

vivir sano

OCTUBRE 2021 | Nº 93

Teknia, tu nuevo centro policonsultorio en Irun

Maialen Chorraut, los logros de una persona excepcional

Lo que le ofrece el seguro de salud a tu peque

Suicidio, hablar para prevenir

 **DIMQ**
Cuidamos de ti

IMQ DENTAL

Compromiso es...

Ayudarte a sonreír como te mereces

DESDE TAN SOLO

5'99
€/mes*

Importantes
descuentos
para familias



Todas las coberturas.



Ahorro seguro.



Clínicas dentales propias.

Contrátalo en imq.es, en el 900 81 81 50 o en nuestra red de oficinas:

BIZKAIA

Máximo Aguirre, 18 bis, 48011
Bilbao

GIPUZKOA

Plaza de Euskadi, 1, 20002
Donostia

ARABA

Av. Gasteiz, 39, 01008
Vitoria-Gasteiz

* Consultar condiciones de la promoción en imq.es. Precio 2021. Tasas, impuestos y recargos repercutibles no aplicados. Ver condiciones generales de la póliza. RPS 122/20.


Cuidamos de ti

Edita:
IMQ
Máximo Aguirre, 18-bis
48011 Bilbao
Telf.: 900 81 81 50
Depósito legal:
M-10.647- 1993

La revista VIVIR SANO no se siente necesariamente identificada con las opiniones expresadas en los artículos publicados, ni tampoco es responsable del contenido de los textos incluidos en la publicidad ajena de sus páginas.



Ayer, hoy y siempre

416 días después de su puesta en marcha, Euskadi levantaba el pasado día 6 de octubre el estado de emergencia sanitaria. Han sido meses de honda zozobra en los que gestionar la vida de una manera diferente, con la salud como prioridad máxima, adaptándonos a lo que el momento demandaba.

Pese a este hecho y a que el proceso de vacunación está dando indiscutibles resultados, conviene, sin embargo, ser conscientes de que no es prudente bajar la guardia y de que de todos nosotros va a depender la evolución de un fenómeno que sigue estando ahí. Por tanto, a continuar cuidándonos.

Es seguramente también momento de hacer balance de lo que ha supuesto, de los esfuerzos y sacrificios, de lo que nos ha enseñado y lo que nos obligará a aprender y adoptar.

En nuestro caso, nos cabe la íntima convicción de haber hecho todo lo que estaba en nuestra mano para dar respuesta a una situación extraordinaria para la que nadie se había preparado y que ha tensionado al sistema sanitario de un modo nunca antes visto. También que tanto nuestra plantilla como los profesionales sanitarios han dado lo mejor de sí mismos para sortear y superar las dificultades.

Es tiempo, además, para seguir avanzando, para recuperar crecientes espacios de libertad, seguridad y normalidad. Dentro de esa normalidad, de ese esfuerzo por avanzar y ser cada día mejores, desde IMQ proseguimos con la apuesta por poner a disposición de nuestros clientes cada día nuevas instalaciones, servicios y equipamientos con afán de servicio, de cercanía y con toda la ilusión de aportar una oferta diferenciada y diferenciadora y de ganar y mantener la confianza, la fidelidad y una relación con nuestros clientes de permanente acompañamiento y apoyo.

Las compañías son tan grandes como lo son sus clientes y en nuestro caso tenemos, sin duda, los mejores. Gracias a todos por esta travesía en la que, además de compañeros de viaje, queremos seguir siendo, y así nos sentimos, como de la familia. El IMQ de ayer, de hoy, de siempre. El tuyo y el de los tuyos.

Atzo, gaur eta beti

Osasun-larrialdia abiarazi zenetik 416 egun igaro ondoren, urriaren 6an Euskadik hura kendu du. Larritasun handiko aldia izan da, zeinean bizitza bestelako moduan kudeatu behar izan den, osasunak lehtasuna izan duen eta unean unekoari moldatu behar izan garen.

Gertaera hori gorabehera eta txertatzeko prozesuaren emaitzak ukaezinak badira ere, komeni zaigu, ordea, jabe gaitzen ez dela zentzuzkoa erne egoteari uztea eta guztion esku dagoela hortxe jarraitzen duen fenomeno baten bilakera. Jarrai dezagun, beraz, gure buruak zaintzen.

Segur aski, gertakariak ekarri duena aztertzeke ueña da, egindako ahaleginak eta nekeak, hark irakatsi diguna eta ikasgaraziko eta eginaraziko diguna aztertzekeoa.

Guri dagokigunez, gure eskuetan zegoen guztia egin dugulako uste osoa dugu, inor prestatuta ez zegoen eta osasun-sistema inoiz ez bezala tentsionatu duen ezohiko egoera bati aurre egiteko. Era berean, sinetsita gaude zailtasunak saihestu eta gainditzeko gure langileek nahiz osasun-arloko profesionalak beren onena eman dutela.

Halaber, aurrera egiten jarraitzeke garai da, handituz doazen askatasun, segurtasun eta ohikotasuneko espazioak berreskuratzeko. Eta ohikotasun horren barruan, aurrera egiteke eta egunez egun hobeak izateke ahalegin horren barruan, IMQn dihardugunok gure bezeroen eskura egunero instalazio, zerbitzu eta ekipamendu berriak jartzearen aldeko apustuarekin jarraitzen dugu, zerbitzurako eta hurbiltasunerako gogo biziaz eta ilusio osoz eskaintza bereizi eta bereizgarri bat eskaintzeke eta gure bezeroekiko konfiantza, leialtasuna eta etengabeko laguntza-harremana geureganatu eta iraunarazteke.

Konpainiak beren bezeroak bezain garrantzitsuak dira eta, gure kasuan, inolako zalantzarik gabe, bezerorik onenak ditugu. Eskerrik asko, guztioi, bidaia honengatik, elkarren bidaide ez ezik, familiakide ere sentitzen garelake, eta horrela izaten jarraitu nahi dugulako. Atzoko, gaurko, betiko IMQ. Zurea. Zure etxekeoa.

Javier Aguirregabiria
IMQko Zuzendari Nagusia
Director General de IMQ



SI ÉSTE ES EL
EMOJI MÁS USADO
EN EUSKADI,
SERÁ POR ALGO

**nos gusta
sonreir**



SEAS O NO DE IMQ

**PIDE TU CITA EN TU
CLÍNICA DENTAL MÁS CERCANA**

**BILBAO
BARAKALDO
GETXO
VITORIA-GASTEIZ
DONOSTIA**

Más información en www.clinicadentalimq.es



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

El Centro Médico Teknia de Irun se viste de azul IMQ y Santutxu también
Ampliamos el Centro IMQ Zuriola y las especialidades y servicios del
Centro IMQ Abendaño

9 EN PRIMERA PERSONA

Maialen Chorraut: «El entrenamiento físico es tan importante
como el mental»

Dr. José Gregorio Pereira: «Los orígenes humildes provocan
motivación para mejorar»

16 TU IMQ

La salud en primer plano

Protege la salud de tus peques

¿Qué incluye un seguro dental?

Bilbao Arenak osasun segurtasuna ziurtatu du

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

26 AVANZANDO POR TI

Grupos de apoyo para familiares de residentes

Ampliamos la Unidad de Neurocirugía ante el aumento
de los problemas de columna

Nuevo TAC en Zorrotzaurre y RNM en San Juan de Dios

30 POR TU SALUD

Otoño, la estación para tratar las manchas que dejó el verano

La bronquiolitis en bebés: causas, síntomas y tratamientos

¿Sabes cuál es la infección de transmisión sexual más frecuente?

