

# vivir sano

2023 | N° 100

EDICIÓN DIGITAL



Unidad Materno infantil de Zorrotzaurre,  
donde nace la vida

Próxima apertura de centro médico IMQ  
en Castro Urdiales

¿Qué sabes del blanqueamiento dental  
a domicilio?

Abusar de la comida rápida puede causar tanta  
cirrosis como el alcohol

**SEGURO IMQ DENTAL**

**Protege la sonrisa**

**de tu familia**

Numerosos servicios sin coste y precios exclusivos en todos los tratamientos.

Tarifa plana a partir  
de 3 asegurados

Hijos/as menores  
de 8 años gratis



Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,  
en [imq.es](http://imq.es) o en tu mediador

Consultar condiciones de contratación y generales del seguro. RPS 122/20.

 **IMQ**  
Cuidamos de ti



## Egunetik egunera gertuago eta abantaila gehiagorekin

Uda betean gaudela, berriro elkartzen gara zuen eskura jartzen ditugun azken nobedadeen berri emateko. Batzuk oso garrantzitsuak dira, hala nola gure zerbitzu-zorroan kirurgia robotikoa sartzea belauneko traumatologian eta kirurgia torazikoan.

Gainera, zentro berriak irekitzen jarraitzen dugu, zerbitzuak zabaltzeko eta hurbil egoteko. Irailean, adibidez, beste zentro bat izango dugu Castro Urdialesen, eta beste hortz-klinika bat Algortan. Azken udalerrri horretan, Medikosta zentroa ere gure sare propioan sartu da. Eta, bien bitartean, Zorrotzaurreko obrek eta etorkizunean Alondegiko zentro berria martxan jartzeko laneak aurrera jarraitzen dute.

Digitalizazioan ere aurrera egiten jarraitzen dugu. Oraingo honetan, hobekuntzak egin dira IMQ aplikazioan, eta, horri esker, gero eta kudeaketa eta kontsulta gehiago egin daitezke, arintasun eta erosotasun osoz.

Gainera, *Vivir Sano* (bide batez, 100. edizioa betetzen duena) aldizkariaren orri hauetan, gure Ama-haurrentzako Unitateari buruzko xehetasun gehixeago dituzu. Instalazio erreferentea da gure zerbitzuen barruan, punta puntako teknologia duena erosotasun, segurtasun eta akonpainamendu guztiarekin familia askoren bizitzan hain mugari garrantzitsua izateko. Erradioterapiak tratamendu onkologikoan izan duen garrantziaz ere hitz egiten dugu, hain gaixotasun beldurgarriari mugak jartzen laguntzen ari den 123 urteetan, baita Zorrotzaurrek eskaintzen dituen onkologia eta pisokonkologia-zerbitzuez ere.

Ez dira falta, jakina, ohiko osasun-gaiak ere. Oraingo honetan, superelikagaiez ari gara, eta gutxiago diren beste batzuez, hala nola janari lasterraz, udako arriskuez, adibidez bero-kolpeaz edo azaleko minbiziaz, edo D bitamina protagonista gisa hartuta dituen abantailaz. Eta ahaztu gabe gure ikusmenerako, hortz-osasunerako, gure ongizate emozionalerako edo gure oinetarako beste aholku asko, txertaketak munduan duen garrantziarekin eta helburu horrekin dugun lankidetzeta apalarekin batera.

Gozatu eta ondo pasa, beraz, merezita dituzun opor hauetan.

## Cada día más cerca y con más ventajas

Avanzado ya el verano, nos volvemos a encontrar para daros cuenta de las últimas novedades que ponemos a vuestra disposición. Algunas tan relevantes como la incorporación a nuestra cartera de servicios de la cirugía robótica en el ámbito de la traumatología de rodilla y en cirugía torácica.

Seguimos, además, abriendo nuevos centros para ampliar servicios y estar próximos. En septiembre contaremos, por ejemplo, con un nuevo centro en Castro Urdiales y una nueva clínica dental en Algorta. Municipio éste último donde el centro Medikosta ha pasado también a formar parte de nuestra red propia. Todo ello mientras prosiguen las obras de Zorrotzaurre y para la futura puesta en marcha del nuevo centro de la Alhóndiga.

Seguimos también avanzando en digitalización. En esta ocasión con mejoras en la app IMQ que te permiten realizar un creciente número de gestiones y consultas con total agilidad y comodidad.

Te acercamos, además, en estas páginas de *Vivir Sano*, (que, por cierto, cumple ya su edición número 100), un poco más de detalle sobre nuestra Unidad Materno-infantil. Una instalación referente dentro de nuestros servicios, que cuenta con lo último para facilitar con todo el confort, seguridad y acompañamiento un hito tan importante en la vida de muchas familias. Hablamos también de lo que ha supuesto la radioterapia en el tratamiento oncológico durante los ya 123 años que la misma viene contribuyendo a poner a raya una enfermedad tan temida, así como de los servicios de oncoestética y pisoconcológica que presta Zorrotzaurre.

No faltan tampoco los habituales temas de salud. En esta ocasión hablamos de superalimentos y de otros que lo son menos como la comida rápida, de riesgos del verano como el golpe de calor o el cáncer de piel o de sus ventajas con la Vitamina D como protagonista. Sin olvidar otros muchos consejos para nuestra vista, la salud dental, para nuestro bienestar emocional o el de nuestros pies, junto con la importancia de la vacunación en el mundo y de nuestra modesta colaboración con este objetivo.

Que disfrutes mucho de unas seguro que merecidas vacaciones.

Javier Aguirregabiria  
IMQko Zuzendari Nagusia  
Director General de IMQ



SEGURO IMQ VIAJE

# Tranquilidad en tu maleta

No dejes que un imprevisto  
arruine tu viaje.

Ahora  
**10%** de  
descuento para  
familias



Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,  
en [imq.es](http://imq.es) o en tu mediador

Consultar condiciones de contratación y generales del seguro. RPS 122/20.

 **IMQ**  
Cuidamos de ti



# sumario

## 3 EDITORIAL

## 6 EN PORTADA

Unidad materno-infantil de clínica Zorrotzaurre, donde nace la vida

## 9 EN PRIMERA PERSONA

Marian, paciente IMQ: «A los 48 años también se puede ser madre»

Nuestros profesionales: Ander Astobieta: *Toda una vida dedicada a la Urología*

Ana, cliente IMQ: «Estoy tan bien que, a veces, pienso que no me han operado»

## 14 TU IMQ

Próxima apertura de centro médico IMQ en Castro Urdiales

Nuevo centro IMQ Medikosta Algorta

APP IMQ, todas tus gestiones en la palma de la mano

Cumplimos los 100

## 18 AVANZANDO POR TI

La radioterapia, más de 100 años salvando vidas

IMQ, a la vanguardia también en robótica sanitaria

Formando a los futuros profesionales sanitarios

¿Qué sabes del blanqueamiento dental a domicilio?

67 millones de niños sin vacunas

## 32 POR TU SALUD

Golpe de calor, puede ser letal en menos de 24h

Cáncer de piel. Mucho cuidado con el sol

¿Qué es un ojo de gallo o de perdiz?

Vitamina D, aprovecha ahora que puedes

Crisis de identidad en la adolescencia, cómo identificarla y tratarla

Presbicia o vista cansada, cuando ver de cerca cuesta cada vez más

¿Qué es la alergia emocional?

Siete 'superalimentos' que deberías empezar a incluir en tu dieta

Potasio, la importancia de mantenerlo a raya

Abusar de la comida rápida puede causar tanta cirrosis como el alcohol

DONDE NACE LA VIDA

## UNIDAD MATERNO-INFANTIL DE CLÍNICA ZORROTZAURRE

**M**aitane tiene 35 años y está de 8 meses. Ya ha terminado con los cursos preparto. Ya tiene la habitación de Eneritz preparada. Ya le ha visto la carita en una eco 4D (más o menos, porque se mueve mucho y se le ve más el culo que la cara). Ya tiene hecha la «bolsa del hospital» con su ropa y la de Eneritz. Sabe que no sale de cuentas hasta el 1 de septiembre y que siendo primera igual se atrasa, pero, ¿y si se adelanta? Pues eso, que hay que tenerlo todo previsto, que luego llegan los dolores, el nerviosismo, la prisa y todo lo que estaba claro se envuelve en una nebulosa... ¿cómo era lo de las respiraciones en las contracciones? ¿en qué se diferenciaban de las del parto? A mí que no me hagan la episiotomía esa...

En fin, que de las pocas cosas que le quedan por atar a Maitane está ya

casi sólo dónde dar a luz. Así que hoy va a ir de visita a la clínica Zorrotzaurre. Le han hablado bien. Su ginecóloga atiende allí. Sabe que va a estar sola en la habitación y que va a ser ella quien organice sus visitas cuando le apetezca recibir y si le apetece recibir...

Pero necesita verlo, conocerlo, asegurarse de que tanto ella como Eneritz van a estar bien atendidas. Sabe que aquí empieza el viaje de su vida... bueno, más que de la suya, de la de Eneritz. Sí, su momento de vida más importante pero el inicio del viaje es el de Eneritz. Lo quiere hacer bien. Por ella, por las dos.

Dar a luz es uno de los momentos más especiales de la vida. Por ello en la clínica IMQ Zorrotzaurre contamos con la infraestructura necesaria y con equipos multidisciplinares de atención al parto, que contemplan este acto de una forma integral y donde se tra-

baja conjuntamente para ofrecer la máxima seguridad tanto para la madre como para la recién nacida durante las 24 horas del día.

### Control del embarazo

Es imprescindible seguir un buen control del embarazo. El ritmo y número de visitas al ginecólogo depende de cada caso, y en función de la semana de gestación en la que te encuentres, se realizarán unas pruebas u otras, como analíticas de sangre y orina o ecografías las cuales tienen diversas indicaciones para verificar el correcto desarrollo de tu embarazo y el del feto.

Algunas de las pruebas se realizan a todas las mujeres embarazadas, mientras que otras son sólo para quienes sean susceptibles o estén en mayor riesgo de padecer ciertas condiciones, como es el caso de las mujeres mayores de 35 años, las adolescentes, los embarazos múltiples, quienes han tenido complicaciones en embarazos previos y mujeres que padecen enfermedades crónicas.

Entre las pruebas que se realizan tienes la opción de la ecografía 4D, la cual además de otras funcionalidades, te permite ver la carita de tu futura hija o hijo con la mejor calidad de imagen, gracias a texturas suaves y delicadas. Escucharás sus latidos, verás cómo se ríe, bosteza, se mueve dentro de la tripa o se chupa el dedo. Un momento único que, además, puedes compartir después con familia y amistades.

Si deseas presentar un Plan de Parto en el que especificar las condiciones

en que deseas dar a luz, tienes a tu disposición el modelo que te ofrece la clínica IMQ Zorrotzaurre. Un plan que podrás presentar a tu ingreso junto con el resumen del embarazo y demás pruebas complementarias.

### Nuestras instalaciones

Zorrotzaurre dispone de 5 habitaciones de dilatación, 2 salas de partos y 1 quirófano de cesáreas para atender los posibles partos que se presenten.

Para garantizar la seguridad del recién nacido, IMQ Zorrotzaurre dispone de una Unidad Neonatal de Cuidados Intermedios, donde se deriva a quienes requieren una atención especial.

### El parto

Cuando sospeches que te encuentras de parto, acude directamente a las Urgencias Generales de la clínica; allí te tomarán los primeros datos, te colocarán la pulsera identificativa y te guiarán hacia el bloque obstétrico, donde procederán a realizarte una valoración obstétrica y determinarán si se ha iniciado el proceso de parto.

Si es así, pasarás a una habitación de dilatación, acondicionada con baño, TV... donde estarás monitorizada por un control central, desde donde los especialistas vigilarán la evolución y secuencia de tus contracciones.

Tras la dilatación, pasarás a la sala de partos, pudiendo estar acompañada en todo momento por tu pareja, siempre y cuando no haya otra indicación médica.

Ya con tu hija o hijo recién nacido, antes de subir a la planta de maternidad, permanecerás durante 2 horas en la habitación anterior de dilatación con el objetivo de vigilar de una manera adecuada tanto tu estado de salud como el del bebé.

### La estancia en planta

Tu estancia en la planta será de aproximadamente 48 horas, si ha sido un parto normal, o de 3-5 días si ha sido cesárea. Para ello, dispondrás de una habitación amplia y cómoda, adaptada a tus necesidades y a las del niño o niña. En la planta de maternidad te irán realizando las curas y aplicando los cuidados oportunos para tu pronta recuperación. Además, tanto el equipo de Pediatría como el de Ginecología responderán a tus dudas y te aconsejarán sobre los cuidados a seguir contigo y tu bebé, tanto en la clínica como en casa.

### Atención a la recién nacida

Tanto en el paritorio como en el puerperio inmediato, se le habrán hecho ya los primeros exámenes físicos al bebé para valorar su vitalidad y la necesidad o no de trasladarlo a la Unidad Neonatal. Se procederá a pesarlo; se le pondrá una inyección intramuscular de vitamina K, se le administrará una pomada de eritromicina en los ojos para prevenir la conjuntivitis y se desinfectará el cordón umbilical.

El primer examen médico detallado al bebé tiene lugar en el transcurso del día siguiente al parto. El pediatra



realizará una completa exploración física. En este momento, el pediatra podrá daros información sobre el estado de la recién nacida/o, así como resolver vuestras dudas acerca de sus cuidados o las peculiaridades de su aspecto físico.

A partir de las 48h se le realizará la prueba del talón, que implica un análisis de sangre a partir de unas gotas que se obtienen por una pequeña punción en el talón y sirve para identificar posibles enfermedades congénitas.

Todas las dudas o cuestiones que os surjan en relación a la alimentación o cuidados de vuestra hija o hijo recién nacido os las irá respondiendo el equipo de pediatras y personal de enfermería que durante las 24 horas del día estarán a vuestra disposición.

### Incubadoras, cunas térmicas

Se dispone, además, de cunas térmicas neonatales e incubadoras para aquellos bebés que precisen de cuidados intermedios tras su nacimiento. Tam-

bién de una incubadora de traslado para quienes necesiten ser derivados a otros hospitales.



Si deseas conocer las instalaciones de la clínica y resolver dudas: tprado@clinica.imq.es

## DUDAS FRECUENTES

### Creo que me he puesto de parto, ¿cuándo debo acudir a la clínica?

Si sospechas que has roto la bolsa.

2 ó 3 contracciones de intensidad considerable cada 10 minutos, o sin ser tan rítmicas, si tienes antecedentes de parto rápido.

Si has comenzado a sangrar como si tuvieses la regla.

Si dejas de sentir los movimientos del feto.

Si te encuentras con mal estado general o tienes fiebre sin causa aparente.

Si sufres una contracción constante y dolorosa que no cede.

### ¿A dónde me dirijo para dar a luz?

A la Urgencia de la clínica. Allí te tomarán los primeros datos, te pondrán una pulsera de identificación y te guiarán a la Urgencia Obstétrica.

Si es un parto programado (inducción/cesárea) acude al Servicio de Admisión para que te coordinen el ingreso.

### ¿Qué documentación debo llevar a la clínica?

La cartilla de embarazo o la hoja de valoración obstétrica con los resultados de las últi-

mas analíticas.

Documentación que te hayan aportado en la consulta: consentimientos informados para analgesia, ingreso...

Tarjeta de la aseguradora (IMQ, Sanitas, Mapfre ...).

El carnet de identidad (DNI) o pasaporte.

### ¿Qué ropa debo llevar para mí y para el bebé?

Para la madre, recomendamos:

Un par de camisones completamente abiertos por delante y con las mangas cortas, para facilitar la lactancia materna.

Bata y zapatillas.

Un par de sujetadores para la lactancia con copas que se abren, y discos absorbe leches.

Bragas altas de cintura o de un solo uso, sobre todo para el primer día tras el parto.

Lo indispensable para tu higiene: jabón neutro, champú, un peine, un cepillo para los dientes y un dentífrico, y todas las cremas que utilices.

Muda y ropa (suelta y cómoda) para volver a casa.

Para el recién nacido:

6 bodys de algodón.

3 ó 4 pijamas.

1 toquilla.

Cambiador de viaje.

Pañales.

Enseres de aseo: esponja, etc.

Baberos.

Ropa para ir a casa el día del alta.

### ¿Cuánto tiempo voy a estar ingresada?

Si se trata de un parto normal, permanecerás ingresada unas 48 horas.

Si te han realizado una cesárea, el ingreso será de 3 ó 5 días.

### En cuanto a la analgesia en el proceso de parto...

Te preguntarán sobre tu elección de analgesia, tu plan de parto si lo traes, debiendo rellenar el consentimiento informado, aclarándote las dudas que te surjan.

Te aplicarán la analgesia epidural, si fuera el caso, cuando las contracciones empiecen a ser incómodas o molestas para ti. Si las condiciones son favorables, con la analgesia a bajas dosis podrás caminar por la habitación.

### Si mi ginecólogo no atiende el parto, ¿quién me asistirá?

En la clínica siempre hay un ginecólogo de guardia y demás personal como matronas, pediatras y resto de profesionales sanitarios para atenderte.





Marian. Paciente IMQ

## «A LOS 48 AÑOS TAMBIÉN SE PUEDE SER MADRE»

La maternidad es un viaje único y especial que puede tomar diferentes formas y caminos. En los últimos años, hemos sido testigos de un cambio significativo en las tendencias de maternidad, y cada vez son más las mujeres que deciden tener hijos más adelante en la vida. Marian es una madre primeriza, muy risueña y de sonrisa fácil, que ha escogido la Clínica IMQ Zorrotzaurre para dar a luz, y ha querido compartir su experiencia con nuestros lectores y lectoras.

### ¿Por qué escogiste dar a luz en la Clínica IMQ Zorrotzaurre?

Por las facilidades y las comodidades que aporta a las pacientes, y, sobre todo, porque es el mismo doctor el que sigue tu caso desde el principio. Es el que te conoce y te acompaña, y el que está contigo cuando das a luz. Siempre el mismo. Yo elegí al Dr. Guevara por una recomendación, y tanto su trato como el de su equipo ha sido muy bueno y cercano desde el principio. En las revisiones periódicas siempre me atendía el doctor y, en las últimas consultas, me monitorizaba con frecuencia. Y eso te da mucha tranquilidad.