¿Qué tipo de terapia psicológica es la que mejor te va?

Mayor riesgo de suicidio entre niños y adolescentes

Caminar también es deporte

Colposcopia: qué es, para qué sirve y cómo prepararse

Varices, cómo tratarlas y cuándo operarse

La incontinencia se puede tratar, no la normalices

Diez consejos para dormir y descansar bien toda la noche



EL CENTRO MÉDICO TEKNIKIA DE IRUN SE VISTE DE AZUL IMQ

Con el objetivo de mejorar los servicios y estar cada vez más cerca de nuestros clientes guipuzcoanos, hemos adquirido recientemente el centro médico Teknia.

El centro médico IMQ Teknia consta de dos emplazamientos que ocupan una superficie de más de 1.000 m². Cuenta con 40 profesionales médicos pertenecientes a las especialidades de Neurofisiología, Cardiología, Cirugía general y del aparato digestivo, Cirugía plástica estética y reparadora, Dermatología, Ginecología y Obstetricia, Medicina general, Neurología, Odontología, Radiología, Oftalmología, Otorrinolaringología, Traumatología y Cirugía ortopédica, Urología y servicios complementarios como Análisis Clínicos, Anestesia, Fisioterapia, Enfermería y Podología y una unidad de chequeos médicos y de

certificados psicotécnicos.

Dispone también de tecnología avanzada en radiología, ecografía, mamografía y ortopantomografía, además de una potente Unidad de Podología con equipamiento puntero y especializado para exploraciones de la marcha tanto en tapiz rodante como en bicicleta.

Situado uno en la calle Juan de la Cruz 5 y el otro en la calle Lezo 4, ambos emplazamientos funcionarán de forma integrada en cuanto a sistemas de información y operativa con el centro Médico IMQ Zurriola de Donosti, la gran referencia asistencial de IMQ en Gipuzkoa que acaba de

ampliar sus instalaciones para mejorar sus capacidades y servicios.

Con esta nueva apuesta seguimos reforzando nuestra presencia y cobertura

asistencial en Euskadi a través de centros policonsultorios propios. Contamos en la actualidad con siete centros (los dos de Teknia, IMQ Colón en Bilbao, IMQ Barakaldo, IMQ Zurriola, y los dos centros de Gasteiz, Amárica y Abendaño) que permiten a nuestros más de 240

facultativos atender a alrededor de 1.600 pacientes al día, convirtiéndonos de esta manera en un referente también en la prestación de servicios ambulatorios.

IMQ Tekniak bi kokaleku dauzka, 1.000 m²-tik gorako azalerakoak, baita hainbat espezialitatetako 40 osasun-profesional ere

AHORA TAMBIÉN SONREÍMOS EN SANTUTXU

En diciembre abrirá sus puertas, en la calle Santutxu 20, la nueva Clínica Dental IMQ Santutxu. Con esta nueva apertura, IMQ sigue ampliando su oferta odontológica en Bilbao.

La clínica ofrecerá en sus 200 metros cuadrados todos los tratamientos odontológicos de la mano de profesionales cuidadosamente

seleccionados. Dispondrá de cuatro gabinetes para ofrecer todo tipo servicios de odontología integral; desde los tratamientos más habituales y preventivos hasta ortodoncia, periodoncia, cirugía oral, implantología, tratamientos de estética dental, etc

Dispondrá para ello con dos odontólogos generales, un ortodontista, un implantólogo, una

higienista y personal auxiliar y de recepción. El centro contará, además, con un descuento por nueva apertura del 10% en el primer tratamiento durante un periodo determinado de tiempo.

Abrirá de forma continua de 8:00 a 20:00 horas, de lunes a viernes, como el resto de las clínicas dentales IMQ.



SERVICIOS SOCIO SANITARIOS

 **IMQ** Igurco

ZERBITZU SOZIOSANITARIOAK

Descubre un nuevo concepto de cuidados para mayores

Soluciones personalizadas

CENTROS DE DÍA ESTANCIAS
TEMPORALES
RESIDENCIAS
TELEASISTENCIA
CONSULTAS DE GERIATRÍA

946 62 04 00 | igurco.imq.es

AMPLIAMOS EL CENTRO IMQ ZURRIOLA Y LAS ESPECIALIDADES Y SERVICIOS DE ABENDAÑO

Este verano hemos inaugurado la ampliación del Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola. La ampliación de este centro policonsultorio, ubicado en el barrio de Gros de Donostia, ha permitido crear cinco nuevas consultas polivalentes para albergar nuevas especialidades y ofertar una mayor disponibilidad horaria.

Además, la zona quirúrgica ha mejorado sus instalaciones con dos habitaciones para hospitalizaciones de día que se añaden a los tres boxes de recuperación postanestésia ya existentes, lo que va a permitir que se desarrollen nuevos procedimientos quirúrgicos.

También el área de Fisioterapia dispondrá de mayor superficie para poder atender la cada vez más creciente demanda de clientes y se han habilitado nuevos boxes cerrados para poder llevar a cabo tratamientos de suelo pélvico.

El Centro IMQ Zurriola cuenta con 27 especialidades médicas atendidas por más de 50 profesionales que traba-

jan de manera coordinada. Cuenta, además, con un servicio ininterrumpido de Urgencias Ambulatorias de 08:00 h. a 20:00 h que trabaja de manera integrada con los de Enfermería, Diagnóstico por imagen —que funcionan también en horario continuado— y Análisis Clínicos .

Dispone de un equipamiento asistencial que nos hace diferentes y referentes, como la resonancia magnética abierta, única de estas características en todo Donostia, junto con ecografía, mamografía, densitometría sin radiación y un equipo de Ondas de Choque Focales para el tratamiento de patología crónica como epicondilitis, tendinitis y fascitis, calcificaciones, etc. además de Unidades Funcionales como Tratamiento del Dolor, Unidad del Pie, Incontinencia Urinaria, Trasplante Capilar, Ejercicio Terapéutico, Medicina Fetal, Medicina Regenerativa, Radiología intervencionista y Unidad de obesidad.

ESPECIALIDADES Y SERVICIOS DEL CENTRO IMQ ABENDAÑO

El centro médico IMQ Abendaño

(Vitoria-Gasteiz) incorporó en verano un nuevo servicio de Atención Primaria, con consulta de médico de familia, para complementar el que ya prestaba el centro IMQ Amárica. Además, a la cartera de servicios se han ido sumando nuevas especialidades: Cirugía Pediátrica, Nefrología, Nutrición, Psicología, Psiquiatría y Cirugía Plástica y Medicina Estética (fuera de cobertura en las pólizas de Asistencia Sanitaria, con primera consulta gratuita).

La oferta del centro se completa con las especialidades de Análisis Clínicos, Enfermería, Podología, Rehabilitación, Dermatología, Reumatología, Urología y Fisioterapia. Dentro de este último servicio han dado comienzo los cursos de Escuela de Espalda, que están teniendo una muy buena acogida, así como los cursos de preparación al parto.

La evolución del centro, desde su apertura a finales de marzo, está siendo muy positiva. Actualmente más de 200 pacientes pasan diariamente por sus instalaciones.





MAIALEN CHORRAUT

«EL ENTRENAMIENTO FÍSICO ES TAN IMPORTANTE COMO EL MENTAL»

Maialen Chourraut tiene 38 años y una historia de superación, trabajo y tenacidad increíble a sus espaldas. Tras tres medallas olímpicas en piragüismo que avalan su gran profesionalidad se esconde una lasarteoriotarra que nos ha dado una lección de vida en más de una ocasión. Un espejo donde mirarse con orgullo. Una persona luchadora tanto a nivel deportivo como personal. Un «Yes, I can» vasco con todas las de la ley. Lesiones de hombro, una maternidad entre olimpiadas —que lleva a muchas deportistas de élite a perder patrocinadores—, piragua nueva por cambios en la normativa e incluso capítulos de vértigo que aún a día de hoy previene con ejercicios.

¿Son los vértigos una de las peores patologías que puede sufrir una deportista de élite?,

En 2017-2018 sufrí por primera vez lo que se conoce como vértigo benigno posicional, que debe de ser el tipo de vértigo más frecuente, el que se da en un 70% de los casos. Acudí al otorrino, me hizo las pruebas y me puso ejercicios para hacer en casa que a día de hoy sigo haciendo como prevención. El vértigo siempre está al acecho.

Suele aparecer por diferentes causas: estrés, movimientos bruscos, un golpe fuerte... En mi caso había sufrido un movimiento brusco en el canal en el que entreno y, además, estaba con bastante estrés, fue una temporada muy intensa. La predispo-

sición también debe de ser un factor importante con lo que conviene prevenir. Yo sigo haciendo los ejercicios por la noche porque me dejan el cuerpo rarillo. No son precisamente agradables y no me gusta hacerlos por la mañana para no empezar el día con mal cuerpo. Provocan algo de vértigo, pero es muy importante hacerlos.

No ha sido el único contratiempo físico que has sufrido

No, claro. Llevo muchos años en esto. Desde los 12 años. En 2004-2005 tuve una luxación de hombro que me tuvieron que solucionar en quirófano y al de seis meses, el día previo a competir el campeonato de Europa, me luxé el hombro derecho y volví a



Gure osasuna fisikoa nahiz mentala da, eta noizbait pausatzen jakin behar da.

entrar en quirófano. Ahora los tengo bien fijos, pero tuve que hacer una buena rehabilitación.

No te voy a engañar, la segunda vez que pasas por quirófano pesa mucho. Tienes la sensación de que ya no podrás volver a competir, pero bueno, de todo se aprende y en esta vida se trata de ir superando contratiempos. Uno de los mayores aprendizajes que sacas de algo así es que verdaderamente te gusta lo que haces.

Tus primeras palabras tras ganar la medalla de plata en Tokio, fueron para Ane, tu hija. ¿Cómo vive ella la competición?

Antes de competir suelo preparar a mi entorno para que no les afecte el resultado. Es muy fácil asimilar uno bueno, pero los malos pesan mucho y no quiero que les aflija. Sobre todo, a mi hija. Lo vive mucho. Lo lleva viviendo toda su vida; la preparación, todos los entrenamientos, todo el esfuerzo y, finalmente, la competición.

Sale muy dolida con los malos resultados, pero al fin y al cabo se trata de una lección de vida. Le preparo para la competición y para la vida en general porque es así, hay veces que se gana y otras que se pierde por mucho empeño que una ponga y por mucho que se haya esforzado previamente.

Han pasado 8 años ya de la llegada de Ane, pero, ¿cómo recuerdas la recuperación del parto?, ¿te supuso algún tipo de perjuicio a nivel físico o de patrocinio?

No tuve ningún problema por la llegada de Ane. Eso sí, la recuperación conlleva su tiempo y hace falta paciencia y la necesidad de ir escuchando al cuerpo para ir subiendo las intensidades en los entrenamientos.

Muchos factores en contra —edad, cambio de piragua, lesiones, el simple hecho de ser mujer— y aún y así llegas a Tokio y vuelves a lograrlo, y te conviertes en trimedallista

Es muy difícil estar en el pódium, pero eso te genera la ilusión de pelear para

poder estar ahí. Cuando competí en Londres y en Río subía al pódium con más asiduidad. Pero en esta ocasión llegaba a Tokio como séptima a nivel mundial. Aunque entrar en la final en un deporte de máximo nivel ya es un gran triunfo.

Al final gana el que menos errores comete y a pesar de que sólo entramos 3 chicas nos preparamos muchísimo la final. Y salió muy bien. Fue difícil llegar hasta ahí pero muy satisfactorio.

¿Hasta qué punto es importante para cumplir esos sueños creer en una misma y que crean en ti?

Más que creer en mí lo que me pasa es que cuando se me mete algo entre ceja y ceja y tengo un objetivo claro no tiro la toalla. Lo doy todo, no dejo de intentarlo. Soy muy constante cuando tengo una meta concreta y objetiva. Esto es muy importante, que la meta sea alcanzable. Con la motivación activada y por muy trabajoso que resulte, intento conseguir ese objetivo hasta el último suspiro, hasta el último día.

El apoyo también es clave. Y yo cuento con el de mi gente, con el de mi entrenador —Xabi Etxaniz, que también es mi marido— y que está siempre a mi lado, a las buenas y a las malas. Confía en lo que le digo y él también lo pelea para hacerlo posible. Cree muchísimo en mí.

No he llegado sola hasta donde estoy, se trata de un trabajo en equipo. Esto es importantísimo.

¿Cómo recuerdas los homenajes a tu vuelta de las Olimpiadas?

La vuelta a casa fue muy dulce, con el objetivo cumplido, con una navegación rápida, segura y con un sueño hecho realidad.

Recuerdo los recibimientos con mucho cariño, lo notaba también cuando me fui, antes de competir. Me siento afortunada desde Pekín y eso que me fue mal y fue una experiencia dura. Entonces también me hicieron un homenaje en el club Atlético San Sebastián —el club en el que tuve mi



primer contacto con el piragüismo a los 12 años— y me dijeron que iban a estar a mi lado a las buenas y a las malas, siempre allí. Y así ha sido.

¿Qué opinas de la renuncia en los juegos olímpicos de Simon Biles?

Que un deportista tenga poder de decisión en su carrera deportiva me parece muy importante. Nuestra salud es tanto física como mental, y hay momentos en los que hay que saber parar. Tomar la decisión de renunciar a las finales por equipos, suelo, salto y asimétricas no debió de ser nada fácil para ella. Ha dado visibilidad a la

importancia del cuidado de la salud mental, al mismo tiempo que ha ayudado a la normalización del poder expresarnos sobre nuestro estado psicológico.

Para los deportistas, ha sido un buen marcador para recordarnos que tan importante como el entrenamiento físico, es el entrenamiento mental, para que tengamos suficientes herramientas para nuestra evolución deportiva y personal satisfactoria, pudiendo confiar en nosotros mismos en momentos clave, como por ejemplo a la hora de afrontar los Juegos Olímpicos.



DR. JOSÉ GREGORIO PEREIRA

«LOS ORÍGENES HUMILDES PROVOCAN MOTIVACIÓN PARA MEJORAR»

El Dr. José Gregorio Pereira, es un reputado especialista en Urología. Pionero en Cirugía Urológica laparoscópica en el País Vasco, con amplia experiencia en el ejercicio profesional y docente. Es también experto en Cirugía Oncológica para el tratamiento de la patología tumoral urológica (cáncer renal, vesical, prostático, testicular, retroperitoneal) y desde enero de 2017 responsable de la unidad de cirugía robótica urológica de Urología Clínica Bilbao en la clínica IMQ Zorrotzaurre. Pero debajo de toda esta formación y especialización se esconde una persona amable, desenfadada y cercana. Un malabarista de lo profesional y lo personal que disfruta tanto dentro como fuera de su trabajo, capaz de alternar la cirugía robótica con la batería o el baile entre otro montón de aficiones que son al fin y al cabo «*su lugar de pensar*».