### ¿Cómo fue tu experiencia durante el proceso anterior al parto?

Muy buena. Por mi edad, y debido a que los últimos días me encontraba más apagada y tenía la tensión baja,

el doctor me recomendó la inducción del trabajo de parto. Al principio dudé, aunque ya había cumplido las cuarenta semanas, y al final decidí seguir su recomendación. Y fue la mejor decisión.

Nada más llegar me administraron un cuarto de pastilla sublingual para inducirme el parto, y me condujeron a la habitación, que era muy cómoda y privada, con todas las comodidades. Algo que se agradece en un momento así. Estuvimos ahí unas doce horas e incluso pudimos conectar nuestro Netflix a la televisión de la habitación y ver películas. Solo tuve contracciones durante hora y media, aproximadamente, pero enseguida me pusieron la epidural y apenas sentí dolor. Yo pensaba que había que esperar a tener una dilatación de cinco centímetros para recibir la epidural, pero el doctor me dijo que era seguro hacerlo antes, y fue todo muy bien. El anestesista, además, fue de lo mejorcito. Muy profesional y empático. Una lástima que no recuerde su nombre.

### ¿Y cómo fue el parto?

Muy rápido y fácil, solo duró veinte minutos. Si me hubieran dicho antes que iba a ir tan bien todo, no hubiera dudado. Mi chico casi no llega a tiempo. Las matronas y el doctor me trataron fenomenal y les di las gracias en el mismo paritorio.

### ¿Recomendarías al Dr. Guevara a otras mujeres?

Sí. Es muy profesional y te sigue muy de cerca, incluso después de dar a luz. De hecho, cuando me dieron el alta un par de días más tarde, me llamó para preguntarme qué tal estaba, incluso aunque acababa de tener un accidente y se había fracturado la muñeca. Y, aun así, me llamó.

### ¿Cómo es tener un embarazo y ser madre después de los cuarenta?

En mi caso, ha ido todo muy bien. Quizás tuve suerte, no lo sé, pero yo he tenido un embarazo muy bueno, perfectamente normal, y mi bebé está sanísimo. También tengo muchas amigas que han decidido retrasar su maternidad y es algo cada vez más habitual. Además, a día de hoy, la medicina te ayuda muchísimo. Así que sí, es posible ser una madre feliz después de los cuarenta.

### ¿Eres asegurada de IMQ desde hace mucho tiempo? ¿Qué es lo que más valoras de nuestro seguro médico?

Sí, desde hace ocho años. Estuve viviendo en el extranjero y, cuando volví aquí, valoraba mucho más los seguros de salud privados, así que lo tuve claro. Es lo mejor para poder hacerme revisiones cuando yo quiera y donde yo quiera, con el especialista de mi elección.



**«70 urte beteta ditut, eta aurrez ikusi baino 5 urte gehiago lan egin dut; bazen garaia erretiroa hartzeko, 42 urte baitaramatzat lanbidean...»**

## Dr. ANDER ASTOBIETA

Especialista en Urología en la Clínica IMQ Zorrotzaurre

# TODA UNA VIDA DEDICADA A LA UROLOGÍA

**E**l doctor Ander Astobieta es un especialista de primer nivel. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco UPV/EHU en el año 1977 y Doctorado en 1992, el Dr. Astobieta fue jefe clínico del Servicio de Urología del Hospital Galdakao-Usánsolo durante más de dos décadas, dedicándose desde 2010 en exclusiva a Urología Clínica Bilbao, equipo del que forma parte desde 2003. Antiguo profesor asociado de la Escuela de Enfermería de la Universidad del País Vasco desde 1980 al 2000, en 2017 fue, además, galardonado con un Top Doctors Award.

A estas alturas de la vida y con una dilatada experiencia, Ander ha tomado la decisión de jubilarse. Se va, pero lo hace por la puerta grande, con la satisfacción del trabajo bien hecho y con un equipo ya formado. Un relevo intergeneracional del que se siente especialmente orgulloso. *«He cumplido 70 años, trabajando 5 más de lo previsto, porque estoy en un grupo en el que me encuentro a gusto y hay muy buen ambiente, pero ya iba siendo hora. 42 años de profesión llevo ya...».*

### ¿Por qué se decantó por Medicina y eligió la especialidad de Urología?

En mi familia no eran médicos y, curiosamente, yo lo que quería ser era piloto de aviación. Pero no quería irme a estudiar fuera de Bilbao.

En los 70, cuando se acababa el pre-universitario, había que escoger ya la carrera y he de reconocer que

elegí un poco por descarte, por mi forma de ser. Ingeniero, desde luego, no podía ser; no tengo mentalidad para ello, algo que ha quedado más que probado a lo largo de los años.

Estaba entonces de moda la serie Centro Médico, con el Dr. Gannon al frente; una serie de cirujanos que duró de 1969 a 1976, justo los años en que decidí estudiar Medicina. Así que, a pesar de no tener familiares médicos, tenía idealizada la Medicina. Nos pasó a muchos. Allí nos fuimos todos juntos a la universidad de Lejona (así se llamaba entonces). El primer año nos matriculamos 1.000 o más, pero sólo terminamos la carrera unos 150 en los 6 años que nos correspondían. Selección natural.

Una vez terminada la carrera tocaba ir a la mili y luego entrar por el MIR y hacer la elección. Para entonces ya tenía claro que quería escoger una especialidad médico-quirúrgica y tenía un amigo haciendo la residencia de Urología en Cruces. Le llamé para ver qué tal y estaba encantado. Yo estaba recién casado y quería quedarme en Bilbao. En la carrera habíamos dado muy poco de Urología, pero durante la residencia aprendí mucho y con el paso de los años muchísimo más. Es una especialidad que, desde entonces, ha avanzado también una barbaridad, sobre todo gracias a la tecnología.

### ¿Algún paciente que le haya marcado especialmente?

Es mucho tiempo de profesión ya... Justo ahora acabo de despedirme de una paciente a la que llevo tratando desde hace 41 años. Parece mentira, pero la he visto desde que era residente en Cruces.

Se te quedan muchos nombres. Hay pacientes de los que me acuerdo perfectamente, de manera especial de una paciente, María, que traté durante 18 años por un tumor de vejiga. Me siento satisfecho de haberle ayudado a que viviese muchos años.

Si te pones a pensar en la cantidad de gente que has visto resulta vertiginoso. Te acuerdas de cosas buenas, de problemas graves, de vidas salvadas... Cuando uno se jubila la cantidad de gente agradecida es lo más importante.... Tengo, de hecho, un amigo psiquiatra que siempre me pregunta si me han dado abrazos. Ese es el reconocimiento que de verdad vale.

### ¿Cómo surge Urología Clínica Bilbao?

En la década de los 80 elegí hacer Urología y allí me crucé con Gaspar Ibarluzea. Hicimos juntos los 5 años de residencia en Cruces. Acabamos la residencia y entramos en el Hospital de Galdakao en el 85. Allí montamos juntos el servicio de Urología.

Gaspar tenía una consulta aparte con un afamado urólogo de Bilbao y yo monté mi propia consulta, pero nos seguíamos ayudando en quirófano.

En 2003 se fundó Urología Clínica Bilbao. Me uní a los doctores Gaspar Ibarluzea y José Gregorio Pereira y más tarde se incorporó también el doctor Mikel Gamarra. Empezamos dando servicio en la policlínica San Antonio en 2004. En 2006 nos trasladamos a la clínica Virgen Blanca y ya en 2012, una vez terminadas las obras, a la clínica IMQ Zorrotzaurre. Llevamos aquí 11 años. Y lo que empezó con un equipo de 4 urólogos y 2 enfermeras, ahora es un equipo de 18 profesionales con 8 urólogos/as al frente. Ahora que Gaspar y yo nos jubilamos, Pereira y Gamarra se quedan con los más «jóvenes», que, en realidad, llevan ya también mucho tiempo con nosotros. Tenemos la suerte de contar con un relevo generacional fantástico. Y esto es muy importante. Se quedan con nosotros, no se van a la pública. Algo estaremos haciendo bien.

Además, es una especialidad con mucha patología. Cada vez hay más gente mayor.

### Ganó el Top Doctor Awards en 2017, ¿algún otro hito que quiera destacar?

Los pacientes curados y las cosas hechas para transmitir conocimientos son las que verdaderamente cuentan. No es tanto que te den un premio, sino lo que aportas. Primero que mi trayectoria profesional y mis logros hablen por mí.

Para mí fue un éxito el Congreso Europeo de Urología Robótica que organizamos en 2015. El primero de esta magnitud que se organizaba desde una consulta privada y que tuvo un gran alcance. Habíamos organizado ya varias reuniones de urología, de cáncer de próstata, en 2009. Y hemos seguido organizando reuniones en la Clínica IMQ Zorrotzaurre hasta este año, una en febrero sobre los avances en Cáncer de Próstata y la última este mes de junio, con lo último de la Endourología y avances en el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata.

### ¿Cuál considera que es el mayor avance en Urología de los últimos tiempos?

Es una especialidad en la que se han dado muchos pasos. Cuando yo empecé prácticamente no existían los ecógrafos. Les teníamos que pedir a los ginecólogos en Cruces que, por favor, nos hicieran las ecografías. Poder realizarlas nosotros ha sido, sin duda, uno de los grandes avances. Los ecógrafos han ido evolucionando y hoy en día nos permiten hacer biopsias de próstata con mucha más seguridad y precisión.

La litotricia extracorpórea, a finales de los 80, ha sido otro de los grandes hitos. Antes de su llegada había que operar los problemas causados por piedras. La litiasis se operaba, ahora se resuelve vía endoscópica. De hecho, Ibarluzea fue pionero en esta técnica y lo hace fantástico. Y es reconocido tanto a nivel nacional como internacional. Además, todo el material que se utiliza se ha reducido muchísimo en tamaño. No se opera por vía abierta. Ahora es mucho más rápido, sin heridas y la recuperación mucho mejor.

La cirugía con robot Da Vinci, en 2006, trajo la magnificación de la imagen y evitar los temblores gracias al manejo del equipo. A estas alturas llevamos cerca de 2.000 pacientes intervenidos con el robot en la clínica Zorrotzaurre.

El diagnóstico de cáncer de próstata también ha cambiado mucho. Antes, cuando el PSA (prueba del antígeno prostático) daba alto, se hacía una biopsia. Hoy en día se selecciona a los pacientes que la necesitan, se estratifica y se decide si es necesario tratarla. Hasta ahora había un sobrediagnóstico que derivaba en un sobretratamiento. En nuestro equipo hemos intentado siempre tratar a quien realmente lo necesita. Las pruebas genéticas y estudios aún han de evolucionar para poder seleccionar bien a los pacientes antes de tratarlos.

#### ¿De qué se siente más orgulloso?

Sin duda, del peso dejado en los pacientes agradecidos. Me han lle-

gado a felicitar por mi jubilación con un «*me alegro por usted, pero vaya faena*».

Hay que tomar una decisión y dejarlo. Eso sí, yo me voy con la tranquilidad de dejar un grupo competente y muy bien formado. También me siento orgulloso de haber colaborado en temas académicos de urología aquí y a nivel internacional. Hemos conseguido traer a Bilbao a urólogos reputados de Europa y Estados Unidos; al doctor Alberto Briganti de Milán, Mark Emberton de Londres, Xabier Cathelineau de París, Richard Gaston de Burdeos, Vipul Patel de Estados Unidos... La verdad es que cuando uno ve el nivel y los nombres de los ponentes que han venido a nuestras reuniones se da cuenta de la importancia que han tenido estas. La organización de la reunión de cirugía robótica de la Asociación Europea de Urología, ERUS, aquí en Bilbao, en 2015, fue todo un hito.

#### ¿Qué planes tiene para su jubilación?

Me quedo en Bilbao, aunque haré escapadas de vez en cuando. Estoy muy viajado ya por mi trabajo.

Tengo una maqueta de barco pendiente. Soy poco constante para estas cosas, pero en pandemia conseguí hacer una de tren.

También quiero hacer ejercicio. De joven hacía natación. Quiero retomar el ejercicio en gimnasio. Y pasar más tiempo en casa. Disfrutar del día a día. Leer... historia antigua, Roma, Grecia, España, la historia medieval... es tan amplio todo lo que puedes estudiar y leer...

#### ¿Ahora quién se queda al frente?, ¿a quién cede el testigo?

A todo el equipo de Urología Clínica. La continuidad está asegurada.



Ana. Clienta IMQ

## «ESTOY TAN BIEN QUE, A VECES, PIENSO QUE NO ME HAN OPERADO»

**A**na es una joven bilbaína que ha confiado en la profesionalidad del equipo médico de la Clínica IMQ Zorrotzaurre para someterse a una gastrectomía vertical, una intervención que consiste en la extirpación parcial del estómago por parte del cirujano, con el objetivo de lograr una disminución del peso corporal y la mejora de la calidad de vida del paciente. Aunque confiesa que al principio tuvo reticencias y sintió incertidumbre, sobre todo respecto al proceso postoperatorio, «ya que había oído que era duro», ahora se encuentra «fenomenal y todo ha ido mucho mejor de lo que esperaba». Nos cuenta entre risas que, a veces, incluso piensa que no le han llegado a operar.

### ¿Cómo describirías tu experiencia en cuanto al trato recibido durante tu estancia en la Clínica IMQ Zorrotzaurre?

Desde el primer día me sentí muy bien y arropada. Estuve ingresada durante seis días y, sin duda, lo más reseñable fue el trato humano de los profesionales, no solo por parte del cuadro médico, sino de todo el personal de la clínica. Sabía que iba a entrar a un quirófano, y en momentos así, aprecias la cercanía, la empatía y el calor humano. Las auxiliares se portaron fenomenal. El equipo de enfermería fue sublime.

Las chicas de la limpieza eran majísimas, e incluso las personas de recepción o el celador que me llevó hasta el quirófano me trataron muy bien. Siempre que necesitaba algo, estaban ahí para mí.

### ¿Tuviste claro desde el principio que te someterías a la operación en IMQ Zorrotzaurre?

Sí. Es cierto que tuve ciertas reticencias y me preocupaba sobre todo el postoperatorio, pero todo ha ido muy bien y me encuentro fenomenal. De hecho, en unos días voy a incorporarme ya al trabajo otra vez.

### ¿Hubo algún profesional que te marcara especialmente?

La verdad es que sí. Tenía un enfermero por la noche que era la bomba. Era el que me administraba el tranxilium y me da pena no recordar su nombre, porque era gloria bendita. Muy simpático y profesional.

### ¿Cómo es el proceso postoperatorio y el seguimiento de tu evolución?

Estando en la clínica, todos los días me visitaba el cirujano, el Dr. Gaizka Errazti, o una persona de su equipo, para comprobar que evolucionaba favorablemente y para controlar mi alimentación, que es lo más impor-

tante después de una operación de este tipo. Después de que me dieran el alta, tuve una consulta con la Dra. Heras, para establecer las pautas de alimentación que debía seguir en casa. Hace unos días volví a tener una llamada telefónica con ella, de seguimiento, y la próxima semana volveré a tener consulta con el cirujano.

### ¿Fue esta tu primera experiencia en IMQ o eres asegurada desde hace tiempo?

Soy asegurada casi de toda la vida, primero a través de una póliza conjunta con mis padres, y después, por mi cuenta. Tuve que cambiar de aseguradora durante un tiempo, pero después volví a IMQ junto a mi marido. También tengo grandísimos recuerdos de mis dos partos, hace ya años, en la antigua Clínica Vicente San Sebastián, en los que fui atendida por dos grandes profesionales, los Dr. José María Herrazti y el Dr. Guevara, y por su equipo.

### ¿Qué es, entonces, lo que más valoras de nuestro seguro médico de salud?

La rapidez en la atención de las especialidades y en la realización de pruebas médicas complementarias, junto con la posibilidad de elegir a tu propio médico, algo muy importante que transmite confianza y seguridad.



## PRÓXIMA APERTURA DE CENTRO MÉDICO IMQ EN CASTRO URDIALES

Con el firme compromiso de brindar creciente servicio a nuestras y nuestros clientes, próximamente ampliaremos nuestra red de centros asistenciales. En esta ocasión, en la vecina comunidad de Cantabria, en concreto, en Castro Urdiales con un nuevo centro policonsultorio.

El centro, que llevará como nom-

bre IMQ Castro, está ubicado en la calle Javier Echevarría, 5. Las obras de rehabilitación del local ya han comenzado este mes de julio, y esperamos poder disfrutar de un centro completamente renovado y equipado con la última tecnología en el otoño.

IMQ Castro albergará en sus 225 metros cuadrados 7 consultas médico-

quirúrgicas y una sala blanca. El centro arrancará con 10 especialidades —muchas de ellas atendidas por las y los doctores que ya venían ejerciendo en la actual Clínica Castro— consultas que se irán ampliando de manera progresiva y que comprenden Análisis Clínicos, Medicina de Familia, Pediatría, Dermatología, Oftalmología, Traumatología, Alergología, Psicología, Endocrinología y Urología.

## NUEVO CENTRO IMQ MEDIKOSTA ALGORTA

Si bien el policonsultorio Medikosta de Algorta tiene un largo recorrido por cuanto abrió sus puertas hace ya más de 17 años, desde el pasado día 1 de julio ha pasado a formar parte de la familia de IMQ como nuevo centro propio de referencia.

El centro, con una superficie de 175m<sup>2</sup>, cuenta con 5 consultas polivalentes para especialidades médico-quirúrgicas. Actualmente, ofrece una cartera de servicios que abarca 7 especialidades: Análisis Clínicos, Medicina General, Enfermería, Dermatología,

Hematología, Endocrinología, Alergología y Urología. Sin embargo, a partir de septiembre, ampliará su oferta asistencial con 4 especialidades más: Cirugía General, Cirugía Plástica, Traumatología y Neurofisiología.

Cuenta con un equipo de profesionales médicos altamente cualificados, así como con auxiliares y personal administrativo comprometidos en brindar una atención de calidad a nuestros pacientes.

Además, a partir de septiembre, ampliará su horario de atención

de lunes a viernes hasta las 20.00 horas, con el objetivo de dar creciente respuesta a las necesidades de nuestros pacientes. Para mayor comodidad, se implementará también la posibilidad de solicitar citas en línea a través de la App de IMQ y la Oficina Online.

El objetivo del centro Médico IMQ Medikosta Algorta, como el del resto de nuestra red propia, será seguir ofreciendo servicios médicos de excelencia con atención integral y personalizada a todos nuestros pacientes.