¿Por qué medicina y por qué se decantó por Urología?

En la familia no había ningún precedente en el ámbito laboral sanitario; a excepción de un abuelo materno que era practicante (lo más parecido a un auxiliar de clínica), aunque como republicano tuvo que «*desplazarse*» no pudiendo completar su formación en aquellos tiempos difíciles. Orígenes humildes provocan la motivación para mejorar, y la idea de poder ayudar a los demás como base principal de una vocación, fue el germen que finalmente me impulsó a estudiar el grado de Medicina en la facultad de la UPV en Leioa.

Del mismo modo, aceptando que dentro del ámbito de la medicina mis inicios me llevaron a interesarme más por las especialidades quirúrgicas en un afán de satisfacer mi hiperactividad y habilidades cinestésicas, acabe decantándome por la Urología. He de decir,

Gogoko ditut pertsonak, eta pazienteekiko hartu-emanak gozatu ditut. Izan ere, gaixoak dira gure egitekoan etengabe hobetzeko euskarria eta inspirazio-iturria.

sin que pueda padecer un síndrome de Stendhal, que la idea de poder formarme y realizar un trasplante renal a un familiar muy querido que lo precisaba en aquel entonces, hizo el resto de la labor.

Aunque finalmente no pude cumplir ese noble cometido, si diré que la elección fue acertada dado que la Urología es la especialidad donde más avances tecnológicos e innovaciones en todos sus campos se ha experimentado en los últimos años, haciéndola muy atractiva para el ejercicio asistencial. Y si no, quién me iba a decir a mí, que comenzaría haciendo cirugía abierta convencional, pasaría al abordaje mínimamente invasivo de la laparoscópica, para acabar realizando intervenciones asistidas por un robot desde hace ya la friolera de 15 años como pioneros. De igual modo, es una especialidad longitudinal, lo que nos permite tratar a nuestras y nuestros pacientes durante una buena parte de sus vidas, logrando forjar relaciones que son en ocasiones más importantes que lo meramente profesional.

¿Cuál es su punto fuerte como profesional?

Supongo que esta pregunta no la puede responder uno mismo. Nadie puede decir de sí mismo que es experto en algo. Es un privilegio que debemos dejar a determinación de nuestros y nuestras colegas y pacientes. Pero si tuviera que decir algo en defensa propia, diría que me gustan las personas y disfruto con el trato de mis pacientes. Ellos son el pilar y fuente de inspiración para la eterna búsqueda de la mejora continua en lo que hacemos. A nivel profesional, luego de pasar por todas las subespecialidades, en la actualidad estoy más centrado en el tratamiento del cáncer urológico (cáncer prostático, cáncer vesical, cáncer renal...) y en las técnicas quirúrgicas mínimamente invasivas asociadas a su trata-

miento mediante abordaje laparoscópico y robot-asistido DaVinci. De igual modo, en UCB somos referentes en el tratamiento integral de la litiasis urinaria, las últimas técnicas de tratamiento con láser en el crecimiento benigno de la próstata, la cirugía del suelo pélvico y el tratamiento de la disfunción eréctil.

Su mayor logro

Creo que, en realidad, los logros son los pequeños detalles que cada día intentamos implementar en lo que hacemos para mejorar los resultados sobre nuestros pacientes. Hemos tenido muchos momentos emocionantes, algo inherente a nuestra inquietud y tendencia a ser pioneros en nuevas técnicas y procedimientos, especialmente cuando hemos visto su posterior crecimiento e implementación en la comunidad urológica (cirugía robótica, diagnóstico por micro-ultrasonidos de alta resolución, biopsia prostática de fusión...) y parece que esta tendencia se va a perpetuar en el tiempo, afortunadamente.

Hemos organizado y organizamos multitud de cursos de formación con cirugía en directo, culminando con la organización del congreso europeo de cirugía robótica de la Asociación Europea de Urología en Bilbao en 2015, por primera vez en el país. Seguimos implicados en la docencia, recibiendo desde hace años médicos residentes de la especialidad que desean completar su formación en todas estas técnicas. He tenido la oportunidad de participar como profesor y cirujano invitado en diferentes cursos y eventos. Honor y responsabilidad que nos ha permitido crecer y disponer de una excelente red de colegas, amigas

y amigos con los que seguir compartiendo las novedades e inquietudes en el desarrollo de nuestra especialidad. Pero nuestro mayor logro es, sin duda, no haber perdido la motivación con la que nació este grupo de UCB ya hace 18 años.

Háblenos de su faceta de formador, ¿cómo ve a las nuevas generaciones?

Poder aportar conocimientos, detalles técnicos, sugerencias y formación a los futuros especialistas es sin duda un privilegio y un estímulo. Pero lo más emocionantes es poder contarles y contaminarles con la idea de

la perpetua curiosidad e inquietud por mejorar lo que hacemos a diario. «No paséis por esta hermosa profesión de puntillas, sembrad de dudas e inquietudes vuestra existencia y de búsqueda continua».

Se habla de manera peyorativa de la juventud sobre su implicación,

pero mi impresión es que nunca han estado mejor preparados, con la mejor disponibilidad de medios; y creo que sólo es cuestión de que encuentren o les facilitemos el estímulo para desarrollar todo ese potencial. Es fácil caer en la desidia bajo la influencia del descrédito institucional, por ello se hace necesario exigir a nuestros/as dirigentes que presten atención a sus necesidades para seguir garantizando que tendremos las mejores personas al cuidado de lo más importante, como es la salud. Y esta responsabilidad, también es nuestra como formadores.

¿Cuántas horas de media trabaja al día?

Supongo que muchas, de 10-12 a 14 horas algunos días. Es cierto que este trabajo en ocasiones no tiene horario dado que no puedes interrumpir un procedimiento quirúrgico o una urgencia porque lo dictamine la tiranía del tiempo. El problema no es el tiempo, sino la intensidad de ese tiempo y la implicación. Todavía,

**«Urologia
aukeratu nuen
senide maite
bati giltzurruna
transplantatu ahal
izateko, baina
azkenean ezin izan
nuen betekizun
zintzo hura
burutu»**

**«Bateria jotzea
bizi-bizia bezain
desestresagarria
da. Egia esan,
bateria jotzea
"ez pentsatzeko
txokoa" da
niretzat»**

hay muchas ocasiones en las que te acompañan las y los pacientes en tus pensamientos cuando regresas a casa. Se hace necesario buscar un equilibrio vital y existencial para poder compatibilizar la familia, las aficiones y la desconexión, con esta bonita pero a la vez demandante profesión.

Del DaVinci a la batería. Háblenos de esta faceta suya

Bueno, de esto estábamos hablando. Siempre me ha gustado la música y la considero un excelente antídoto y terapia del estrés. Es una de las manifestaciones de la cultura que más emociones y complicidad genera en los seres humanos. En esa búsqueda del equilibrio aparte de intentar realizar actividades físicas que nos alejen del sedentarismo (bailar, trekking...), la lectura de temas extra-médicos

que nos permitan estar a solas con uno mismo, el ámbito de la música es una experiencia colectiva fusional de primer nivel. Sigo asistiendo a conciertos en directo cuando tengo ocasión (ahora tan necesarios y postergados por la pandemia) y escuchando todo tipo de música (desde el rock hasta la ópera y música clásica); pero sin duda los ritmos con base en la percusión han sido los que más me han atraído desde que era un niño (rock, pop-rock...). A la postre, son los que nos hacen movernos mientras nos emocionamos con las melodías y acordes de los otros instrumentos.

La oportunidad de tocar la batería me ha perseguido desde hace años pero no encontraba el tiempo necesario que precisa el aprendizaje de un instrumento, ni la excusa ni el entorno

para disponer de un espacio para ello. Pero un día, no muy lejano, se conciliaron los factores y encontré el momento para disfrutar de este ejercicio de control del tiempo y el ritmo. Ejercicio tan intenso y a la vez tan desestresante como es tocar la batería. Llevo poco tiempo y por ahora sólo puedo asistir una vez por semana para completar la formación. De momento no hay un grupo detrás, pero sí unos excelentes compañeros de viaje. Se van dando los mimbres y quién sabe si mañana pasamos de un combo a un bolo en algún rincón de esta ciudad (cuando vuelva la «normalidad» quizá). En realidad, tocar la batería es «mi rincón de no pensar», aunque lo cierto es que exige concentración y pulso, pero sin duda uno de los mejores lugares para evadirse. Un lugar que todos/as necesitamos.



SEGUROS DE SALUD

Más comprom- etidos que nunca

**Con la salud, con las personas, con la tecnología,
con la calidad, con Euskadi. Déjate cuidar por nosotros.**

**Siempre cerca, en nuestra red de oficinas y mediadores,
en el 900 81 81 50 o en imq.es**

Entra en imq.es/manifiesto y conoce nuestros 10 compromisos



La salud en primer plano

Aunque la vacunación masiva está dando evidentes frutos, la salud y su cuidado siguen ocupando un lugar prioritario en nuestras vidas, conscientes como somos de lo mucho que nos ha marcado y sigue marcando la pandemia.

La tranquilidad de estar en todo momento protegidos se ha demostrado más valiosa que nunca, una ventaja que quienes disfrutaron de un seguro médico han podido apreciar todavía en mayor dimensión gracias al acompañamiento, la cobertura y la asistencia que les ha procurado en circunstancias tan difíciles.

Disponer de una protección complementaria a la del sistema público constituye, por otro lado, una imparable tendencia. En los últimos 15 años los seguros de salud han mantenido un crecimiento sostenido, batiendo cada año récords tanto en número de asegurados, más de 11 millones de personas actualmente en España, como en el porcentaje de población que representan (23,4%). El País Vasco es, por su parte, la quinta comunidad con más asegu-

rados de salud (más de 480.000) y la tercera en cuanto a porcentaje de población cubierta (22%).

La mayor sensibilidad hacia la salud producida por la pandemia es previsible que incremente aún más estas cifras, junto con el aumento de la cronicidad y el envejecimiento poblacional. Se calcula, de hecho, que en 2050 más del 30% de la población española será mayor de 65 años y que habrá más de 4 millones de octogenarios. Todo un reto para el sistema sanitario en su conjunto.

IMQ viene liderando desde hace más de 87 años el aseguramiento de salud en Euskadi, siendo también la sexta compañía más importante en este ramo a nivel estatal. Ha permitido que ello sea así su vocación por una protección cercana, completa y de alto nivel y el esfuerzo continuado por invertir en nuevas tecnologías, equipamientos e instalaciones. La posibilidad de ofrecer una potente red de centros y clínicas propias, el mayor cuadro médico y asistencia hospitalaria referente en calidad, seguridad y humanización son solo algunas de las señas de identidad de una apuesta que se refuerza

de forma permanente para ofrecer la mejor asistencia posible.

La adaptación a los nuevos tiempos y el deseo de estar a la vanguardia en innovación ha hecho que también se hayan dado importantes pasos para reforzar las opciones digitales puestas al servicio del cliente, junto con la puesta en marcha de iniciativas y proyectos que han permitido garantizar el crecimiento de la oferta puesta a disposición y los medios humanos, técnicos y económicos necesarios para facilitarla con agilidad, cercanía y eficiencia.

Según la OMS, «*la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*». Es la posibilidad de desarrollo humano, de disfrute de la vida y de crecimiento. Es la base sin la cual todo lo demás flaquea o pasa a segundo plano. De ahí que tener la oportunidad de cuidar de las más de 380.000 personas que han depositado su confianza en IMQ, además de una gran responsabilidad, representa un indudable orgullo, pero también nuestro motor y principal razón de ser.

CUIDANDO

cada día de ti

La red de oficinas, centros y profesionales sanitarios más extensa.

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



Todas las especialidades médicas y libertad de elección.

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



Atención continuada en centros policlínicos.

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

Sin listas de espera en intervenciones quirúrgicas.

Una vez prescritas por el profesional responsable.



Calidad, humanización y seguridad.

Centros acreditados en calidad y seguridad del paciente. Una medicina cercana y humanizada.

Últimos avances digitales.

Historial clínico, cita online, video-consulta, asesor y chat médico online, tarjeta digital, altas y autorizaciones, pago por bizum... Seguimiento del paciente durante su proceso asistencial hospitalario, información sobre urgencias, y mucho más, todo en las Apps de IMQ



Urgencias, hospitalización y rehabilitación a domicilio.

Asistencia de urgencia a domicilio de medicina y enfermería, ATS para curas, inyectables y extracciones. Cuidados hospitalarios con Hospidom para prolongar la atención sin necesidad de continuar ingresados. Si no es posible acudir a centro especializado, sesiones a domicilio de rehabilitación previamente prescritas....

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

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



Prescripción digital. Adiós a las autorizaciones en papel. IMQ lo hace todo por ti.

IMQ BienStar

Productos y servicios para el tiempo libre, el apoyo socio-sanitario y complementarios de salud a precios especiales.

Servicios exclusivos y diferenciales respecto a la competencia:

Aceleradores de última generación para tratamientos oncológicos, Robot da Vinci, rehabilitación cardiaca, microcirugía para reconstrucción mamaria postmastectomía, Unidades de dolor, Materno infantil, de Obesidad y metabolismo, diagnóstico por imagen, chequeos médicos, Cardiología, medicina deportiva, hospitalización y centros de día en asistencia psiquiátrica, rehabilitación de suelo pélvico, neuronavegador y otros cientos de servicios, técnicas y pruebas diagnósticas avanzadas.



Con nuestras personas mayores.

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



Compromiso con Euskadi. 648 millones de aportación al PIB, 5.681 empleos, entre directos e indirectos, apoyo al deporte, la cultura, la investigación, solidarios...



LA VIDA ES MEJOR SI TIENES ESTRELLA

Y AHORA MÁS SI TIENES IMQ BIENSTAR

En **IMQ BienStar** tienes todo lo que te hace sentir bien entre multitud de **servicios de salud, sociosanitarios y de bienestar a precios increíbles**, por ser cliente de IMQ. Para que te sientas bien, estés donde estés.



TODO UN MUNDO DE SERVICIOS SANITARIOS, SOCIOSANITARIOS Y DE BIENESTAR

IMQ BienStar

AQUÍ TODO ESTÁ PENSADO PARA HACERTE SENTIR BIEN

Chequeos médicos a tu medida

Conoce tu estado de salud de forma **integral**, a través de un completo circuito de especialidades y pruebas diagnósticas. Todo en el mismo centro. Más rápido y más cómodo para ti.