**SEGURO IMQ DECESOS PRIMA ÚNICA**

**Asegura la  
tranquilidad de  
los tuyos hoy mismo**

Un único pago

Exclusivo personas  
de más de 65 años



**Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,  
en [imq.es](http://imq.es) o en tu mediador**

Consultar condiciones de contratación y generales del seguro. RPS 122/20.

 **IMQ**  
Cuidamos de ti

# APP IMQ, TODAS TUS GESTIONES EN LA PALMA DE LA MANO

Programar la calefacción o la aspiradora desde la oficina con el móvil, hacer la lista de la compra con Alexa, conectarnos a una reunión de trabajo desde el sofá... Vivimos inmersos en la era digital.

Para IMQ la transformación digital representa también un proceso prioritario, constante e imparable cuyo principal objetivo es mejorar la satisfacción de nuestros clientes. Prueba y exponente de esa apuesta es la app IMQ. Una herramienta pensada para ti y en permanente proceso de mejora mediante la que ponemos a tu disposición funcionalidades que tratan de aportarte valor y utilidad en el acceso tanto a la atención médica, como a las gestiones administrativas relacionadas con tu póliza de salud.

Acabamos, además, de lanzar una nueva versión, más funcional y práctica, que incluye importantes ventajas y novedades. Novedades que seguiremos sumando de forma continua en los próximos meses para enriquecer tu experiencia de usuario con nosotros.

## Novedades en tu app

La última actualización de la app incorpora una nueva home a través de la

que, con un simple vistazo, tendrás acceso a:

Tu perfil, con información de tu cuenta, datos personales, de contacto y tarjetas.

El buscador médico, con todos los profesionales sanitarios de nuestro cuadro médico, algunos de ellos con videoconsulta y cita online.

Tu tarjeta IMQ. No solo seguirás teniendo acceso a todas tus tarjetas digitales, sino que en cada tarjeta vinculada se podrá pronto acceder al botón «Generar Código de Identificación» con el que identificarte en consulta mediante un código OTP, igual de seguro que el anterior sistema de código QR, pero mucho más cómodo tanto para ti como para los profesionales de IMQ.

Próximas citas, con información detallada de las citas pendientes y de las realizadas. Además, podrás reservar una nueva.

Consulta de tus últimas autorizaciones.

Tarjetas con tus médicos favoritos

Sección de apps y webs. Accede directamente a la app de la clínica

Zorrotzaurre, a nuestro blog Canal Salud, a la plataforma de servicios complementarios IMQ BienStar y a la Oficina Online.

Link a nuestras redes sociales con más contenidos de salud y prevención y todas las novedades de IMQ.

Chat médico, para aquellas consultas que no pueden esperar.

Y una nueva sección de ayuda más completa, que distingue entre dudas médicas y consultas sobre el seguro, con preguntas frecuentes y teléfonos de urgencias y atención al cliente.

Además, sigues teniendo acceso a los trámites, documentación y recibos relativos a las pólizas contratadas, el historial de salud...

Si aún no te las has descargado, no dejes de hacerlo desde los stores de Google Play (para móviles Android) y de iOS (para dispositivos Apple).



**Médicos favoritos**  
Accede fácilmente a los datos de contacto de tus médicos marcándolos como favoritos y los verás en el listado

**Tarjeta IMQ en el móvil**  
Identifícate en la consulta con tu tarjeta en el móvil, sin tener que llevar tu tarjeta física

**Autorizaciones**  
Consulta, solicita y recibe avisos de autorizaciones en tu móvil

**Videoconsultas**  
Encuentra los profesionales con este servicio y sigue las instrucciones

**Cita online**  
Reserva o anula citas médicas a tu conveniencia

**Acceso directo a Oficina online**  
Consulta el estado de tus recibos de prima y copagos y muchas más gestiones.

**Historial clínico digital**  
Consulta y actualiza tu historial clínico con informes, analíticas, enfermedades, alergias, antecedentes etc.

**Hijos/as menores de 14 años**  
Solicita acceso al historial clínico y autorizaciones de hijos/as menores de 14 años

**Encuentra médico o centro**  
Por especialidad, ubicación, disponibilidad con cita online, con video consulta... en un listado o sobre un mapa.

**Chat médico**  
Puedes chatear con un especialista en Medicina General de lunes a viernes en horario de 9:00 a 19:00h.

**App Zorrotzaurre**  
Acceso directo a la app IMQ.Zorrotzaurre con información de interés, como la ocupación de urgencias, teléfonos etc.

**Acceso directo a IMQ Bienstar**  
Nuestro club privado con cientos de ofertas y descuentos en servicios y productos de salud, ocio y bienestar.

**Alertas / recordatorios**  
Puedes activar alarma para recordar medicaciones prescritas o sincronizar tus citas con el calendario de tu móvil

**Médico asesor personal**  
Escribe mensajes a tu médico asesor con tus dudas médicas





## CUMPLIMOS LOS CIEN

**T**u revista *Vivir Sano* cumple en este número 100 ediciones. Todo un hito para una publicación corporativa que empezó su andadura allá por el año 1972 para acompañar a los clientes de IMQ, ofreciéndoles un espacio donde informarse de salud y ayudarles a cuidarse. Una publicación que a lo largo de este tiempo ha ido trasladando los avances, servicios e innovaciones que como compañía poníamos a tu disposición, consejos y recomendaciones expertas sobre salud a cargo de nuestros especialistas y la especial ilusión que nos produce poder conectar, aportar y estar cerca de nuestros clientes mediante comunicaciones periódicas.

Tu salud, y la de los tuyos, es lo más importante para ti y para nosotros también. Por eso todo un equipo de profesionales trabaja desde hace años para traer trimestralmente a *Vivir Sano* una gran diversidad de temas, tratados con rigor y amplitud, siempre con el foco puesto en que te resulten de interés y utilidad.

Entre sus páginas puedes encontrar un amplio abanico de información sobre salud física, salud mental, deporte, nutrición, prevención y bienestar,

información sobre servicios, prestaciones y coberturas incluidos en tu seguro, innovación y tecnología, nuevos tratamientos y avances, así como entrañables historias de vida de nuestros pacientes y profesionales, la cara y la cruz de una relación tan emotiva como especial basada en la confianza.

**«Gure  
espezialistek  
osasanari buruz  
ematen dituzten  
aholku eta gomendio  
adituak»**

En consonancia con las necesidades y requisitos de los nuevos tiempos y de las expectativas de su audiencia, *Vivir Sano* ha ido evolucionando en formato, diseño y contenido para adaptarse y conformarse como un moderno soporte de divulgación y comunicación multimedia que intenta contribuir a la mejora de la salud no solo de los clientes de IMQ y sus familias, sino a la de todos aquellos que desde nuestra web corporativa pueden también libremente acceder a lo publicado.

Nuestra tradicional versión en papel, que sigues teniendo a tu disposición en nuestras oficinas de atención al cliente, centros, clínicas y consultas, ha ido dando paso a un formato más innovador e interactivo en versión digital que nos permite ofrecerte contenidos audiovisuales con los que profundizar en los temas que te importan. Un formato digital que nos ayuda, igualmente, a avanzar en

nuestro propósito de ser una organización socialmente responsable también en materia de sostenibilidad medioambiental, evitando la tala indiscriminada de árboles que exigen las publicaciones en papel.

Nuestro objetivo es seguir mejorando para ti, ofrecerte tanto a través del newsletter mensual que recibes habitualmente en tu email, como a través de este *Vivir Sano* toda aquello que pueda aportarte información y valor con un diseño cada vez más atractivo y la comodidad de acceder a él cuándo, dónde y cómo quieras, porque tú eres nuestro fin y responder a tus necesidades nuestro principal deseo.

Nos gustaría, además, trasladar nuestro especial agradecimiento a todas cuantas personas a lo largo de estos 100 números han apreciado y compartido aquello que en nuestras páginas hemos ido publicando. Nos entusiasma sentirnos al otro lado.


Y si, además, de leernos, vernos o escucharnos, quieres contarnos qué te parece lo que te ofrecemos y cómo podemos mejorar para atenderte informativamente cada día mejor a través de estas páginas nos tienes en comunicacion@imq.es Cuéntanos qué temas de salud son de tu interés y nosotros nos encargamos de hablarte en profundidad sobre ellos de la mano de nuestros mejores profesionales.



DRA. CLARA ÉITO. Responsable de Oncología Radioterápica,  
Instituto Oncológico Clínica IMQ Zorrotzaurre

# LA RADIOTERAPIA

## MÁS DE 100 AÑOS SALVANDO VIDAS



**E**l día 19 de diciembre de 1899 tuvo lugar el primer tratamiento de radioterapia documentado con curación tumoral. Un día conmemorativo para todas y todos los que hacemos frente al cáncer: profesionales, pacientes y sus familiares. En estos 123 años la radioterapia ha seguido salvando vidas y sigue siendo un pilar imprescindible en el tratamiento de enfermedades oncológicas y no oncológicas.

La radioterapia es necesaria para el 60% de las y los pacientes diagnosticados de cáncer, que la reciben en algún momento de su enfermedad, tanto con intención curativa, preventiva o paliativa. Además, se estima que un 20-25% de las y los pacientes oncológicos precisarán re-irradiaciones durante su evolución.

La Sociedad Española de Oncología Radioterápica (SEOR) apuesta por la investigación bajo el lema «*Sin investigación no hay progreso científico*» y recientemente ha creado el Instituto de Investigación de Oncología Radioterápica (IRAD) para poder contar con recursos destinados específicamente a la investigación clínica, traslacional y tecnológica.

Esta reciente creación va alineada con la apuesta por la investigación oncológica que se desarrolla con el apoyo de la clínica IMQ Zorrotzaurre, en el área de Oncología Radioterápica con proyectos y estudios nacionales e internacionales desde hace 7 años.

Resulta interesante recordar que el Instituto Oncológico ubicado en la clínica IMQ dispone de dos aceleradores lineales gemelos entre sí, que ha conseguido que las y los pacientes no tengan interrupciones imprevistas durante el tratamiento, pudiendo ser tratados en cualquiera de las dos máquinas de idéntica manera.

En nuestro departamento, apostamos constantemente por la incorporación

de nuevas técnicas, como el control respiratorio mediante Deep Inspiration Breath Hold (DIBH) integrado en el propio acelerador que usamos en el tratamiento de cáncer de mama, que ha posibilitado disminuir al mínimo la dosis al pulmón; o el tratamiento siguiendo el ciclo respiratorio y el movimiento tumoral, mediante Tracking para lesiones pancreáticas, que, de igual forma, consigue disminuir la dosis a los órganos cercanos.

La tendencia a tratamientos hipofraccionados, es decir, en menor número de sesiones, también ha sido evidente, permitiendo acortar los tratamientos oncológicos, disminuyendo la estancia hospitalaria, al reducir la media en el número de sesiones de los pacientes tratados en nuestra área, en tumores como mama, recto, pulmón, próstata y en metástasis de diferentes tumores.

Hay que destacar que el proceso de la radioterapia no solo depende del oncólogo, sino que detrás de él o ella, hay un equipo multidisciplinar de enfermeras, físicos, dosimetristas y técnicos, que trabajan de forma coordinada realizando tareas consecutivas en cadena, para proporcionar una atención cercana y personalizada a cada paciente.

Es importante que la población y en especial, las y los pacientes descubran el valor de la radioterapia, su capacidad innovadora y tecnológica, sus múltiples aplicaciones y, sobre todo, se conciencien de que los beneficios de la radioterapia de precisión son, hoy en día, indispensables en cualquier tratamiento oncológico.

#### TRATAMENDU ONKOLOGIKOAK

Tratamendu hipozatikatuak egiteko joerari esker, hots, saio-kopurua txikiagotzeari esker, tratamendu onkologikoak laburtu dira, eta, hortaz, ospitale-egonaldiaren denbora murriztu da, gure arloan bularrereko, koloneko, biriketako eta prostatako minbiziak eta tumore batzuen metastasiak tratatzen zaizkien pazienteek jasandako saioen batez besteko kopurua txikiagoa delako.

IMQ Klinikako Institutu Onkologikoak bi azeleragailu lineal biki ditu, zeinei esker pazienteek ez duten ustekabeko etenaldirik jasaten tratamenduan; eta pazienteak bi makinetan modu berean tratatzen dira.

## ZORROTZAURRE, ÚNICO HOSPITAL DE EUSKADI CON TALLERES DE ONCOESTÉTICA Y SERVICIO DE PSICOONCOLOGÍA

La clínica IMQ Zorrotzaurre es el único hospital, tanto privado como público, de Euskadi que ofrece talleres de oncoestética y servicios de psicooncología dentro de su esfuerzo por aportar soluciones integrales a las y los enfermos de cáncer y a sus familias.

Los talleres tratan de dar respuesta a algunas de las inquietudes estéticas y de bienestar detectadas por la propia clínica durante los tratamientos de quimioterapia. Con los talleres pretendemos ofrecer no solo apoyo, sino, sobre todo, una visión más holística de la enfermedad, incluyendo también en el tratamiento el cuidado de los aspectos sociales, emocionales y psicológicos tan importantes en este caso.

Desde el momento en que a un paciente se le diagnostica un cáncer, comienza una etapa de preocupaciones, dudas y transformaciones. La información sobre la enfermedad, su tratamiento, pronóstico y seguimiento es amplia y fluida. Sin embargo, las y los enfermos no siempre disponen de información tan precisa sobre los cambios físicos que van a experimentar y lo que pueden hacer para aliviarlos. La quimioterapia afecta mucho a la imagen, lo que tiene un gran impacto en la persona. De ahí la importancia de aportar seguridad, cuidado y acompañamiento mediante estos talleres.

La Clínica IMQ Zorrotzaurre impulsa los talleres en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer-AECC dentro de su alianza estratégica para el desarrollo de diferentes iniciativas de apoyo a pacientes oncológicos. Estos talleres ayudan a las pacientes en el autocuidado, así como a la hora de paliar los efectos de la quimioterapia. Les permite sentirse mejor consigo mismas, aumentando, de esta manera su nivel de energía, bienestar y autoestima. Todo

lo cual repercute en una mejor y más rápida recuperación. Los tratamientos, no sólo son médicos, sino también humanos y muy relevantes para la sanación de la persona.

Los talleres, impartidos por especialistas en oncoestética, se realizan en sesiones colectivas de 45-50 minutos con el objetivo de compartir consejos y ayudar a resolver dudas. Abarcan aprendizajes como los diferentes tipos de pelucas y su correcta colocación, los tipos de tejidos de pañuelos, gorros y diademas más convenientes y cómo colocarlos, el maquillaje de cejas, la corrección del color de la piel e incluso la hidratación o masajes necesarios para paliar la profunda sequedad de la dermis. El objetivo principal es arroparles, echarles una mano, ofrecerles opciones y que salgan con lo que se sientan mejor, más cómodas y seguras para enfrentarse al mundo. Para eso necesitan tiempo y pruebas con diferentes alternativas; pelucas, pañuelos...

La opinión generalizada de las pacientes que están realizando los talleres es que la información recibida resulta muy útil, independientemente de la fase del tratamiento en la que se imparta.

### También ofrecemos servicio de psicooncología

Cuando una persona es diagnosticada de cáncer, tanto ella como sus familiares se ven abocados a largos tratamientos y a importantes y distintos cambios vitales y emocionales. Incluso la supervivencia a la enfermedad trae

consigo temores e incertidumbres; así como transformaciones de gran impacto emocional: alteraciones en su imagen corporal, en la sexualidad, la relación de pareja, modificaciones en su actividad laboral, profesional y social, o en sus hábitos de salud. Aparecen muchas preguntas y muy pocas respuestas.

En este contexto de malestar emocional, muchos pacientes y sus familias necesitan también 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 de Clínica

IMQ Zorrotzaurre pone igualmente a disposición de las y los pacientes un servicio de psicooncología, que ayuda a reducir el impacto emocional que la enfermedad genera en la persona afectada y en su entorno.

La psicooncología es una rama especializada entre la Medicina y la Psicología que no persigue «curar» la enfermedad, sino acompañar tanto a las y los pacientes como a su familia durante las distintas etapas que van a atravesar. Y es que a lo largo de la enfermedad se van sucediendo vivencias y situaciones desconocidas, viéndose los pacientes obligados a reorganizar su vida alrededor de la enfermedad y su tratamiento, lo que provoca cambios en muy distintos aspectos. El papel de la psicooncología es aportar una apoyatura sólida evolucionando con las necesidades del paciente en función de la etapa de la enfermedad que atraviese.

*«Beren  
buruekin hobeto  
sentitzen dira  
horri esker;  
ondorioz, adorea,  
ongizatea eta  
autoestimua  
areagotu egiten  
zaizkie, eta  
hobeto eta  
azkarrago  
sendatzen dira»*



**IMQ Accidentes**

# Protégete frente a imprevistos

Protección en caso de  
incapacidad permanente o  
fallecimiento por accidente.

3 modalidades a elegir  
sin cuestionario de salud  
ni franquicias.

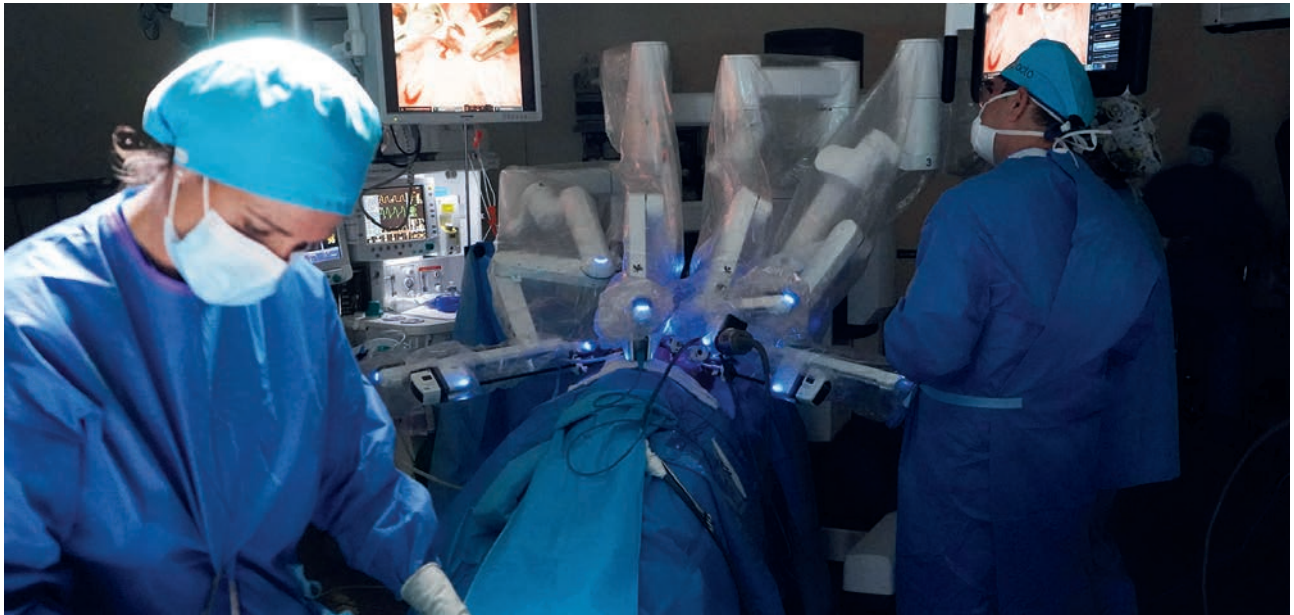
Cobertura en cualquier lugar  
del mundo.

**Bilbao** • Máximo Aguirre, 18 bis • 944 395 689  
**Getxo** • Gobela, 1 • 944 801 521  
**San Sebastián-Donostia** • Plaza de Euskadi, 1 • 943 297 210  
**Vitoria-Gasteiz** • Av. Gasteiz, 39 • 945 230 958  
O consulta a tu mediador de seguros

**900 818 150**  
**imq.es**



**IMQ**  
Cuidamos de ti



NUEVA CIRUGÍA ROBÓTICA DE RODILLA, PULMONAR Y DE COLUMNA

## IMQ, A LA VANGUARDIA TAMBIÉN EN ROBÓTICA SANITARIA

Los robots en el ámbito médico están transformando el modo en que se realizan las cirugías, contribuyendo también con ello a que las y los profesionales sanitarios puedan centrarse todavía en mayor medida en el acompañamiento de los pacientes. No solo ayudan de forma más precisa en las cirugías, sino que también simplifican el flujo de trabajo clínico y la logística

hospitalaria, además de mejorar tanto la asistencia como la recuperación de los pacientes al permitir cirugías menos invasivas e incisiones mínimas.

En IMQ lo sabemos y por ello invertimos de forma continua, además de en la formación de nuestras y nuestros profesionales, en nuevas tecnologías, tratamientos y servicios para ofrecer la mejor atención médica a nuestros pacientes. Buen ejemplo de ello son las cirugías de

rodilla asistidas por robots que de forma pionera entrarán próximamente en funcionamiento en la Clínica Virgen Blanca o las que desde hace años se vienen ya realizando en ámbitos como la Urología con el robot Davinci, junto con las de cirugía torácica o las pruebas que recientemente hemos tenido oportunidad de efectuar en cirugía de espalda antes del lanzamiento del robot de Cbersurgery en 2024.

### Un robot «rosa» para la rodilla

Dentro de los avances en tecnologías robóticas, IMQ incorporará, previsiblemente en septiembre, a su oferta de servicios asistenciales en cobertura la última versión del Robot ROSA para la especialidad de Traumatología y cirugía ortopédica. Inicialmente el robot se utilizará para la cirugía de la rodilla, si bien está previsto que próximamente amplíe su ámbito de actuación a hombro, espalda y cadera, lo que convierte a nuestra compañía en toda una referencia en cirugía robó-

tica no solo en el País Vasco, sino también en comunidades limítrofes.

Liderado por el Dr. José Antonio Guerrero, primer cirujano en el Estado en colocar una prótesis de rodilla asistida por robot, el proyecto da continuidad a la importante apuesta de IMQ por estar a la vanguardia en las últimas tecnologías médicas, ofreciendo a los pacientes lo más avanzado tanto en instrumentación como en mejora de la asistencia en base a la personalización.

Desarrollado por Zimmer Biomet, ROSA Knee es un asistente quirúrgico que facilita al cirujano un completo detalle de la anatomía del paciente y una gran exactitud en el posicionamiento del implante articular, tanto parcial como total, ayudando al profesional en la toma de decisiones en tiempo real con una precisión extrema (discrimina variaciones de 1 mm y un grado) Todo ello aporta importantes beneficios para el paciente. No necesita rea-

lizarse un escáner para la planificación preoperatoria, lo que evita la radiación de la rodilla, se requiere una incisión menor a la cirugía convencional, produciendo menos daño a los tejidos y menor sangrado además de favorecer una rápida recuperación del paciente.

Con todo, el hito más importante de esta nueva tecnología, el que supone el comienzo de una nueva era, es la posibilidad que ofrece el robot de personalizar la cirugía de la prótesis en función del tipo de paciente. «Hasta ahora el 20% de los pacientes intervenidos de prótesis de rodilla no estaba satisfecho de su cirugía. La robótica nos ha enseñado que no hay dos pacientes iguales y que al mirar la rodilla debemos pensar que va acompañada de otras articulaciones no menos importantes como cadera, columna y tobillo. Si no tenemos esto en cuenta, variaremos el patrón de marcha natural del paciente y esto es uno de los principales motivos de insatisfacción», señala el Dr. Guerrero.

Inicialmente, sujeto a franquicia y/o copago, el robot se instalará en la Clínica IMQ Virgen Blanca, si bien, una vez finalizadas las obras de ampliación de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, está previsto que se traslade a esta última. Además, aunque el robot iniciará su actividad con el módulo de



rodilla, más adelante está previsto incorporar al mismo los de hombro, cadera y columna, ampliando así sus funcionalidades.

Actualmente, las clínicas IMQ ya tienen traumatólogos del cuadro médico acreditados para utilizar esta tecnología. Además, disponen de un procedimiento de formación que va a permitir ampliar el número de profesionales con la capacitación necesaria para el uso de esta nueva herramienta.

**«Zauri txikiko kirurgia da; izan ere, ebaki ñimiñoen baliatzen da organismoaren barrunbeetan sartzeko»**

La Clínica Zorrotzaurre ha adquirido, por otro lado, el sistema de seguimiento personalizado de pacientes MyMobility. Se trata de una aplicación que el paciente se descarga en el

móvil y le informa mediante vídeos explicativos de los cuidados y ejercicios que debe realizar antes y después de la cirugía, contabiliza el número de pasos y le permite comunicarse con su cirujano vía chat de

forma diaria o bien mediante videoconferencia acordando una cita previa.



## Pioneros en cirugía robótica

Cabe igualmente destacar que a día de hoy no existe en Euskadi ningún otro centro, aparte de la clínica Zorrotzaurre, que cuente con un programa estable de cirugía torácica robótica. Un tipo de cirugía mínimamente invasiva que utiliza incisiones minúsculas para acceder al tórax, lo que permite realizar intervenciones complejas de forma más precisa y preservar al máximo los tejidos, con una recuperación más rápida y un post operatorio menos doloroso.

En este caso el cirujano se ayuda del robot quirúrgico Da Vinci, tan utilizado desde hace tiempo en Urología, a cuyos brazos se adapta el instrumental que entra dentro de la cavidad torácica del enfermo, para realizar la intervención a través de unas cánulas finas de apenas 8 milímetros.

Otro de los aspectos que hace realmente especial esta cirugía, liderada en la Clínica Zorrotzaurre por el Dr. Unai Jiménez, es que el cirujano puede situarse a los mandos de una

consola, en un ambiente totalmente inmersivo con una visión tridimensional y de alta definición imposible de lograr mediante videotoracoscopia convencional, rodeado completamente del campo en el que está operando, mientras los instrumentos les permiten simular los movimientos de las muñecas incluso mejor que el propio cirujano. Todo ello sin abrir el tórax, sin separar las costillas y operando a través de pequeños orificios.

Si se compara esta técnica con la cirugía toracoscópica o de mínima invasión convencional, en la que se utilizan instrumentos más largos y rígidos, ésta nueva permite a los cirujanos realizar movimientos más precisos y seguros en todas dimensiones y que su visión sea mejor que incluso en la cirugía abierta convencional pudiendo llegar a regiones anatómicas de más difícil acceso, lo que facilita abordar también casos más complejos.

### Beneficios para el paciente y cáncer de pulmón

El mayor beneficio para el paciente es la recuperación. Vuelve mucho antes a su vida habitual y con un post operatorio menos doloroso al utilizarse accesos muy pequeños, siempre asegurando e incluso mejorando los resultados oncológicos, sobre todo cuando se habla de cáncer de pulmón. El 80% de las cirugías que un cirujano torácico realiza se relacionan con el de cáncer de pulmón,



por lo que la principal indicación y la cirugía más habitual son lobectomías, segmentectomías e incluso cirugías más complejas que incluyen reconstrucciones broncovasculares.

En general, todos los casos susceptibles de ser tratados con cirugía videotoracoscópica pueden ser abordados mediante cirugía torácica robótica.

En cualquier intervención torácica cuyo objetivo sea la extirpación total del tejido tumoral, siguiendo todos los criterios oncológicos establecidos, debe considerarse la posibilidad de la cirugía robótica. Otra indicación habitual es la cirugía mediastínica, especialmente la que se realiza sobre el timo, la glándula delante corazón, en caso de tumores y miomas.



## Probando el robot quirúrgico de columna

También en el campo de la robótica de columna se vienen efectuando ya diferentes ensayos preclínicos, para el lanzamiento en 2024 de un robot quirúrgico vasco, pionero en España desarrollado por la start up vasca Cyber Surgery. El robot puede colocar en la columna tornillos transpediculares que permiten tratar patologías habituales como la escoliosis, la estenosis de canal, las fracturas vertebrales, y los tumores o las enfermedades degenerativas. El robot también puede utilizarse para otros procedimientos como la planificación quirúrgica, el corte de hueso etc.

Los especialistas en Neurocirugía de la clínica IMQ Zorrotzaurre han tenido la oportunidad de asistir a las pruebas realizadas con este robot en nuestros quirófanos con el objetivo de testar y validar su eficiencia y ventajas, así como sugerir posibles mejoras y nuevas funcionalidades adaptadas a las necesidades más habituales. Una prueba que forma parte de la cola-

boración continua que IMQ mantiene con Cyber Surgery, de la que somos socio inversor, demostrando así nuestro compromiso con la innovación y nuestra apuesta por incorporar las últimas tecnologías y equipamientos para la atención y cuidado de nuestros pacientes.

Una de las características que diferencian y destacan entre otros a este robot es que cuenta con una tecnología patentada de localización y seguimiento en tiempo real del paciente lo que permite no solo mayor precisión, sino también reducir la exposición a los rayos X tanto del paciente como del cirujano, así como mejorar el flujo de trabajo en el quirófano y acortar la intervención. Disminuyen los tiempos de la cirugía y ésta resulta segura y mínimamente invasiva, lo que acelera también la recuperación del paciente, pasando de un tiempo estimado de hospitalización de 9-10 días a otro de 6-7 días. Además de precisión, gracias a la inteligencia artificial incorporada,

el robot aporta también al cirujano soporte durante el proceso de planificación e intervención, además de facilidad de manipulación, ergonomía y adaptabilidad.

Tal y como indica el doctor Enrique Vázquez, neurocirujano de la clínica IMQ Zorrotzaurre especialista en patologías de columna, asistente a las pruebas, «el robot nos ha causado muy buena impresión. Ha sido una experiencia altamente positiva poder colaborar con Cyber Surgery ofreciendo feedback sobre todo el proceso y sus posibles áreas de mejora».

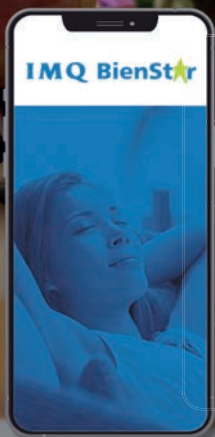
La prueba realizada en la clínica IMQ Zorrotzaurre se suma a la fase de ensayos clínicos que también se ha venido realizando en pacientes con objeto de conseguir la certificación del robot. Se trata del primer robot en España en alcanzar este importante hito, que supone la antesala de su lanzamiento al mercado previsiblemente el próximo año.



# AUTOCUÍDATE

## Todos los días

Descubre **IMQ Bienstar**: tu club privado con cientos de descuentos en productos y servicios de ocio, salud, conciliación y bienestar, para autocuidarte todos los días del año.



1. Entra en [imqbienstar.es](https://imqbienstar.es)
2. Regístrate en un minuto
3. Encuentra ofertas y descuentos en planes de salud, ocio, bienestar...
4. ¡Autocúidate!



**IMQ BienStar**

[imqbienstar.es](https://imqbienstar.es) 900 373 537



## FORMANDO A LOS FUTUROS PROFESIONALES SANITARIOS

**E**n IMQ nos preocupamos también cada día por contar con los mejores profesionales y por su permanente formación, conscientes de la importancia clave que ello tiene a la hora de ofrecer los mejores cuidados a nuestras y nuestros pacientes.

Ese compromiso con la formación se extiende, igualmente, a los futuros profesionales sanitarios. De ahí las diferentes iniciativas que venimos desarrollando para la formación de las nuevas generaciones de profesionales, con la destacada colaboración de las universidades vascas y otras entidades. La propia Clínica IMQ Zorrotzaurre cuenta con certificación oficial como hospital universitario.

Dentro de los últimos proyectos abordados destacan los siguientes:

### Primer curso universitario en medicina de urgencias

Recientemente hemos puesto en marcha, junto a la UPV/EHU, y con la colaboración de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao, un curso universitario en Medicina de Urgencias y Emergencias. Se trata de una iniciativa pionera en Euskadi, al ser la primera que se establece desde que el pasado mes de marzo el Ministerio de

Sanidad acordara la creación de esta especialidad médica tan demandada por la profesión. Una iniciativa que ha permitido dotar a una primera promoción de profesionales graduados en Medicina de una formación teórico-práctica especializada, que se ha impartido tanto en la UPV/EHU como en los servicios de Urgencias de la Clínica IMQ Zorrotzaurre.

El curso, íntegramente patrocinado por IMQ, otorga a los alumnos y alumnas, graduados en Medicina que lo han finalizado una titulación universitaria de posgrado por la universidad pública vasca en el ámbito de las Urgencias y Emergencias con oportunidades de contratación.

En el curso han participado como docentes los médicos del servicio de Urgencias de IMQ entre otros 34 profesionales de 16 especialidades, entre ellas traumatología, anestesiología, urología, neurología, cirugía cardiovascular, cardiología, medicina legal, medicina intensiva, diagnóstico por imagen, oncología, etcétera.

### Formación para más de 400 estudiantes de enfermería cada año

La enfermería, además de ser la profesión sanitaria más numerosa en Euskadi, no ha dejado de desarrollarse

en los últimos años, sumando a su tradicional rol asistencial, otros en el ámbito de la gestión, la docencia y la investigación.

La Clínica Zorrotzaurre mantiene una significativa labor docente, universitaria y no universitaria, en ciencias de la salud a través de diversos acuerdos con la UPV/EHU y con la Universidad de Deusto tanto para profesionales de Medicina como de la Enfermería.

En Enfermería, nuestras clínicas ofrecen prácticas a los cuatro cursos del grado de Enfermería de la UPV/EHU, habiendo comenzado, desde este curso académico, también sus prácticas el alumnado del nuevo grado de Enfermería de la Universidad de Deusto, al que se le irán uniendo las sucesivas promociones de estudiantes. Esto supondrá que, para el curso académico 2025-2026, se habrán formado en la Clínica IMQ Zorrotzaurre más de 400 estudiantes de Enfermería, lo que nos situará como referencia de la docencia universitaria enfermera en la sanidad privada de Euskadi.

Además de los grados universitarios de Enfermería y Medicina con la UPV/EHU y la Universidad de Deusto, la clínica IMQ Zorrotzaurre mantiene acuerdos de colaboración con otras entidades, gracias a los cuales propor-

cional docencia práctica a otros títulos sanitarios, como Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería, Técnico en Farmacia y Parafarmacia, Técnico Superior en Radioterapia y Dosimetría, y Técnico Superior en Imagen para el Diagnóstico y Medicina Nuclear.

### **Máster europeo en ortodoncia**

Junto con la Universidad de Deusto, IMQ ofrece también el único máster en Ortodoncia del País Vasco. Denominado Deusto Orthodontic Programme (DOP), el máster tiene formato presencial con una duración de tres años.

El programa se orienta a profesionales titulados: odontólogos y médicos especialistas en Estomatología; y da acceso a dos másteres consecutivos: un máster Clínico en Ortodoncia y otro en Ortodoncia Ortopedia Dentofacial. El primero asienta las bases de la ortodoncia teórica y clínica y el segundo completa el currículum alcanzando todas las competencias que debe tener un ortodoncista según el marco europeo a nivel teórico y asistencial.

Además de asistir a sus clases en el campus de la Universidad de Deusto, las y los estudiantes del máster realizan desde el inicio prácticas clínicas sobre pacientes. Prácticas que tienen lugar como unidad docente asociada en las clínicas dentales IMQ. Se contempla, además, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de pacientes de cirugía ortognática en quirófano dentro de la clínica IMQ Zorrotzaurre, así como un capítulo reservado a la finalización estética más óptima de los tratamientos.

El proyecto, se adecúa a los requisitos exigidos en las directrices europeas para el reconocimiento de la especialidad de Ortodoncia recogidas en la Network of Erasmus Based European Orthodontic Programs (Nebeop).

### **Estudiantes de Medicina y Enfermería en San Mamés**

Alrededor de un centenar de alumnos y alumnas de la Facultad de Medicina y Enfermería de la UPV/EHU, pertenecientes a los grados de Medicina y

Enfermería, realizan también anualmente en el estadio San Mamés su formación de la mano de IMQ para aprender a actuar en caso de incidencias sanitarias durante la celebración de los partidos del Athletic Club. Dirigidos por cinco coordinadores, acuden a cada uno de los partidos para guardar la seguridad sanitaria de aficionados, invitados y jugadores. El estadio cuenta con 5 enfermerías periféricas y una central.

Estas prácticas para el alumnado de Medicina y Enfermería las convoca anualmente IMQ, aseguradora sanitaria oficial del Athletic Club y encargada de la asistencia sanitaria de la plantilla y del público asistente a San Mamés, merced a los convenios suscritos con el club rojiblanco y la Facultad de Medicina y Enfermería de la UPV/EHU hace más de 20 años.