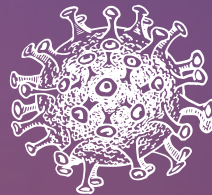
Hasta
10%
DTO



A prueba de COVID-19

Poco a poco estamos volviendo a la normalidad, pero en caso de necesidad, puedes elegir entre una amplia gama de pruebas COVID con resultados rápidos.

- PCR
- Test de antígenos
- Serología de anticuerpos



Hasta
20%
DTO

¡Estrena gafas y no pierdas detalle!

Aprovecha para renovar tus gafas con las mejores marcas. Porque una buena salud visual es sinónimo de una vida sana. Y tú ¿cómo lo ves?

Hasta
20%
DTO



Ponte en forma a buen precio

La mejor selección de gimnasios y centros de entrenamiento para mejorar tu calidad de vida, sin que se resienta tu bolsillo.

Hasta
15%
DTO



Toda la medicina deportiva que necesitas

Hazte un reconocimiento médico deportivo con los mismos **especialistas que atienden a los deportistas de élite de Euskadi**.

Hasta
15%
DTO



Además, con **IMQ Kirola** podrás practicar tu deporte favorito y mejorar tu rendimiento deportivo con las máximas garantías para tu salud.

SEGURO
IMQ KIROLA

Hasta
10%
DTO



Accede y regístrate para ver los precios de cliente IMQ



Encuentra lo que necesitas entre cientos de propuestas



Descarga el cupón y disfruta de tus ventajas

Haz clic en
imqbienstar.es

y descubre muchos más servicios estrella

SEGURO MÉDICO INFANTIL

PROTEGE LA SALUD DE TUS PEQUES



Desde el momento en que escucha los latidos del corazón en su primera ecografía, nada preocupa tanto a una madre o un padre como la salud de su bebé. Que nuestros hijos crezcan sanos es motivo de felicidad y la angustia, ahora, es pasar una noche en blanco con un bebé enfermo.

De ahí que sean muchas las personas que se plantean la conveniencia de contratar un seguro de salud para sus hijas e hijos. He aquí algunas de las ventajas de contar con un seguro de salud para los y las peques de la casa:

Revisiones, vacunas... las necesidades de salud en la infancia

Las necesidades médicas de niños y niñas poco tienen que ver con las de la vida adulta. El recién nacido es un ser vulnerable que debe desarrollar su sistema inmunológico y por muy bien cuidado que esté enfermará al entrar en contacto por primera vez con virus y bacterias. Fiebre, vómitos, mocos...

son motivos de preocupación de los padres primerizos y motivo habitual de consulta en Urgencias. En este sentido, contar con un seguro médico para tus hijos/as te permite un acceso rápido, evitando largas listas de espera, a consultas médicas, servicio de Urgencias y pruebas con atención personalizada y tecnología puntera.

En sus primeros años de vida niños y niñas no sólo visitan al médico por enfermedad. También es importante llevar a cabo revisiones para controlar que su desarrollo es adecuado y para cumplir con el calendario de vacunaciones. Con un seguro médico IMQ tienes la tranquilidad de poder elegir al pediatra que tú quieras, con consultas en función de las necesidades del niño/a y revisiones completas periódicas. En el caso de IMQ para ello dispones de un amplio cuadro médico, en el que poder seleccionar al profesional con el que te sientas a gusto a la hora de asesorarte y cuidar la salud de tu hijo y, además, nuestros centros médicos ofrecen el servicio

de vacunación infantil con la aprobación del Departamento de Salud del Gobierno Vasco.

Especialidades pediátricas a tu disposición

Un seguro médico también te dará acceso a aquellas especialidades médicas que tu hijo o hija pueda necesitar: Neurología, Digestivo, Nefrología, Cardiología, Cirugía, Endocrinología... En la Guía Médica IMQ puedes consultar todas las especialidades pediátricas que ponemos a tu disposición.

Además de con un amplio cuadro médico de especialistas en Pediatría, en IMQ ponemos a tu disposición la mayor red de centros médicos propios y concertados en el País Vasco y la clínica IMQ Zorrotzaurre, el mayor centro médico privado de Euskadi, que cuenta con un servicio de Urgencias Pediátricas y Unidad Materno Infantil, así como diferentes especialidades pediátricas para que encuentres siempre al especialista que necesitas.

Cuidar la salud dental desde la infancia

Cuando hablamos de salud infantil, no podemos olvidar la importancia de cuidar también la salud bucodental. El correcto desarrollo de los dientes, tanto de los de leche como de los definitivos, es fundamental para contar con una dentadura sana en la edad adulta. Con un seguro de salud IMQ tus hijas/os dispondrán de una revisión y limpieza anual, entre otros servicios.

Y si quieres una protección integral de su salud bucodental, ponemos a tu disposición nuestro seguro dental. Contratando este seguro tu hijo o hija tendrá acceso a asistencia dental gratuita en numerosos servicios (visitas de diagnóstico oral y revisiones, limpiezas, radiografías...). Para el resto de tratamientos, las tarifas están previamente concertadas con precios inferiores a los de mercado, incluidos los tratamientos dentales de

ortodoncia tan habituales en la infancia. Contamos con 8 centros dentales propios en Euskadi en los que profesionales de confianza atenderán a los más pequeños de la casa.

Además, si contratas el seguro dental Familia tus hijos o hijas menores de 8 años tendrán cobertura gratuita para cuidar su salud dental. Este seguro te ofrece también un descuento para tu primer y segundo familiar y, a todos los demás, podrás incluirles gratis.

¿Cómo asegurar la salud de los peques?

Si te interesan todas las ventajas que te ofrece un seguro de salud pero solo para tu hijo/a, con IMQ puedes contratar también una póliza individual para tu bebé. Desde el momento en que nace cuentas con un mes para realizar los trámites y que el recién nacido sea admitido sin tener que pasar periodos de carencias para ciertas coberturas. Si la madre cuenta

con un seguro IMQ con asistencia al parto, el bebé estará, por otra parte, cubierto por su póliza durante el primer mes de vida.

Beneficios extra del seguro IMQ

En IMQ te ofrecemos diferentes modalidades de seguros para tus hijos, para que elijas el que mejor se adapte a tus necesidades. En todos ellos cuentas con los siguientes servicios extra incluidos:

Asistencia médica también fuera del País Vasco.

Segunda opinión médica con los especialistas más relevantes a nivel mundial en caso de diagnóstico de enfermedad grave.

Servicios digitales como la videoconsulta o cita online sin coste.

Atención de urgencias en viaje al extranjero, hasta 12.000 €.

Línea de atención 24 horas.



Te ayudamos con **LOS RIESGOS PSICOSOCIALES**

Trabajamos para **impulsar la salud mental** de tu personal en la vuelta a las oficinas

- Organización y planificación de la presencialidad en la vuelta al trabajo
- Gestión de los conflictos interpersonales
- Gestión de las emociones
- Gestión del miedo
- Resiliencia organizacional

¿QUÉ INCLUYE UN SEGURO DENTAL?

Cada vez son más las personas que se interesan por tener una boca perfecta. No solo se trata de conseguir una sonrisa bonita, sino de cuidar nuestra salud bucodental ya que la boca es la puerta de entrada de múltiples infecciones. Sin embargo, en la sanidad pública los usos que podemos hacer de ella son limitados y consisten en extracciones puntuales, ciertas cirugías o solucionar posibles urgencias. De ahí que la contratación de seguros dentales esté a la orden del día.