### **Convenio con la Facultad de Educación y Deporte de la UPV/EHU**

Desde Geriátrica se lleva también décadas insistiendo en la importancia del ejercicio físico para las personas mayores y, al mismo tiempo, las y los profesionales de la actividad física y el deporte se encuentran ante un público cada vez más numeroso de personas mayores a las que atender.

Conscientes de ambas necesidades y tomando como base la utilización y generación de la evidencia científica, las residencias y centros de día de IMQ Igurco colaboran con la Facultad de Educación y Deporte de la UPV para favorecer la salud, la calidad de vida y la autonomía personal de las personas mayores a través de la actividad física y el deporte.

Estos convenios de colaboración ofrecen la oportunidad de aplicar directamente el conocimiento del alumnado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en personas mayores con intervenciones de ejercicio físico, que es su ámbito de competencia laboral.

### **Jornadas de puertas abiertas para orientación laboral a estudiantes**

Estudiantes tanto de bachillerato como de centros politécnicos visitan

también anualmente los servicios de la clínica Zorrotzaurre para conocer de cerca las enseñanzas y consejos de nuestros profesionales sanitarios.

La visita, cuyo objetivo es ofrecer orientación profesional a las y los jóvenes antes de que elijan su futuro profesional, les permite ser partícipes de la actividad de las y los profesionales sanitarios de maternidad, pediatra, radiología y enfermería, entre otras especialidades.

El programa, de orientación a la formación para estudiantes, consiste en que las y los jóvenes pasen una jornada de 4 horas con un profesional que se dedique a lo que ellos quieren estudiar, conociendo de esta manera de primera mano su día a día y las labores que desempeñan en su puesto de trabajo. Se trata de una herramienta que les ayuda a elegir su formación y futuro profesional con más criterio e información.

### **Campus IMQ**

Del mismo modo, IMQ ha puesto en marcha una completa plataforma digital de formación y divulgación de conocimiento e-learning para sus profesionales, sanitarios y no sanitarios, denominada Campus IMQ que promueve tanto habilidades (soft skills), como técnicas (sanitarias u otras), y corporativas (formación interna). Además, dispone de biblioteca de noticias y artículos de divulgación científica-sanitaria, vídeos promocionales de cursos, etc.

Campus IMQ permite los profesionales sanitarios acceder a una formación continua donde pueden mantener sus conocimientos actualizados, mejorar competencias, adoptar nuevas técnicas y adaptarse a los cambios.

Además, otras sociedades de Grupo IMQ, entre ellas nuestra División de Prevención, realizan una importante labor formativa, de sensibilización y asesoramiento en el ámbito empresarial, a la que se añade la actividad que también otros muchos profesionales de nuestro cuadro médico desarrollan en múltiples foros.

## ¿QUÉ SABES DEL BLANQUEAMIENTO DENTAL A DOMICILIO?

**E**l consumo de bebidas que tiñen el esmalte dental, como el vino o el café, fumar, una inadecuada higiene oral, patologías dentales y traumatismos o el uso de algunos medicamentos son a menudo la causa de que los dientes se manchen o que el esmalte oscurezca.

Para contrarrestar este problema existen diferentes alternativas. La del blanqueamiento dental domiciliario es una modalidad de tratamiento, perteneciente a la estética dental, que sirve para aclarar el tono de los dientes y que se realiza tras una limpieza bucal en la que se eliminan manchas o tintaciones en las piezas dentales dando un tono más claro al esmalte.

Ofrece varias ventajas. Es indoloro, seguro, eficaz y proporciona una sonrisa más bonita y juvenil. Se trata, además, de un procedimiento muy cómodo, que se realiza bajo las instrucciones del odontólogo con el objetivo de conseguir unos dientes más claros y radiantes.

Se basa en la acción de sustancias como el peróxido de hidrógeno o de carbamida, que penetran en los túbulos

de la dentina, unas estructuras microscópicas en las que se suelen acumular pigmentos. El efecto de la oxidorreducción los degrada y pierden su color, generando un resultado uniforme.

El procedimiento debe ser siempre supervisado por un profesional. El

*«Minik gabea, segurua eta eraginkorra da, eta horri esker, gazte itxurako irribarre ederrago lortzen da»*



**JAVIER PALACIOS,**  
Odontólogo y responsable asistencial  
de las clínicas dentales IMQ

Consejo General de Dentistas de España advierte, de hecho, que los productos con concentraciones elevadas que se utilizan solo pueden ser suministrados por dentistas. Los productos de venta libre contienen proporciones muy bajas, por lo que no son, además, efectivos.

### Requisito previo

Existe también un requerimiento previo indispensable: realizar una revisión para descartar posibles patologías de los dientes o las encías. Antes de iniciar el tratamiento es necesario resolver problemas como, por ejemplo, las caries o la gingivitis, así como eliminar el cálculo dental.

Una vez llevado a cabo estas acciones, se iniciaría el tratamiento. Para ello, se emplean férulas de material transparente donde se coloca el gel blanqueador, que va cargado en una jeringa. El odontólogo las entrega al paciente y le explica la manera de utilizarlas. El éxito de este procedimiento depende de varios factores, entre los que destaca que sea correctamente ejecutado, siempre bajo la supervisión del profesional.

Antes de comenzar esta técnica, se toman fotografías de la dentadura y se compara su color contra el de una

escala para determinar el estado inicial. Una vez finalizado, este proceso se repite otra vez para establecer con exactitud el grado obtenido, que puede ser de varios tonos.

Por otra parte, y con el propósito de conseguir un ajuste perfecto de las férulas a las arcadas dentales, se toman impresiones para fabricarlas de manera personalizada. Este paso es lo que garantiza el contacto prolongado del gel con los dientes y, además, impide que se fugue e irrite las encías.

### Duración del tratamiento

El tratamiento completo tiene habitualmente una duración de seis a ocho semanas. Deberás verter el gel en las férulas diariamente y colocarlas en las arcadas dentales durante el tiempo estipulado.

Las sesiones diarias se extienden de una a tres horas. Sin embargo, este esquema puede ser ajustado por el especialista cuando acudas a los controles periódicos, según los resultados obtenidos y tu tolerancia.

En algunos pacientes puede producirse sensibilidad dental durante el proceso. Se recomienda entonces interrumpir temporalmente el tratamiento y el uso de un producto desensibilizante durante unos días. En

todos los casos, la sensibilidad dental es pasajera y desaparece.

### ¿Y después?

Los túbulos dentinarios en los que actúa el gel quedan abiertos durante varios días y conviene evitar algunos alimentos que puedan dejar pigmentos. Durante la primera semana, no consumas café, té, vino ni chocolate, vegetales como las remolachas, tomates o zanahorias, ni condimentos como la mostaza y el azafrán.

### Ventajas de blanquear los dientes en casa

El beneficio más evidente es el de aclarar el tono del esmalte para conseguir una sonrisa más brillante y atractiva. Ahora bien, también tiene ventajas que van más allá, como verás a continuación:

Ayuda a mantener la salud bucal, gracias a la revisión previa.

Te permite escoger el momento más conveniente para colocarte las férulas.

Es un tratamiento indoloro y sin efectos secundarios.

Los resultados tienen una duración de varios años.

No lesiona el esmalte dental.

## Y HABLANDO DE DIENTES... NUEVA CLÍNICA EN ALGORTA

**T**ras el verano abriremos una nueva clínica dental en Getxo, concretamente en Algorta, en la calle Amesti, 6. Con la apertura de este nuevo centro serán ya 10 las clínicas dentales que integran la red de establecimientos de IMQ. Todas ellas con la última tecnología, profesionales altamente cualificados, calidad garantizada y estratégicamente ubicadas para poder ofrecer la mayor cobertura tanto a las y los asegurados de IMQ como a la población en general.

La nueva clínica dental IMQ Algorta contará con:

4 gabinetes dentales.

Sala de esterilización.

Zona de rayos.

Recepción y sala de espera.

Pondrá a disposición todos los tratamientos ofertados en el resto de nuestras clínicas dentales y con equipamiento de última generación

a cargo de un completo equipo de odontólogos generales, especialistas en implantología y ortodoncia, endodoncistas, higienistas y personal auxiliar sanitario y de recepción. El horario de apertura será también muy amplio, de 8.00 a 20.00 h., ininterrumpidamente, de lunes a viernes.

Y por ser de IMQ te beneficiarás, además, de una oferta de lanzamiento. Te informaremos próximamente.



## 67 MILLONES DE NIÑOS SIN VACUNAS

Las vacunas salvan cada año la vida de 4,4 millones de personas y, sin embargo, 1 de cada 5 niños en el mundo carece todavía hoy de acceso a las mismas. Un fenómeno que, a pesar de los crecientes esfuerzos por extender la inmunización, apenas ha experimentado avances en la última década y que la pandemia ha agravado, haciendo que 67 millones de niños no hayan recibido entre 2019 y 2021 las vacunas que precisaban, 48 millones ni siquiera una dosis.

Desde 1980 UNICEF publica un informe anual sobre el Estado Mundial de la Infancia (EMI) que constituye el análisis más completo sobre los factores y dificultades que afectan hoy a los niños y niñas en todo el mundo. Este 2023 el informe se ha centrado en la problemática de la inmunización con un preocupante balance: 1 de cada 5 niños en el mundo no ha recibido las vacunas necesarias.

Se da la circunstancia de que la pandemia ha agravado aún más la situación. 67 millones de niños y niñas

en todo el mundo se quedaron sin inmunizar, total o parcialmente, entre 2019 y 2021 como consecuencia de la presión sufrida por los sistemas de salud, el desvío de recursos hacia la vacunación contra la COVID-19, las medidas de confinamiento y la escasez de personal sanitario. Si en 2019 el porcentaje de niños que no recibieron vacunas era del 19,1% en 2021 alcanzó el 25%.

Esta situación ha hecho que muchos niños estén actualmente desprotegidos frente a enfermedades prevenibles graves y obliga a muchas familias a convivir con la angustia y sobrecarga añadida que implica un hijo enfermo o discapacitado. Ha hecho también que se hayan incrementado enfermedades antes más controladas como el sarampión o la poliomielitis.

Se observa, por otro lado, que la percepción de la opinión pública sobre la importancia de las vacunas infantiles ha disminuido peligrosamente durante la pandemia en 52 de los 55 países analizados por el Informe, entre ellos España donde la confianza

en las vacunas ha caído 8 puntos porcentuales (de 96,5% a 88,6%).

No todo ha sido negativo. La pandemia ha contribuido también a cambiar el panorama en el desarrollo de vacunas, agudizando la innovación, el desarrollo tecnológico y la inmunización contra el COVID a gran escala y permitiendo agilizar los tiempos de producción y llegada al mercado, así como una mejora en las cadenas de suministro, que podría seguir sirviendo de acicate para el resto de vacunas. Algo especialmente necesario si tenemos en cuenta que las circunstancias pueden verse agravadas por el cambio climático y el incremento de la globalización, exponiendo a la población mundial a nuevas pandemias.

### Principales afectados

Las mayores carencias en vacunación infantil actuales afectan a las comunidades con más dificultades de acceso, más pobres y marginadas, muy a menudo afectadas por la desigualdad y los conflictos bélicos y ubicadas en países de ingresos bajos y medios, donde aproximadamente 1 de cada

10 niños y niñas en las zonas urbanas y 1 de cada 6 en las zonas rurales no ha recibido ni siquiera una dosis de las vacunas más básicas, lo que se denomina cero dosis.

Paliar esta problemática requeriría, según UNICEF, reforzar los servicios sanitarios, especialmente la atención primaria, así como proporcionar a los trabajadores sanitarios de primera línea, generalmente en condiciones muy precarias, los recursos y apoyo que necesitan dando prioridad a la financiación de la inmunización.

Enfermedades, plagas y epidemias han acompañado desde siempre la historia de la humanidad, no siendo hasta la aparición de las vacunas cuando se ha podido atajar sus efectos y favorecer el curso de la supervivencia, permitiendo a los niños crecer sanos y alcanzar su máximo potencial. Las vacunas sirven, además, de apoyo a las familias y benefician la salud de la comunidad en general, salvando la vida cada año a 4,4 millones de personas y constituyendo una de las intervenciones de salud pública más eficaces y también rentables. No en vano, por cada dólar

invertido en vacunación el retorno es de 26 dólares.

Cada año UNICEF suministra vacunas a casi la mitad de los niños y niñas del mundo (en torno a 1.000 millones). Trabaja en más de 100 países para adquirir y distribuir vacunas, mantener los suministros a salvo y garantizar el acceso incluso a las familias más difíciles de alcanzar. Es, de hecho, el mayor proveedor de vacunas del mundo, distribuyendo todos los años más de 2.000 millones de dosis de vacunas en 146 países y territorios.

### Vacunación en Euskadi

En Euskadi, al igual que en el resto de comunidades, la protección infantil ha sido reforzada este año con la vacuna del meningococo B. También se ha ampliado la de la gripe a menores entre 6 meses y 5 años, se ha añadido una dosis adicional de polio a los 6 años y se ha extendido por primera vez la del

papiloma a menores de 12 años, tanto niñas como niños. Además, las personas que cumplan 65 años en 2023 podrán vacunarse contra el herpes zóster.

Las vacunas que ya incluía el calendario son las de poliomielitis (VPI), Difteria, tétanos, tosferina (DTPa, dTpa, Td); Difteria, tétanos, tosferina (DTPa, dTpa, Td); Sarampión,

rubeola y parotiditis (triple vírica, TV); hepatitis B (HB) y varicela (VVZ).

IMQ dispone de tres centros concertados con Osakidetza para poder administrar las diferentes vacunas del calendario infantil vasco: el centro médico IMQ Colón en Bilbao, el de Amárica en Gasteiz y el de Zurriola en Donosti.

## IMQ SOLIDARIO

Dentro del convenio de colaboración que IMQ viene manteniendo con UNICEF España desde 2006 para apoyar la salud de la infancia más vulnerable, promover la vacunación infantil ha sido siempre un objetivo prioritario.

Además de contribuir con una aportación corporativa anual como compañía, IMQ creó hace ya 17 años IMQ Solidario, póliza que, desde tan solo 1 euro al mes, ofrece a nuestros asegurados la posibilidad de apoyar la estrategia global de UNICEF en salud, a favor del derecho de los niños y las niñas en todo el mundo a crecer sanos y poder desarrollarse plenamente.

Así, este apoyo se destina a, por ejemplo, prevenir enfermedades como la neumonía, la diarrea y el paludismo, garantizar la salud

materna o luchar contra la desnutrición infantil, que sigue siendo una de las principales amenazas para la supervivencia y el crecimiento de millones de niñas y niños. Además, la estrategia de UNICEF también pone el foco en el desarrollo de programas de inmunización en más de 100 países, incluyendo la adquisición de suministros y de material esencial como refrigeradores que garantizan la cadena de frío de las vacunas durante su transporte.

Con una aportación mínima de 12€ al año que un cliente de IMQ Solidario puede donar, UNICEF puede vacunar 20 niñas y niños contra la polio. Un gesto tan sencillo como valioso que suma, y es que gracias a la cantidad movilizada por IMQ y de todos sus clientes en los últimos años, UNICEF ha podido, por ejemplo, suministrar

vacunas a 716.576 niñas y niños contra esta enfermedad.

Isidro Elezgarai presidente de UNICEF Comité País Vasco ha señalado que «cada contribución puede marcar la diferencia en la vida de la infancia más vulnerable y, por ello, agradecemos a IMQ y todos sus clientes su apoyo para seguir haciendo posible que miles de niñas y niños en todo el mundo tengan acceso a una atención sanitaria de calidad».

Cooperar con UNICEF y sus fines forma parte del compromiso social solidario de IMQ con una labor que sigue, desgraciadamente, siendo muy necesaria en el mundo. Un mundo en el que los niños y niñas sufren de manera especialmente dolorosa las consecuencias de la injusticia, los conflictos, la enfermedad y el hambre.



DR. FIDEL FUENTES.  
Jefe de los Servicios de Urgencias de las Clinicas IMQ

# GOLPE DE CALOR, PUEDE SER LETAL EN MENOS DE 24H

Bero-kolpearen arazoetako bat da oso azkar agertzen dela, ordubete eta 6 ordu bitartean, eta arin-arin eboluzionatzen duela

**U**no los riesgos a los que se expone nuestra salud en verano, con la llegada de las altas temperaturas, es el del golpe de calor. Este trastorno puede ser muy peligroso, incluso costarnos la vida, por lo que es muy importante saber qué es, cómo evitarlo, cómo detectar cuando se produce y qué hacer en ese caso.

Lo que produce un golpe de calor es un fallo general de varios órganos debido al aumento de temperatura en nuestro cuerpo y la incapacidad de éste para bajarla. Es como una especie de infarto producido por el calor.

En condiciones normales, se estima que nuestro organismo debe estar a una temperatura cercana a los 37°C. Si, por el motivo que sea, se alcanzan los 40°C durante un tiempo continuado, corremos el riesgo de no ser capaces de bajar esa temperatura y que se produzca un colapso. El sudor, la transpiración, nos sirve para regular la temperatura en nuestro cuerpo,



pero a determinados niveles la sudoración no se produce.

Los golpes de calor son más frecuentes en personas de avanzada edad y, normalmente, con alguna patología previa. Una de las claves para evitar sufrir este trastorno es mantenernos hidratados, y las y los mayores tienen tendencia a beber menos agua.

También los más pequeños y pequeñas, que no han desarrollado del todo su sistema respiratorio, son un sector de riesgo.

Otro de los grupos susceptible de padecer un golpe de calor son las personas deportistas. El aumento de la temperatura corporal por la actividad física, unido al de un ambiente de mucho calor, es una mezcla muy peligrosa. Por eso, en verano es especialmente importante tener cuidado a la hora de practicar deporte.

Las personas que sufren algún tipo de enfermedad que les impida reaccionar en caso de sufrirlo, o quienes trabajan al aire libre expuestos a altas temperaturas, también corren el riesgo de padecer un golpe de calor.

### Diferenciar insolación y golpe de calor

Las altas temperaturas pueden hacer que nuestro cuerpo reaccione en diferentes grados. Una insolación leve se produce cuando el calor nos causa malestar, sensación de mareo, hace que la piel se ponga roja y nos baja la tensión, hasta el punto de que podemos sufrir una lipotimia o desmayo. En este caso debemos quedarnos en la sombra, en un lugar lo más fresco posible, y tumbarnos con los pies en alto hasta recuperarnos. Es importante también beber agua.

El golpe de calor es mucho más grave porque el aumento de temperatura afecta a nuestros órganos internos. Aquí se incluirán otro tipo de síntomas ante los que tendremos que llamar a urgencias.

### Cómo evitarlo

La prevención es fundamental. En verano, igual que debemos proteger nuestra piel del sol, tenemos también que evitar la exposición a altas temperaturas.

No te expongas al sol de manera prolongada y evítalo totalmente en las horas centrales del día, entre las 12h y las 17h aproximadamente.

Utiliza ropa ligera, que transpire y con colores claros, y usa gorras o sombreros para cubrir la cabeza, así como gafas de sol. Esto evitará el aumento de temperatura y, además, te servirá para proteger tu piel y ojos.

Si sientes cansancio o sensación de mareo, acude a un lugar con sombra o con aire acondicionado. Los abanicos también pueden ayudar.

Mantente hidratado. Bebe mucha agua y aumenta el consumo de frutas y verduras. Evita la cafeína y, sobre todo, las bebidas alcohólicas.

Evita realizar actividades físicas que supongan mucho esfuerzo, especialmente en las horas centrales del día.

En los días de "ola de calor", ten un cuidado especial con las y los niños y ancianos, para mantenerles en un lugar fresco y bien hidratados.

### Síntomas de un golpe de calor

Uno de los problemas del golpe de calor es que aparece de manera muy rápida, entre 1 y 6 horas, y que evoluciona a gran velocidad, por lo que puede resultar fatal en menos de 24 horas. Por ello es importante detectar cuándo se está produciendo un golpe de calor y actuar rápidamente.

Algunos de los síntomas que produce un golpe de calor son:

Dolor de cabeza.

Mareo, confusión y/o desorientación.

Dificultad para hablar.

Tener mucha sed y falta de apetito, sentir náuseas.

Calambres en piernas y brazos.

Pulso acelerado e hiperventilación.

Falta de sudor.

En el caso de las niñas y niños, sobre todo los más pequeños, pueden quedarse como abatidos e incluso parecer que estén dormidos.

### Cómo actuar

Una reacción rápida cuando se produce un golpe de calor puede marcar la diferencia. Los primeros auxilios son fundamentales, pero si los síntomas persisten después de 20-30 minutos, debemos llamar a urgencias.

Situarse en un lugar fresco, con los pies en alto, lejos de fuentes de calor.

Si es posible, mojar a la persona bien sea con una manguera, paños con agua fresca o en una bañera. También puedes colocar bolsas de hielo o algún paquete del congelador alrededor del cuello o bajo los brazos, en las axilas.

Dar de beber agua, a no ser que la persona esté inconsciente, porque entonces podría ahogarse. Puede ser agua fría pero no demasiado, para evitar que el cambio brusco de temperatura produzca calambres en el estómago.

Si la persona pierde el conocimiento y deja de respirar, necesitarás realizar una reanimación cardiopulmonar.



CÁNCER DE PIEL

# MUCHO CUIDADO CON EL SOL

DR. JAIME GONZÁLEZ DEL TÁNAGO. Dermatólogo del Centro Médico IMQ Barakaldo

La exposición directa y prolongada de la piel a la radiación solar puede tener efectos muy perjudiciales para la salud.

Debido a que la radiación solar ultravioleta está relacionada con la aparición de los cánceres de piel más frecuentes, es esencial tomar medidas para evitar sus efectos nocivos. Es especialmente importante evitar las quemaduras solares durante la infancia ya que se relacionan con un aumento estadístico del melanoma en la edad adulta. Para lograr este fin, se recomienda el uso de cremas fotoprotectoras de factor 50 o superior y de barreras físicas (camiseta, gorra, gafas de sol, etcétera).

Además, se debe extremar la precaución en las horas centrales del día, cuando la radiación solar es más intensa. De igual modo, las personas de piel y ojos claros deben tener especial cuidado porque son más sensibles a la radiación ultravioleta y tienen un riesgo mayor de padecer cáncer de piel.

En el caso de las personas con alopecia o sin cabello es muy recomendable el uso de gorra o sombrero desde que comienzan las primeras señales de calvicie, ya que aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel en esta localización.

## Autoexploración

Es muy importante la autoexploración periódica de la piel. Una regla nemotécnica que nos puede ayudar es la de

seguir el ABCDE de los melanomas. Éstas cinco letras nos recuerdan las cinco características básicas que pueden ayudar a distinguir un melanoma.

La letra «A» corresponde a «*asimétrico*»: si la mitad de un lunar no coincide con la otra, es que es asimétrico.

La letra «B» se refiere a «*borde desigual*»: en estos casos, la mancha en la piel puede tener bordes definidos en un lado y, por otro, irregulares o poco definidos.

La letra «C» tiene que ver con el «*color*» del lunar o la mancha: cuando el color no es homogéneo, puede ser una mala señal.

La letra «D» se usa para advertir de manchas con un «*diámetro*» superior a 6 mm.

Por último, la letra «E» se emplea para advertir de la «*evolución*» de una mancha: cuando su tamaño varía de forma rápida, puede ser una lesión maligna.

Si se identifica una lesión pigmentada (similar a un lunar) de reciente aparición que crece, presenta áreas de distinto color o bordes irregulares, se debe consultar con el dermatólogo. Asimismo, en caso de observar una herida en la piel que no se cura, especialmente en zonas expuestas al sol, también se debe consultar. El diagnóstico temprano y un tratamiento precoz de la lesión maligna hacen que el pronóstico sea excelente en la mayoría de los casos.

## No todos los cánceres son iguales

El término «*cáncer de piel*» incluye distintos tipos de carcinomas de características y evolución muy diferentes. Los tres tipos principales son el carcinoma basocelular, el carcinoma epidermoide y el melanoma.

En los medios se habla con mayor frecuencia sobre el melanoma ya que, a pesar de representar menos del 7% de los cánceres de piel, es el responsable del 65% de las muertes por cáncer cutáneo. Gracias a las campañas de concienciación sanitaria, se consulta antes y se ha logrado detectar y tratar los melanomas en estadios más tempranos, cuando el pronóstico es aún muy bueno con una tasa de supervivencia superior al 90%.

No obstante, el más frecuente de todos los cánceres de piel es el carcinoma basocelular; los dermatólogos lo diagnosticamos a diario. El aspecto puede variar desde una herida que no cura hasta una lesión sobre elevada en la piel de color habitualmente rosado y aparece con mayor frecuencia en zonas que han estado expuestas al sol. Se trata de una lesión localizada exclusivamente en la piel y cuanto antes se diagnostique, menor será la complejidad de la cirugía para curarlo.

Por este motivo, ante la aparición de una herida en la piel que no cure o de una mancha sospechosa, el paciente debe consultar con el dermatólogo, que cuenta con la formación y los conocimientos específicos para la detección de las lesiones malignas y su correcto tratamiento.



# ¿QUÉ ES UN OJO DE GALLO O DE PERDIZ?

MARÍA JOSÉ AZKARATE. Podóloga en Centro IMQ Doña Casilda

Conocido también como heloma interdigital, heloma blando o heloma de Moll, el ojo de gallo o de perdiz es un tipo de callo que sale entre los dedos de los pies y presenta características muy particulares que los hace fácilmente identificables: son más blandos que los callos convencionales, con un borde blanquecino (por la humedad de la zona) y bien definido, en torno a un núcleo rojizo. Produce muchas molestias y es muy doloroso.

## ¿Existen diferentes tipos?

Salen entre los dedos de los pies. Su ubicación más habitual es entre el 4º y 5º dedos, así como entre el 1º y 2º cuando existe gran presión por la desviación del primer dedo (cuando existe juanete) pero pueden presentarse en cualquier espacio entre dedos.

Pueden producirse por presión lateral o bien porque un dedo le pise al siguiente

## ¿Por qué salen?

Son el resultado de una presión constante, entre las protuberancias óseas que existen en las articulaciones los dedos, lo que produce la formación y acumulación de células muertas como mecanismo de protección de nuestro cuerpo como consecuencia de utilizar tanto un calzado de puntera estrecha, como de un calzado cedido que no se sujete bien al pie.

Su aparición es frecuente en primavera y otoño, pues son estaciones en las que las variaciones de temperatura son importantes y ello conlleva a unos cambios importantes en el tamaño de los pies, se hinchan fácilmente

## ¿Cómo se tratan?

Todos conocemos remedios caseros que supuestamente tratan los callos, casi todos dirigidos a eliminarlos a base de ácidos (tomate, vinagre, cáscara de limón...) pero no podemos olvidar que la zona afectada suele estar debilitada y que el tratamiento con ácidos, por naturales que sean, pueden llevar a un aumento de la irritación e incluso ulceración de la zona, por lo que ante los primeros síntomas lo mejor es acudir al podólogo quien analizará la lesión y emitirá el diagnóstico y tratamiento más adecuado a cada caso.

En un primer momento se suele eliminar la acumulación de piel mediante bisturí y consiguiente enucleación del punto central (para evitar que la lesión se complique y pueda terminar como úlcera dolorosa y de difícil curación, por la humedad habitual de la zona) e indicar medidas adecuadas que eviten recidivas.

En caso de que la lesión se haya producido por una deformidad importante de los bordes articulares o una mala posición de los dedos, se puede indicar el uso de ortesis de silicona,

adaptadas a cada caso, que ayuden a separar o corregir la posición de los dedos.

Hay casos en los que si se repiten de forma crónica, por lo que tras identificar a través de una radiografía los salientes óseos «culpables» (no hay deformidad ósea que produzca lesiones en la piel si no existe una presión constante), se eliminan con una sencilla técnica quirúrgica.

## Prevención

Uso de calzado adecuado:

En anchura (para evitar la presión puntual).

En longitud (para evitar la mala posición de los dedos).

En material (todo aquello que induzca a una mayor sudoración y consiguiente humedad de la zona, aumenta la probabilidad de formación del ojo de gallo y su posterior ulceración por la debilidad de la piel).

Medidas higiénicas que mantengan la zona seca.



# VITAMINA D, APROVECHA AHORA QUE PUEDES

**N**os «recargamos» de vitamina D, principalmente, durante los meses de primavera y verano, aunque también debemos aprovechar el otoño e invierno; especialmente cuando tenemos la suerte de disfrutar de muchas más horas de luz solar que en otras partes del mundo.

La vitamina D es fundamental para el buen desarrollo y conservación de los huesos y de los dientes, pero también interviene en el funcionamiento de los sistemas nervioso, muscular e inmunitario.

Su función primordial es regular la formación y destrucción del hueso en el cuerpo, de manera que su deficiencia puede acarrear problemas óseos. Además, actualmente se están llevando a cabo investigaciones sobre la relación que su carencia podría tener con otras patologías entre las que se incluyen la elevación de la presión arterial, la diabetes, el cáncer, determinadas enfermedades autoinmunes (como la artritis reumatoide o la esclerosis múltiple), la depresión...

Es, por lo tanto, esencial que disfrutemos de niveles adecuados de una



**DRA. ARACELI BENAVIDES.**  
Médico de Familia del Servicio de  
Atención Urgente Ambulatoria del  
Centro Médico IMQ Colón

vitamina que obtenemos, por orden de relevancia, de la exposición directa de nuestra piel al sol, de la dieta y de suplementos.

Tomar el sol unos 10-15 minutos al día, 3 veces por semana, se considera apropiado para que podamos cubrir nuestros requerimientos corporales de vitamina D. A pesar de ello, los estudios más recientes sobre la población española revelan que nuestros niveles de dicha vitamina son cercanos a los de los habitantes de países centroeuropeos y escandinavos que no cuentan con un clima mediterráneo.

### Deficiencia de vitamina D

La falta de vitamina D puede no dar ningún síntoma o bien provocar síntomas sutiles que, incluso, lleguen a confundirse con los propios de otro tipo de enfermedades. Por lo general, los niveles bajos de esta vitamina en nuestro organismo, de forma mantenida durante un periodo largo de tiempo, originan sensación de cansancio, fatiga muscular y/o dolores articulares (sobre todo en la parte baja de la espalda o en las caderas). En definitiva, nos debilitamos.

Hay personas que se encuentran en riesgo de padecer deficiencia de la vitamina. Son aquellas que:

Tienen poco o ningún contacto con el sol, por el motivo que sea (hipersensibilidad, alergia, antecedente de tumores malignos de piel, hospitalización prolongada, etc.). A esto hay que añadir otro factor a tener en cuenta y es que la pigmentación de la piel influye de tal manera que los individuos de piel oscura necesitan unas 3-4 veces más tiempo de exposición al sol para alcanzar los mismos niveles de vitamina D que aquellos de piel clara.

Padecen enfermedades del hígado, del páncreas o del intestino (celiaquía, intolerancia a la lactosa, enfermedad de Crohn) asociadas con una mala absorción de grasas. O que sufren un síndrome de malabsorción como

resultado de ciertas cirugías del aparato digestivo.

Están en tratamiento crónico con fármacos como corticoides, antiepilépticos, antituberculosos, antirretrovirales, o algunos de los destinados a disminuir los niveles de colesterol en sangre (como la colestiramina).

Siguen una dieta vegetariana estricta (veganismo) y, por ello, no consumen ningún alimento de procedencia animal.

Tampoco hay que olvidarse de los niños alimentados únicamente con leche materna, de las personas con trastornos de las paratiroides, de los individuos con osteoporosis, de los adultos de edad avanzada, de los que presentan enfermedad renal crónica o de los que tienen obesidad.

No recibir suficiente aporte de vitamina D conduce a una alteración del metabolismo del calcio y del fósforo. En consecuencia, se da una pobre mineralización del hueso, una pérdida de densidad del mismo (osteopenia) que puede redundar en dolores óseos habituales, osteomalacia (un reblandecimiento de los huesos, más conocido con el nombre de «*raquitismo*» en la población infantil), fracturas y osteoporosis.

### Fuentes de vitamina D

**El sol.** Para que el cuerpo disponga de vitamina D en su forma activa es imprescindible que nos exponamos al sol directamente (a través de una ventana es inútil dado que las radiaciones ultravioleta no atraviesan el cristal), si bien es oportuno hacerlo siempre con precaución.

Las células de la piel están preparadas para generar vitamina D. La exposición de la cara, los brazos, la espalda o las piernas es suficiente para lograr este fin.

**Los alimentos.** Algunos alimentos contienen naturalmente vitamina D;

éstos son los pescados grasos (salmón, atún, caballa, sardina, arenque), los lácteos y derivados (leche, queso, yogur) y el huevo (sólo en su yema). Otros alimentos están enriquecidos artificialmente con vitamina D; se trata de la leche desnatada, de los cereales de desayuno y de algunos productos integrales.

Particularmente los veganos, que tienen mayores problemas para alcanzar niveles fisiológicos de vitamina D, cuentan con alternativas beneficiosas como las bebidas de soja y la leche de almendra fortificadas.

**Los suplementos.** A veces no quedará más remedio que tomar algún suplemento de vitamina D. Éstos pueden presentarse en forma de preparados alimenticios o gotas (ambos destinados a los bebés), y de cápsulas o ampollas (más propias del tratamiento en adultos); eso sí, siempre bajo prescripción médica.

### Exceso de vitamina D

Tan perjudicial es la carencia de la vitamina D, como su exceso. Niveles demasiado altos de esta vitamina conllevan una toxicidad que se manifiesta mediante la aparición de síntomas como debilidad, falta de apetito, náuseas y/o vómitos, estreñimiento y pérdida de peso. Cuando, secundariamente, el nivel de calcio en sangre sobrepasa lo deseable (hipercalcemia establecida), la persona puede notar sensación intensa de sed, palpitaciones, debilidad muscular, dolor de cabeza, desorientación y/o letargo.

La excesiva exposición al sol no provoca intoxicación por vitamina D, el cuerpo es capaz de limitar la producción de la misma. Por tanto, la mayor parte de los casos de hipervitaminosis D se deriva del consumo exagerado de alimentos enriquecidos o del abuso de los multivitamínicos o de los suplementos.

Tenemos que ser conscientes del problema, sin obsesionarnos, y dejarnos guiar por los profesionales sanitarios.



## CRISIS DE IDENTIDAD EN LA ADOLESCENCIA, CÓMO IDENTIFICARLA Y TRATARLA

ANDREA RUIZ DE EGUINO. Psicóloga de IMQ Amsa

Las crisis de identidad pueden presentarse a lo largo de toda nuestra vida, fruto, sobre todo, de cambios significativos y disruptivos como, por ejemplo, el fallecimiento de un ser querido, la separación de la pareja o un cambio drástico de cultura. No obstante, la crisis de identidad suele asociarse a la adolescencia, ya que ésta es una época de grandes incertidumbres en la que se está gestando el desarrollo de la personalidad.

Durante esta etapa es importante que las y los adolescentes se sientan acompañados por los padres sin juzgarles y brindándoles todo el apoyo.

### Qué es una crisis de identidad

Entendemos por crisis de identidad aquel momento de malestar emocional en que nos cuestionamos el sentido de nuestra propia existencia, manifestando patrones de pensamiento que pueden suponer un impedimento en nuestros quehaceres diarios. Este cuestionamiento y malestar vienen acompañados de grandes dudas, así como de un profundo sentimiento de vacío y de soledad.

Las crisis de identidad suelen ser transitorias y forman parte de un proceso evolutivo necesario y deseable en que se forja nuestra personalidad, por lo que no es considerada como un tras-

torno ni tiene identidad diagnóstica. Si bien es cierto, en algunos casos pueden alargarse durante demasiado tiempo y, si no sabemos afrontarlas adecuadamente, pueden terminar afectando a nuestra salud psicológica.

### Crisis de identidad en la adolescencia

Este proceso, con el desequilibrio emocional que implica, suele resultar más problemático durante la adolescencia. Por un lado, la persona se está enfrentando a una serie de cambios que trascienden el ámbito físico: los cambios psíquicos y/o emocionales tienen una mayor relevancia y afecta-

ción, no solo a corto plazo, sino también a largo plazo.

En este momento, el adolescente dirige su mirada hacia el exterior, tratando de definir su identidad dentro de una sociedad con mecanismos que debe conocer y en los que debe aprender a integrarse. Pero no solo esto dificulta el enfrentamiento a la crisis identitaria, también el hecho de que todavía carece de las herramientas necesarias para afrontar esta crisis. Ayudarles en este proceso es de vital importancia, ya que, de no controlarse, puede derivar en problemas más preocupantes, tales como el desarrollo de una fobia social, otros trastornos derivados de la ansiedad, trastornos alimenticios o incluso una depresión.