Helburua ez da irribarre polita lortzea bakarrik, aho-hortzetako osasuna zaintzea baizik, ahoa baita infekzio ugariaren sarbidea

Si estamos interesados en mantener una vigilancia periódica de nuestra boca por medio de la odontología preventiva, a unos precios ventajosos tenemos que recurrir a los seguros dentales. Estos seguros nos permiten visitar al dentista con la frecuencia necesaria para evitar problemas a largo plazo.

Pero, ¿qué incluye un seguro dental? ¿Todas las coberturas dentales son iguales? Lo cierto es que no, los servicios bucodentales y las tarifas que

ofrecen las compañías de seguros son diferentes.

Según nuestros expertos estos son algunos de los elementos que debería incluir tu seguro:

Acceso a consultas diagnósticas y revisiones sin coste.

Una limpieza gratuita al año para una boca súper sana.

Pruebas diagnósticas.

Cirugías orales, como, por ejemplo, las extracciones.

Implantología.

Empastes (obturaciones dentales).



Ortodoncia (fija, lingual, removible)

Dependiendo de la compañía, lo normal es que algunas de estas coberturas se incluyan de manera gratuita y otras se cobren a un precio inferior al que hay en el mercado. En el caso de IMQ los tratamientos pueden llegar a ser hasta un 50% más baratos.

En el seguro dental de IMQ, por ejemplo, tanto las consultas como la limpieza bucal, las radiografías, las extracciones e incluso las biopsias y las pulpotomías de urgencia, están incluidas sin coste adicional.

Ventajas de contratar un seguro dental

Las ventajas de contratar un seguro dental son múltiples. Quizá las más interesantes y demandadas por los clientes sean las siguientes:

Sin periodos de carencia. Es decir, que si mañana mismo necesitas un tratamiento dental completo que incluya

una cirugía, no tendrás que esperar unos meses para comenzar a utilizar el seguro.

Amplio cuadro médico con profesionales del sector. ¿Te imaginas poder acudir al especialista que prefieras o al centro médico que mejor te venga? Pues, con un seguro de salud dental podrás elegir sin problemas. Te recomendamos que, antes de decidirte por una u otra compañía aseguradora, compruebes si dispone de un amplio cuadro médico. De este modo tendrás más posibilidades de elección.

En IMQ, por ejemplo, contamos con más de 200 profesionales así como clínicas dentales propias en Bizkaia, Araba y Gipuzkoa acreditadas por organismos oficiales en cuanto a calidad y seguridad.

Ahorrar y prevenir. Las compañías de seguro ofrecen coberturas dentales especiales pensadas para todo tipo de clientes. Tanto para individuos como para unidades familiares. Y, además, contar con un seguro te garantiza precios más ventajosos, con acceso a algunos servicios de forma gratuita y el resto con tarifas con descuento.

Lo ideal es contactar con la empresa aseguradora para que nos indique cuál es el seguro más adecuado en nuestro caso. Por ejemplo, si tenemos hijos/as menores, lo más recomendable es contratar un seguro familiar para tener cubierta su salud a todos los niveles. Con el seguro IMQ Dental Familia tu primer y segundo familiar tienen un descuento y, a todos los demás, puedes incluirles gratis. Y en el caso de menores de 8 años tendrán el seguro gratuito para cuidar su salud dental.

Konpainien arabera, zerbitzu batzuk doakoak eta beste batzuk merkatuan baino merkeagoak ohi dira

PRIMER MÁSTER EUROPEO EN ORTODONCIA DEL PAÍS VASCO

La Universidad de Deusto ha puesto en marcha en colaboración con IMQ el único máster en Ortodoncia del País Vasco. Denominado Deusto Orthodontic Programme (DOP), tendrá formato presencial y una duración de tres años, comenzando su primera edición el próximo mes de enero, si bien el plazo de inscripción está ya abierto.

El programa fue presentado en la feria Expodental en Ifema en Madrid y se orienta a profesionales titulados: odontólogos y médicos especialistas en Estomatología. Da acceso a dos másteres consecutivos: un máster Clínico en Ortodoncia y otro en Ortodoncia Ortopé-

dia 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 ortodontista según el marco europeo a nivel teórico y asistencial.

Además de asistir a sus clases en el campus de la Universidad de Deusto, los estudiantes del máster realizarán desde el inicio prácticas clínicas (más del 50% de las horas totales) sobre pacientes. Prácticas que tendrán lugar como unidad docente asociada en una de las clínicas dentales recientemente abiertas por IMQ y dotada con tecnología de última generación. Se contempla, además, diagnós-

tico, 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, que aportará a los alumnos 192 créditos (ECTS) 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). El máster cuenta con un cuadro docente relevante, con una amplia experiencia tanto docente como clínica; en el ámbito nacional e internacional.



BILBAO ARENAK OSASUN SEGURTASUNA ZIURTATU DU

Primer estadio de baloncesto europeo con certificado de seguridad sanitaria

Bilbao Arena edo Bilboko Kirol Jauregia (lagunartean, Miribilla) Europako saskibaloi-estadiorik seguruena da. Bilbao Basket taldeko babesle den IMQko Kalitatearen eta Pazientearen Segurtasuneko arloak, saskibaloi-taldearekin batera, egindako lanari esker, Pazientearen Segurtasunaren gaineko UNE 179.003 ziurtagiria lortu da; ondorioz, osasun-segurtasuna ziurtatu duen Europako lehenengo saskibaloi-estadioa da Miribilla, eta hori oso interesgarria da ikusleentzat ez ezik, Klubeko saskibaloilarientzat eta langileentzat ere.

IMQk kalitatearen eta pazientearen segurtasunaren berrikuntzaren alde egindako ekimena 2017an hasi zen, Bilboko San Mames futbol-zelaia-arentzat ziurtagiri hori lortu zenean, eta, ondorioz, ziurtagiria lortu zuen

Europako lehenengo futbol-estadioa izan zen.

Estadioak hamar milatik gora ikuslerentzako edukiera du, eta partida

IMQ, EUSKAL KIROLAREN ALDE

IMQ-k eliteko kirol profesionalen alde nahiz oinarri kirolaren alde jokatu du beti; hortaz, kirol-erakundeek geroko belaualdien osasuna sustatzeko egiten dituzten jarduera-aukera handiari laguntza ematen dio. Gaur egun, IMQ da Bilbao Basket eta Baskonia taldeen aseguratzaile mediko ofiziala, baita Athletic Club, Real Sociedad, Deportivo Alavés eta SD Eibar taldeena ere, besteak beste.

bakoitzean profesional hauek osaturiko taldea du: bi sendagile, hiru erizain eta osasun-larrialdietako teknikari bat. Estadiko erizaindegia ez ezik, ZIU mugikordun anbulantzia bat ere badago esparruaren barruan, larrialdiren bat gertatuz gero, pertsonak segurtasun-bermerik handinez eta premiaz eramateko.

Ziurtagiri hori lortu izana, 2016. urteaz geroztik IMQ-ko Kirol Arloko Osasun Segurtasuneko Batzordeak —San Mames ziurtatzeko abiarazi zena— egiten duen ahaleginaren emaitza da. Hauek dira, hain zuzen, Batzorde horren kideak: anestesista bat, intentsibista bat, beste bi sendagile, erizaintzako bi profesional, Ekintzetako eta Prestazioetako arduradun bat, kalitate-teknikari bat eta IMQ Taldeko Kalitate eta Segurtasun Klinikako arduraduna.