#### Síntomas de una crisis de identidad

Si bien es cierto que una crisis de identidad es completamente personal y cada uno lo experimenta de forma distinta, existen una serie de síntomas comunes que podemos enumerar. Tal como veníamos comentando, el prin-

cipal aspecto es la presencia intrusiva de pensamientos acerca de la propia existencia. El resto de la sintomatología dependerá de esta sensación de pérdida y malestar emocional. Recogemos a continuación los más habituales:

Síntomas relacionados con la ansiedad.

Sensación de pérdida de rumbo vital y desorientación.

Sentimiento de vacío existencial.

Astenia (debilidad generalizada que dificulta el realizar las tareas habituales).

Tristeza o depresión.

Dudas y dificultad para tomar decisiones, incluso las más sencillas.

Desarrollo de inseguridades y falta de confianza personal.

Ser víctima de comparaciones constantes.

Desmotivación general.

Inestabilidad emocional.

#### Tratamiento

Una crisis de identidad en la adolescencia no es ningún trastorno que deba preocuparnos, sino una etapa considerada normal en el proceso evolutivo de cada persona. Ahora bien, para que se dé de forma sana y evitar caer en patrones tóxicos, debemos brindar a nuestro hijo o hija un entorno de comprensión y apoyo incondicional, además de alentarle a descubrir cuáles son sus verdaderos intereses y a definir metas acordes a sus creencias e inquietudes.

No obstante, si la crisis de identidad acarrea un malestar psicológico demasiado agudo o se prolonga durante demasiado tiempo, es recomendable acudir a un profesional. El contacto con un psicólogo/a en un momento tan delicado como este le ayudará a adquirir técnicas para gestionar sus emociones, frustraciones y expectativas. En este sentido, las crisis de identidad son una buena oportunidad para trabajar el autodescubrimiento y la introspección.

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

# Una empresa saludable es más productiva

Confía en nosotros para la implantación de programas de promoción de la salud en tu organización.

Salud psicoemocional

Salud física

 **IMQ** Prevención



DR. ÁLVARO RODRÍGUEZ RATÓN. Especialista en Oftalmología de IMQ

## **PRESBICIA O VISTA CANSADA, CUANDO VER DE CERCA CUESTA CADA VEZ MÁS**



### ¿Qué es la presbicia?

Es muy habitual que, con el paso de los años, la vista empiece a fallar gradualmente y a mucha gente le cueste ver de cerca. Esta anomalía oftalmológica es conocida clínicamente como presbicia o vista cansada y consiste en la pérdida paulatina de la capacidad de enfoque en distancia cortas. Afecta a todas las personas a partir de los 40 años de forma variable y normalmente progresa hasta los 60 años.

### ¿Por qué aparece?

Para entender esta condición debemos saber que, en estado de reposo, el ojo está normalmente adaptado para ver de lejos. Sin embargo, cuando se enfocan objetos cercanos, se genera un esfuerzo involuntario de enfoque denominado acomodación. Este proceso se desencadena por el estímulo cerebral de enfoque cercano, que activa un músculo denominado ciliar que altera la forma del cristalino para que gane potencia de enfoque cercano.

Con el paso de los años, el cristalino se endurece y el músculo del enfoque pierde la capacidad de aumentar esa potencia para visión, por lo que aumenta la necesidad de graduación de cerca y obliga al uso de gafas o lentillas.

### ¿Cómo afecta a los miopes?

En el caso de que la persona usase previamente gafas de miopía, observará que necesita quitárselas para ver de cerca. Esto se debe a que la miopía es un defecto que se puede tener desde la juventud y por el que se está desenfocado hacia cerca y solo se ve mal de lejos.

Por ello, aunque el miope sufre igualmente presbicia y ya no ve bien con la misma gafa en todas las distancias, puede arreglarse quitándose las gafas para ver de cerca. Si no le resulta cómoda esa situación, puede recurrir a gafas o lentillas progresivas, o operarse.

### ¿Cómo afecta a los hipermétropes?

Los pacientes que no han usado gafas hasta los 40 años pueden no tener dioptría, se denominan emétopes, o tener dioptrías ocultas, se denominan Hipermétropes. Los emétopes solo necesitarán gafa puntual de cerca, pero los Hipermétropes suman la presbicia y las dioptrías ocultas de lejos que se empiezan a manifestar simultáneamente a partir de los 40-50 años.

Por lo tanto, los Hipermétropes son personas que necesitan corrección de dioptrías tanto del lejos como de cerca. Son las personas que peor toleran la dependencia de gafas progresivas y lentillas; por lo que son los candidatos más idóneos para operarse y poder recuperar la independencia de gafa.

### ¿Se puede prevenir?

Se trata de un proceso normal asociado al envejecimiento natural del ojo, por lo que la presbicia no se puede prevenir de ninguna manera. Sí que es verdad que intentar usar las gafas lo menos posible o poner menos graduación de la que se tiene puede hacer que nos acostumbremos menos a usar la corrección. Sin embargo, esta práctica puede conducir a dolores de cabeza o inflamación ocular por forzar la vista.

### ¿Cómo se puede corregir?

Existen varias formas de ayudar al ojo a enfocar donde ya no puede hacerlo por la vista cansada:

- 1. Uso de gafas.** Es el sistema más habitual de corrección óptica. Se pueden hacer gafas monofocales, ocupacionales o progresivas. Su principal inconveniente es la dependencia de estas, los problemas de adaptación y las limitaciones para actividades de exterior.
- 2. Uso de lentillas.** Son más compatibles con las actividades deportivas y estéticamente no se ven.

Sin embargo, con la edad la tolerancia a las lentillas se pierde porque secan el ojo y puede no alcanzarse buena visión.

**3. Operación con láser.** Es similar al tratamiento para corregir la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo y está recomendada para personas entre 40 y 50 años que aún tienen algo de funcionamiento del cristalino. El paciente no necesitará gafas para ver de lejos, y obtendrá un mayor grado de visión de cerca, suficiente para el día a día. Sin embargo, no es una operación definitiva y en el futuro se tendrá que intervenir con lente intraocular.

**4. Operación con implante de lentes intraoculares.** Es la solución más definitiva ya que elimina el cristalino disfuncional mediante ultrasonidos y lo sustituye por una lente personalizada intraocular. Se recomienda esperar al menos a los 50 y tiene más ventajas colaterales como evitar el desarrollo posterior de catarata o mejorar el control de la tensión ocular. Esto se debe a que la catarata es el propio cristalino que pierde transparencia en general por encima de los 60 años o aumenta la tensión ocular por el incremento en su tamaño. La intervención es similar a la de catarata, pero los riesgos y la inflamación menor, porque aún el cristalino no se ha endurecido tanto.

### ¿Cómo puedo conocer si soy apto para la operación?

Puede solicitar una consulta presencial para evaluar la graduación y la mejor solución para su caso. Se realizan escaneados de alta resolución del ojo para programar la intervención y se apoya en inteligencia artificial para el diseño de la lente intraocular.





## ¿QUÉ ES LA ALERGIA EMOCIONAL?

DRA. BLANCA UGARTE. Psiquiatra del Centro Médico IMQ América

La alergia es una reacción inmunitaria desproporcionada contra un determinado alérgeno, muy específico para cada caso, que es la sustancia desencadenante. Generalmente, aparece cuando las personas susceptibles entran en contacto con el polen, los ácaros o ingieren determinados alimentos. Estas respuestas anormales pueden ser intensas y se reflejan en la piel, el sistema respiratorio o el aparato digestivo.

Sin embargo, la alergia nerviosa o emocional, también llamada dermatitis por estrés, tiene dos particularidades que la distinguen de las otras. En primer lugar, las manifestaciones son básicamente cutáneas. Además, no existe un alérgeno identificable al que se pueda atribuir el efecto desencadenante.

### Causas

El mecanismo parece estar relacionado con los síntomas de la ansiedad,

estado en el que activa la secreción de algunas hormonas en la glándula suprarrenal. Este órgano produce adrenalina y cortisol. Al pasar a la sangre, estimulan el sistema inmunitario y se inicia una serie de reacciones en cadena.

Como resultado, los mastocitos se activan. Estas células se encuentran cerca de los vasos sanguíneos, así como en la piel, el intestino y los pulmones. Al ser estimulados, liberan histamina, que produce prurito y extravasación de líquido desde los capilares a los tejidos. En consecuencia, se presentan los síntomas cutáneos.

Un ejemplo reciente que muestra bastante bien la generalización del estrés en la sociedad moderna es el aumento de los casos de malestar emocional que se ha documentado entre los estudiantes vascos. El Colegio Oficial de Psicología de Bizkaia, de hecho, ha propuesto al Gobierno vasco extender la incorporación de psicólogos educa-

tivos en los centros de enseñanza, ya que solo existen en algunos.

### Síntomas

Si observas una relación temporal entre los síntomas del estrés y las manifestaciones cutáneas, es posible que padezcas este problema. La mayoría se presentan en el cuello, las manos y la cara interna de los codos o las rodillas. Aparecen como brotes agudos seguidos de remisiones, aunque algunas veces se hacen crónicos.

Enrojecimiento.

Comezón generalizada.

Manchas rojas elevadas y de bordes bien delimitados.

Piel seca y escamosa.

Picor en el ano.

Insomnio debido al prurito, que se acentúa en la noche.

Disnea, o sensación de falta de aire.

## ¿Cómo combatir la alergia emocional?

En el caso particular de la dermatitis por estrés, es necesario abordar el problema desde dos puntos de vista y, a ser posible, de manera simultánea. En las alergias más comunes, cuando los síntomas que se manifiestan en la piel y en el sistema respiratorio son causados por un alérgeno, una de las medidas fundamentales es evitar el contacto con esta sustancia.

Sin embargo, en las reacciones de origen emocional no existe el desencadenante químico, por lo que esa conducta no tiene sentido. La causa es el estrés, y aprender a controlarlo es la base del tratamiento, para que no se presenten futuras recidivas. Existen algunas recomendaciones que pueden ayudarte en este sentido:

Enfócate en tus logros, no en lo que está pendiente.

Suprime conscientemente las ideas obsesivas.

Establece tus prioridades de manera realista y con base en tus necesidades.

Mantén el contacto frecuente con personas que te proporcionen apoyo y tranquilidad.

Haz ejercicio moderado al aire libre y de manera regular.

Dedica tiempo a actividades relajantes y placenteras, como el yoga, la meditación, la lectura o la jardinería.

Otra medida esencial es solicitar ayuda especializada. En la actualidad, existen varios tipos de terapias psicológicas, como la cognitivo-conductual o la Gestalt que pueden darte buenos resultados para modificar los mecanismos internos que te conducen a padecer estrés y ansiedad.

### Tratamiento médico

Cambiar las perspectivas y las emociones estresantes no es algo que sucederá de un día para otro. Por esa razón, es necesario que consultes

con un especialista en alergología o dermatología, para que te prescriba el tratamiento más apropiado en tu caso, bien sea tópico o sistémico.

**Medicamentos tópicos.** Las pomadas y cremas con corticoides son bastante eficaces para paliar los síntomas cutáneos. Es conveniente combinar estos productos con lociones hidratantes.

**Medicamentos sistémicos.** Los antihistamínicos en cápsulas o tabletas son el medicamento prescrito con más frecuencia. En algunos casos, es necesario utilizar corticoides sistémicos. En este tratamiento es muy importante que sigas las indicaciones del médico, porque pueden presentarse eventos adversos.

La alergia emocional requiere que pongas de tu parte para controlar el desencadenante fundamental, que es el estrés. Las y los especialistas que te hemos recomendado serán de gran ayuda, pero además es muy importante que colabores con ellos y no te automediques.

# TRANQUILIDAD PARA TI, EN TIEMPO REAL

## RESIDENCIAS DE IMQ IGURCO

En todas nuestras residencias, además de ofrecer a tus familiares mayores los mejores cuidados, también pensamos en tu tranquilidad:

- Con un **equipo de profesionales de primer nivel y los más altos estándares de calidad y confort.**
- Con la **App Residencias Transparentes, para estar al tanto de tu familiar las 24 horas:** seguimiento dinámico diario, tratamiento actualizado, plan personal de cuidados...



Conoce nuestras Residencias

**946 62 04 00**

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

**IMQ** Igurco



## SIETE 'SUPERALIMENTOS' QUE DEBERÍAS EMPEZAR A INCLUIR EN TU DIETA

DRA. ANA TELLERÍA. Médico nutricionista en el Centro Médico-Quirúrgico IMQ Zurriola

La palabra «*superalimento*» se ha puesto de moda, pero sería más adecuado llamarlos alimentos con alta densidad nutricional, lo que significa que tienen una concentración de ciertos nutrientes, en especial vitaminas, minerales y polifenoles, superior a otros, aunque tampoco hay consenso en cómo medir el potencial nutricional de un alimento. Muchos de ellos proceden de culturas distintas y países lejanos, mientras que otros forman parte de la dieta mediterránea.

Se trata, en definitiva, de un conjunto de productos vegetales y alimentos

ricos en proteínas de origen animal o fermentados. Su principal característica es que proporcionan una alta concentración de fibra, grasas saludables, vitaminas, minerales y antioxidantes en proporción con su contenido energético. Así, por ejemplo, dos alimentos con el mismo nivel de calorías, pueden tener una densidad nutricional completamente diferente.

Pese a que su fama es relativamente reciente, no son nuevos porque muchos han sido consumidos en Asia y Sudamérica durante años. De hecho, gracias a la creciente demanda, se han comenzado a cul-

tivar en Europa algunos como la chía y la quinoa, que se han vuelto muy populares en Euskadi.

Por otra parte, cuando incorporas estos alimentos a tus menús semanales estás cumpliendo con las recomendaciones del informe conjunto de la FAO y la Organización Mundial de la Salud. Entre los más beneficiosos nos encontramos con:

### 1. Aguacate

Sin duda, es un alimento que ha conquistado el paladar y la mesa de muchísimas personas. A su color y su sabor inigualables se une un elevado valor nutricional. Aporta fibra soluble, vitamina B12, C, E, K, así como antioxidantes, ácido fólico, manganeso, hierro y más potasio que los plátanos. Una de sus ventajas es que puedes

**«Nutrizio-dentsitate handiko elikagaiak hainbat mantenugairen kontzentrazioa dute, batez ere, bitaminen, mineralen eta polifenolena»**

incorporarlo a una amplia variedad de platos. En los menús de bajas calorías, suele utilizarse como sustituto de la mantequilla o la mayonesa.

## 2. Quinoa

Consumido como alimento esencial en los Andes desde hace muchos siglos, este pseudocereal en realidad es una semilla. Es rica en proteínas, fibra y vitaminas. Su perfil nutricional la hace apta para el consumo de personas con diabetes, colesterol elevado, obesidad o intolerancia al gluten. Por tanto, se puede incluir en recetas saludables de ensaladas, pimientos rellenos, hamburguesas, postres y desayunos.

## 3. Kombucha

Los alimentos fermentados brindan múltiples beneficios al sistema digestivo e inmunitario. Además, controlan la producción de proteínas que activan los procesos inflamatorios. Entre los efectos de la kombucha, un té fermentado, destacan los siguientes:

Contiene microorganismos probióticos, que nutren la microbiota.

Los polifenoles y flavonoides previenen y reparan el daño tisular causado por los radicales libres.

Brinda aminoácidos, enzimas, vitaminas del grupo B y ácido fólico.

## 4. Kale

Esta col rizada es muy popular como ingrediente de los batidos verdes, que ayudan a eliminar impurezas del organismo. Tiene una altísima concentración de vitaminas, como son la A y la C. Asimismo, provoca saciedad gracias a la combinación de abundante cantidad de fibra con poquísimas calorías, apenas 49 en 100 gramos. Así, puede ayudar a la pérdida de peso. Proporciona calcio, un componente esencial para evitar la descalcificación ósea junto con la vitamina del sol, la D. Esta característica y el aporte de hierro hacen del kale un valioso ingrediente en las dietas veganas y vegetarianas.

## SUPERELIKAGAIK

Hauek dira elikagai onuragarrienetako batzuk:

### 1. Ahuakatea

Hauek ematen dizkio gorputzari: zuntz disolbagarria; B12, C, E eta K bitaminak; antioxidatzaileak; azido folikoa; mangansoa eta bananek baino potasio gehiago.

### 2. Kinoa

Proteina, zuntz eta bitamina ugari elikagaia.

### 3. Kombucha

Mikroorganismo probiotikoak dauzka, zeinek mikrobiota elikatzen duten; polifenolak eta flabonoideak dauzka, zeinek erradikal askeek ehunetan eragindako mina prebenitu eta konpontzen duten; baita aminoazidoak, entzimak, B taldeko bitaminak eta azido folikoa ere.

### 4. Kalea

A eta C bitamina-kontzentrazio oso handia du. Asetasuna eragiten du, zuntz ugari eta oso kaloria gutxi dituelako.

### 5. Fruitu lehorrak

Arbendolak, hurrak, intxaurrak, pistatxoak eta anakardoak dute mantenugai gehien; hortaz, ezinbestekoak dira egoki elikatzeko.

### 6. Arrain urdinak

Arrain horiek dauzkaten proteinek balio biologiko handia dute eta aminoazido esentzial guztiak dituzte.

### 7. Açai baiak

Hauek ematen dizkiote gorputzari: omega-3, 6 eta 9 gantz-azidoak, zuntza, antioxidatzaileak, aminoazidoak, kaltzioa, fosforoa eta burdina.

## 5. Frutos secos

Las almendras, avellanas, nueces, pistachos y anacardos sobresalen por nutrientes que los hacen particularmente adecuados para cualquier tipo de alimentación. Aunque la cantidad varía de un tipo a otro, el porcentaje de proteínas oscila entre el 10 y el 30 %. Su contenido en grasas es alto, y llega hasta el 60 %, pero son ácidos grasos mono y poliinsaturados. Debido a esta última particularidad, la Fundación Española del Corazón recomienda su consumo diario, sin exceder los 30 gramos. Igualmente, proporcionan antioxidantes, fibra insoluble y magnesio, calcio, potasio y fósforo.

## 6. Pescados azules

Las sardinas, el salmón, el atún y el boquerón se encuentran entre los pescados azules más consumidos en nuestro país. Las proteínas presentes en ellos son de alto valor biológico e incluyen todos los aminoácidos esenciales. El principal beneficio de estos alimentos es que su carne contiene grasas saludables del tipo omega-3. Son poliinsaturadas y protegen de las enfermedades cardiovasculares a la vez que ayudan a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre.

## 7. Bayas de açai

El pequeño fruto de esta palma del Amazonas tiene sorprendentes propiedades para la salud cardiovascular. Aporta ácidos grasos omega-3, 6 y 9, fibra, antioxidantes, aminoácidos, calcio, fósforo y hierro. Sus esteroides dificultan la absorción de colesterol en el intestino y producen vasodilatación, por lo que contribuyen a regular el colesterol y la hipertensión arterial. Se pueden encontrar comercializadas en polvo, pero lo ideal es ingerirlas frescas.

Este listado de alimentos proporciona muchas ventajas nutricionales y ayuda a que las comidas sean más variadas y sabrosas. Incluir varios en el menú semanal podría ser una excelente manera de mejorar nuestro organismo.



DR. MANUEL BURÓN.  
Médico de familia en IMQ Medikosta Algorta

# POTASIO

## LA IMPORTANCIA DE MANTENERLO A RAYA

*Balioa < 3.5 mEq/l. bada, hipokaliemiaz edo hipopotasemiaz ari gara. > 5.5 mEq/l. bada balioa, hiperkalemiaz edo hiperpotasemiaz*

**E**l potasio es un metal necesario para el funcionamiento de nuestro organismo. No podemos vivir sin él. Se absorbe en el intestino delgado procedente, fundamentalmente, de las hortalizas (brócoli, remolacha, coliflor), las judías, las frutas con hueso o pepitas (cereza, ciruela, melocotón) y de los plátanos.

Se elimina por tres vías, sobre todo por la orina, por donde se pierde más del 80%, junto con las heces, entre el 10% y el 15% y el sudor.

En el organismo ejerce funciones vitales siendo esencial que se encuentre en unos niveles estrictos comprendidos entre los 3.5 y 5.5 mEq/l. en suero. Es de tal importancia su correcta regulación que el organismo cuenta con un sistema (el eje renina-angiotensina-aldosterona) dedicado en exclusiva a mantener óptimos sus niveles.

Dentro de sus múltiples funciones, las más vitales son:

Correcto mantenimiento de la hidratación, actuando en el equilibrio osmótico y la regulación del pH corporal.

Está también involucrado en la contracción muscular y la actividad neuromuscular.

Promueve, además, el correcto desarrollo de las células musculares, lo que le convierte en piedra angular del desarrollo orgánico.

Si el valor está en  $< 3.5$  mEq/l. hablamos de hipokaliemia o hipopotasemia. En valores  $> 5.5$  mEq/l. se denomina hiperkalemia o hiperpotasemia.

### HIPOKALEMIA o HIPOPOTASEMIA

Las podemos clasificar en leves (entre 3 y 3.5 mEq.), moderadas (entre 2.5 y 3 mEq.) y graves ( $< 2.5$  mEq.) En la práctica clínica es mucho más frecuente tener los índices de potasio bajo que alto.

Existen diversas causas:

**Seudohipopotasemia:** Genera un falso valor del potasio. Se da cuando se produce un importante aumento de glóbulos blancos o en casos de retraso desde la obtención de la sangre hasta su análisis.

**Baja ingesta de potasio:** Es muy raro que sea la causa pues los riñones se encargan de mantener el equilibrio correcto., pero puede ocurrir en casos extremos de anorexia o alcoholismo.

**Trastornos en la distribución intra y extracelular del potasio.** Se puede dar en ciertos tratamientos en los que se estimule la formación celular como los estimulantes de la producción de glóbulos blancos. También en tratamientos de la anemia megaloblástica con vit. B 12 y ácido fólico.

Otra causa son las **pérdidas extrarenales** como en diarreas masivas, presencia de fistulas, etc. Igual-

mente, en casos de excesiva sudoración o en grandes quemados.

La causa más frecuente de hipokaliemia son, no obstante, la **toma de diuréticos** excretores de potasio. Además, se suele acompañar de descenso del magnesio corporal que impide, si no se le regula correctamente, que se corrija el descenso del potasio.

Otra causa no tan frecuente pero sí importante es la alteración del eje renina/angiotensina por **ciertos medicamentos** habituales para la tensión arterial.

La hipopotasemia depende tanto de su causa como del nivel alcanzado de potasio. Si es moderado no da síntomas. Otras veces pueden aparecer síntomas variados: cardiacos, musculares, digestivos, renales y endocrino-metabólicos. El tratamiento de la

### HIPOPOTASEMIA ETA HIPERPOTASEMIA

**Hipopotasemia** kausaren nahiz potasio-mailaren araberakoa da. Moderatuta bada, ez du sintomarik. Hainbatetan, sintoma hauek agertzen dira: bihotzekoak, muskuluetakoak, digestiokoak, giltzurrunekoak eta endokrino-metabolikoak.

**Hiperpotasemiak** bihotzaren eroapen-sistemaren eta funtzio neuromuskularraren nahasmenduak eragiten ditu. Kontuan hartu beharra dago eritasun gainerantsiak dituzten adineko pazienteengan gertatu ohi dela, eta kausa anizkoitza dela; izan ere, paziente horiek giltzurrun-gutxiegitasuna dute eta hipertentsio-kontrakoak hartzen dituzte tratamendugisa. Muskuluen ahultasuna — batzuetan, muturrekoa — ere da sintomatikoa.

hipopotasemia se debe dirigir a tratar la causa y compensar el déficit. Siempre recordar la posibilidad de falta de magnesio que puede incluso impedir la corrección de la hipopotasemia.

### HIPERPOTASEMIA o HIPERKALIEMIA

Se considera su presencia cuando hay cifras de potasio por encima de 5,5 mmEq/l. Su gravedad se clasifica en función de las alteraciones detectadas en el electrocardiograma pues puede provocar arritmias fatales en minutos.

#### Síntomas:

Las manifestaciones clínicas son, fundamentalmente, trastornos de la conducción cardíaca y de la función neuromuscular. Los hallazgos en el electrocardiograma (ECG) muchas veces no se corresponden con el nivel de potasio.

Hay que tener en cuenta que la hiperkaliemia se produce frecuentemente en pacientes de edad avanzada con enfermedades sobreañadidas y que la causa de la hiperkaliemia es múltiple: Se trata de pacientes con insuficiencia renal tratados con antihipertensivos como los IECAs o cardiacos, y los ARA2 junto con diuréticos ahorradores de potasio, antiinflamatorios como el ibuprofeno, antidiabéticos, etc.

También es sintomática la debilidad muscular, a veces extrema.

#### En cuanto al tratamiento:

No está clara la utilidad de la restricción del potasio en la dieta.

Reducción o suspensión de los fármacos hiperkalemiantes.

Reducción o suspensión de la utilización de diuréticos que eliminan el potasio.

Incluir los quelantes del potasio, que sirven para reducir la absorción de potasio que llevan los alimentos cuando los ingerimos, como el bicarbonato sódico en caso de acidosis o diálisis si la función de los riñones se está deteriorando.



## ABUSAR DE LA COMIDA RÁPIDA PUEDE CAUSAR TANTA CIRROSIS COMO EL ALCOHOL

DR. VÍCTOR DE DIEGO. Endocrinólogo de IMQ

**E**l consumo excesivo de comida rápida no solo puede dar lugar a problemas como la obesidad o la diabetes, sino que también puede tener un impacto perjudicial en nuestro hígado.

Según un estudio reciente, publicado en la revista científica *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, el consumo excesivo de comida rápida está asociado con la enfermedad del hígado graso no alcohólico, (EHGNA), una afección potencialmente mortal.

Se observa que las personas con obesidad o diabetes que consumen el 20% o más de sus calorías diarias en comida rápida presentan niveles significativamente elevados de acumulación de grasa en el hígado en comparación con quienes lo hacen en menor cantidad o no consumen comida rápida.

### ¿Cómo se desarrolla?

El hígado graso no alcohólico es consecuencia de un depósito excesivo de ácidos grasos en las células hepáticas (hepatocitos) que éstas son incapaces de metabolizar al completo y a día de

hoy, ha adelantado incluso al alcohol y a las infecciones virales como la principal causa de enfermedad hepática en la sociedad española, tanto en adultos como en niños.

Si bien son innumerables los factores que se han relacionado con el desarrollo de esta patología, se acepta que el más influyente es el denominado síndrome metabólico, una entidad clínica en la que confluyen la hiperglucemia, obesidad, hipertensión arterial y alteraciones en el metabolismo lipídico. El desarrollo de la resistencia a la insulina es el factor predisponente principal.

El hígado graso generalmente no produce síntomas y el diagnóstico de sospecha se basa en el hallazgo de una elevación de las transaminasas en analíticas de rutina o de forma causal en ecografías realizadas por otro motivo.

### Se describen tres estadios evolutivos en su patogenia:

1. Acumulación de gotas grasas en el interior de estas grasas, denominada esteatosis hepática.

2. Desarrollo de inflamación en el espacio existente entre las células como resultados del mal funcionamiento de las células hepáticas, acúmulo de grasa y liberación de factores proinflamatorios, denominada esteatohepatitis;

3. Fibrosis y pérdida de masa celular secundarias a la inflamación de grandes áreas del hígado, denominada cirrosis (que conlleva riesgo de cáncer de hígado).

La primera fase es reversible con modificaciones en los hábitos de vida y control de factores metabólicos, y si estos cambios son lo suficientemente intensos (p. ej., pérdida de >10% del peso corporal en caso de asociarse con obesidad), también pueden mejorar algunos casos en fase 2. El estadio 3 es irreversible.

El hígado graso, en definitiva, se considera una enfermedad de origen metabólico, y está íntimamente ligada a otras enfermedades de alta prevalencia en la población española (diabetes, hipertrigliceridemia, obesidad). La



EHGNA duplica el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular (isquemia de miocardio, ictus o arteriopatía periférica), en comparación con la población general. El tratamiento de todas estas enfermedades es común, esto es, la modificación de los hábitos dietéticos y el rechazo del sedentarismo.

### Ingredientes insalubres

Cuando hablamos de comida rápida de forma peyorativa, es decir, como ejemplo de alimentación no saludable, lo hacemos por tres motivos:

1. Porque contienen una densidad calórica elevada (lo cual no tiene por qué ser un punto desfavorable).
2. Porque son deficitarias en ciertos micronutrientes y vitaminas, de tal manera que una dieta basada en estos productos no aporta las cantidades diarias recomendadas (CDR) de todos los nutrientes, y
3. Su alta composición en alimentos descritos como insalubres.

### Dentro de estos últimos, destacan:

Alto contenido en sal, utilizado como potenciador de sabor y por sus cualidades conservantes, pero que en exceso puede favorecer el desarrollo de hipertensión arterial o ser desencadenante de un evento de insuficiencia cardiaca.

Hidratos de carbono refinados y con un índice glucémico alto. Se trata de azúcares de rápida digestión y absorción, favoreciendo de esta manera un pico de la glucemia posprandial (azúcar en sangre después de las comidas), principal estímulo para la secreción de la insulina por el páncreas. Este hiperinsulinismo es uno de los principales factores para el desarrollo del hígado graso antes mencionado.

Grasas «trans» o hidrogenadas, generadas de forma industrial con objetivo estabilizante y conservante, ya que de esta manera se consigue dar una forma sólida a los aceites vegetales. Se ha

demostrado que estas grasas aumentan los niveles de colesterol malo (LDLc), reducen los de colesterol bueno (HDLc) y favorecen un estado proinflamatorio. Asimismo, alimentos precocinados excesivamente grasos no son completamente digeridos por las secreciones biliares, pancreáticas e intestinales, generando distensión intestinal, dolor y diarrea.

Poliololes (p. ej., sorbitol) y fructosa, utilizados como edulcorantes. Estos se digieren a nivel intestinal, pero si la comida ha sido rica en estos productos la capacidad de digestión de las células intestinales se ve superada y dejan de ser digeridos, siendo un sustrato alimentario de la flora intestinal. En exceso, el sorbitol y fructosa son metabolizados por las bacterias intestinales, generando un síndrome intestinal molesto denominado

intolerancia a fructosa/sorbitol.

### ¿ Hay opción saludable?

Lo que hace a una comida rápida peligrosa para la salud es la falta de ciertos micronutrientes y elementos. Si llegamos a casa y no tenemos nada preparado para comer, un plato ideal debería incluir una fuente de fibra y otra de proteína, los dos principales macronutrientes que faltan en la mayoría de los precocinados. Una fruta de postre o una ración de conserva de atún al natural pudieran ser dos buenas opciones. Asimismo, resulta importante tratar de evitar apoyarnos en exceso en el consumo de hidratos de carbono y salsas en esta comida. El Hummus como fuente de proteína vegetal o el gazpacho como fuente de vitaminas podrían ser dos excelentes alternativas (lo ideal sería acompañar este gazpacho con un huevo cocido u otra fuente de proteína).

### ¿Por qué resulta tan adictiva?

1. Se trata de comidas de rápida elaboración, que consumen poco de nuestro tiempo en su elaboración. Además, el uso de saborizantes, colorantes y potenciadores del sabor hacen que estas comidas se asemejen al producto natural que se quiere emular, siendo muchas veces incluso más apetitoso.
2. Existe una gran red de comercios alimentarios que ofrecen una amplia gama de productos de tipo precocinado o comida rápida, mejorando la disponibilidad de este tipo de productos alimentarios.
3. Muchos de los compuestos de estos productos (azúcar, potenciadores) estimulan la producción de dopamina y endorfinas que generan un estado de placer y reducen el estado de ansiedad. «El azúcar es tan adictivo como la cocaína», es la conclusión a la que llegaron un grupo de investigadores franceses en 2007 cuando dieron a elegir cocaína o agua con azúcar a un grupo de ratas, y más del 80% de éstas se decantaron por el azúcar a pesar de estar

### ZERGATIK DA HAIN ADIKTIBO?

1. Zapore-emaileak, koloragarrriak eta zapore-indartzaileak erabiltzen direnean, berdinu nahi duten produktu naturalaren antza hartzen jakiek, eta, askotan, haiek baino ahogozagarriagoak dira.
2. Produktu aurrekozinatuak edo janari lasterra eskaintzen dituzten elikadura-denden sare handia dago, zeinak janari-produktu horien eskuragarritasuna hobetzen duen.
3. Produktu horien konposatu askok (azukrea, zapore-indartzaileak) dopamina eta endorfinak ekoiztea sustatzen dute, eta horiek plazer-egoera sortzen eta antsietate-egoera murrizten dute.

recibiendo un estímulo doloroso (Serge Ahmed, Bordeaux, 2007).

### ¿Cómo podemos compensar?

Lo primero sería comprender que las comidas rápidas no están prohibidas, que el desequilibrio nutricional viene dado cuando éstas se convierten en una costumbre. Hay que identificarlas como una transgresión y evitar que se repitan en exceso para que no se conviertan en un rasgo más del hábito dietético.

No es recomendable pensar que se necesita una purga posterior para redimirse o compensar esta comida. Saltarse una comida principal, aumentar la ingesta de líquidos o realizar ejercicio con fines exclusivamente compensatorios convierten a la susodicha comida en el eje de nuestros hábitos, en una situación patológica y motor de inicio frecuente de muchos casos de trastorno de la conducta alimentaria (especialmente bulimia nerviosa). Dicho esto, de buscar una compensación, lo ideal sería una restricción leve del aporte total de alimentos de la siguiente comida principal, sin olvidarnos que tiene que estar equilibrada en todos los macronutrientes (es decir, reducir las cantidades, pero sin eliminar alimentos).

Con una actitud preventiva, debemos adelantarnos a la necesidad de preparar o pedir comida rápida. Para ello

debemos dedicar parte de nuestro preciado tiempo, realizando compra periódica de producto fresco y organizando/cocinando con antelación el menú diario para no tener que cocinar con precipitación o utilizar productos precocinados.

### ¿Cómo afecta a los niños?

En las últimas décadas, los cambios en los hábitos alimentarios de los niños, con una tendencia hacia el consumo de alimentos calóricos de rápida elaboración y actividades sedentarias, está incrementando de forma drástica el desarrollo de enfermedades metabólicas en la infancia (obesidad, diabetes o hígado graso, entre otras). El efecto dopaminérgico de alcance de bienestar/placer logrado con esta comida rápida también ocurre en los niños, en quienes el cerebro se encuentra en desarrollo, lo que desgraciadamente conlleva la hipertrofia de estas vías nerviosas. Se están generando generaciones adictas al azúcar, grasa y comida rápida en general.

La educación alimentaria comienza en los hogares y por ello resulta imprescindible que toda la familia se concientice del problema. Los centros educativos son el segundo pilar, a través de la educación en clase y las campañas publicitarias de alimentación. El tercer pilar son los medios de comunicación y la publicidad, y en este punto probablemente todavía

haya mucho camino que sembrar, a tenor de la tormenta de anuncios de productos procesados, hipercalóricos y pobremente nutritivos que todos los días nos bombardea.

### Otras medidas

El tema de la comida rápida es complejo, y es que aun sabiendo de los efectos negativos que supone para nuestra salud, su consumo está en aumento continuo. En esta lucha hay varias opciones:

Bajar los impuestos a la comida saludable. Es una medida apta, mejorando el acceso a productos de primera calidad y nutricionalmente ricos.

Subir los impuestos a la comida rápida, como ya se ha hecho en algunos países a las bebidas alcohólicas o azucaradas.

Campañas de educación nutricional, por ejemplo, educando a la población a leer correctamente el etiquetado nutricional y talleres de cocina.

Cursos de educación alimentaria en los colegios, como por ejemplo que los niños aprendan a cocinar desde pequeños y enseñar a que disfruten mientras lo hacen. Enseñar que cocinar no es un tiempo perdido, y muy gratificante.



**IMQ BIDAIA ASEGURUA**

# Erasmus programak atzerriko bere egonaldia babestuko du

Osasun-laguntza,  
gorabeherak hegaldi  
eta bidaietan, eta  
nazioarteko arreta



**Informa zaituz IMQ bulegoan, 900 81 81 50  
telefono-zenbakian, imq.es webgunean edo  
zure bitartekariaren bidez**

Kontsulta itzazu kontratazio-baldintzak eta aseguruaren baldintza orokorrak. OPE 122/20.

 **IMQ**  
Zaintzen zaitugu

# En buena ~ Compañía

Ayer, hoy y siempre

Con la mayor red privada  
de centros, profesionales y  
servicios de salud de Euskadi



900 81 81 50

Más historias en  
buena compañía aquí

 **DIMQ**  
Cuidamos de ti