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, acelerada en muchos sectores como el de la asistencia sanitaria con la llegada de la COVID-19.

IMQ no es ajena a esta corriente. La transformación digital, enfocada a la mejora de la experiencia de nuestras y nuestros clientes, es un proceso prioritario, constante e imparable. Prueba de ello es la app IMQ, una herramienta en permanente proceso de mejora con la que ponemos a tu disposición funcionalidades que puedan aportar utilidad y comodidad en el acceso a la asistencia sanitaria y a las gestiones administrativas relacionadas con tu póliza. 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).

Últimas novedades de la app IMQ

La posibilidad de modificar la cuenta bancaria asociada a tu póliza desde la app y desde nuestra oficina online (si te conectas desde un ordenador de escritorio) es una de las últimas novedades de nuestros servicios digitales. También la opción de modificar con un sencillo clic la periodicidad de pago de tus recibos.

La consulta de recibos es una de las herramientas más utilizadas de nuestra app y de la oficina online. Con el fin de facilitar y mejorar el acceso a esta información, te ofrece-

YA DISPONIBLE EL PAGO CON BIZUM

En IMQ ya disponemos de pago con Bizum. Se puede utilizar en:

Oficina Online para recibos impagados y para autorizaciones pendientes de pago de franquicias.

Contratación online de Viaje y Esquí.

¡Es muy sencillo!

1. Seleccionas el botón Bizum como método de pago.
2. Te identificas con tu número de teléfono y tu Clave Bizum (excepto para clientes de BBVA, que no necesitan esta clave).
3. Confirmas el pago con el código que recibirás en tu móvil. De la forma más segura, sin necesidad de meter ningún dato de cuenta o tarjeta.

Previamente es necesario que actives tu clave Bizum desde la App del banco que usas para pagos con Bizum.

¿Qué es la clave Bizum? La clave Bizum es un código de 4 dígitos con el que podrás comprar en todos los comercios que tengan el botón Bizum como medio de pago aceptado. Funciona de forma similar al PIN de una tarjeta. ¿Qué quiere decir esto? Es una clave única para todas las compras, compuesta por 4 dígitos, que sólo conocerás tú y que podrás modificar cuando quieras.

mos el detalle de copagos para que te resulte más sencillo entender tus recibos.

También hemos ampliado la información disponible desde la app sobre tus autorizaciones, con los datos del profesional prescriptor, la especialidad, fecha de realización, número de repeticiones y posibilidad de descargar el documento en PDF.

Estas novedades se unen a las que ya contemplaba la app: acceso a la guía médica, a la historia clínica, la posibilidad de gestionar cita online con aquellos profesionales del cuadro médico que disponen de este servicio, chat y asesor médico, videoconsulta con diferentes especialistas, la identificación con tu tarjeta digital en consulta, recomendaciones, geolocalización de centros, calendario de citas médicas y un largo etcétera.

No olvides tampoco que cuentas, además, con la app de la clínica IMQ-Zorrotzaurre mediante la que disponer de información en tiempo real sobre el estado de las urgencias, que te permite informar a tus seres queridos o ser informado sobre posibles ingresos en IMQ Zorrotzaurre y Clínica Virgen Blanca y su seguimiento. Por ejemplo, podrás saber en qué lugar de la clínica está el paciente (su habitación privada, boxes, UCI...), cuáles son los principales teléfonos de interés o dónde tomar un café, entre otras cosas.

Seguimos trabajando día a día para ampliar el universo de servicios digitales a tu disposición y todo ello de forma completamente gratuita solo por ser cliente de IMQ.



GRUPOS DE APOYO PARA FAMILIARES DE RESIDENTES

LA IMPORTANCIA DE UNA SONRISA, UNA MIRADA O UNA CARICIA

AMAIA LOIZAGA. Psicóloga IMQ Igurco Zorrozoiti

Cuidar de una persona mayor con deterioro cognitivo y/o deterioro funcional en el domicilio requiere un ajuste organizativo de la vida laboral, familiar y social de los cuidadores que afecta directamente a su salud física y mental. Por ello, muchos de estos toman la decisión de llevar a su familiar a una residencia. Sin embargo, esta decisión no suele ser fácil.

Cuando las y los cuidadores deciden llevar a su familiar a una residencia aparecen en ellos sentimientos ambivalentes, compaginando algunos negativos como la culpabilidad, la tristeza, la impotencia, el miedo, etcétera y otros más positivos como la liberación y la tranquilidad.

Como bien sabemos, para cuidar de una manera adecuada es necesario que el cuidador esté bien y cuide también de sí mismo. De esta manera, desde los centros residenciales se hace necesario ofrecer un soporte emocional a los familiares cuidadores de los residentes. Éste se puede ofrecer a través de:

- a. **Reuniones con la familia y el departamento de Psicología.** Se trata de escuchar el punto de vista que la familia tiene sobre el residente, mientras que el o la psicóloga le proporciona información y una explicación de la evolución de éste. En base a esto se indican ciertas pautas individualizadas que ayudarán a gestionar el cuidado y la relación con su familiar de una manera más adecuada.
- b. **Grupos de apoyo.** En éstos participan varios familiares cuidadores de las y los residentes y una psicóloga/o. Estos grupos permiten compartir los sentimientos y la situación de cada familiar, lo que hace que no se sientan solos frente a sus dificultades y puedan también obtener ideas de lo que los otros hacen. Al encontrarse los familiares en la misma situación hace que se sientan más entendidos, disminuyendo sus miedos y la culpabilidad. Igualmente, en estos grupos la psicóloga/o da pautas e ideas que favorezcan el cuidado hacia el residente.

Teniendo en cuenta la trayectoria de los grupos de apoyo en la residencia IMQ Igurco Zorrozoiti los testimonios de los familiares que participan constatan la importancia de la necesidad del soporte emocional en las residencias y los beneficios de este tipo de ayuda.

Soporte emocional

El soporte emocional del cuidador tiene que estar encaminado a:

- a. **Ofrecer un espacio en el que el cuidador pueda compartir** lo que está sintiendo en relación con la atención de su familiar residente, en el que pueda hablar tanto de las dificultades como de los aspectos positivos. Además de ayudarle a aceptar los sentimientos que siente y la oscilación de éstos.
- b. **Entender que el cuidador debe atender también el resto de esferas de su vida** (familia, pareja, amistades, trabajo, tiempo libre). Es muy importante que el familiar cuidador no se centre única y exclusivamente en este papel, sino también



en el de padre, madre, hermano/a, amigo/a, laboral, etc.

c. **Aceptar el proceso de la enfermedad o del deterioro cognitivo de su familiar**, entendiéndolo que éste puede sufrir cambios a nivel cognitivo, afectivo y conductual, y que éstos se deben al proceso degenerativo y no a un acto voluntario de

su familiar. Es fundamental no personalizar ciertos comportamientos de su familiar con deterioro cognitivo o demencia.

d. **Ver a su familiar tal y como es ahora**, tratando de valorar y dar importancia a las cosas que sí puede hacer. Una sonrisa, una mirada o una caricia pueden signifi-

car mucho. No hay que esperar que vuelvan ciertos aspectos suyos que ya no están.

En conclusión, es relevante ofrecer un soporte emocional a las y los cuidadores de nuestros residentes por los beneficios que aquél ofrece, tanto para el cuidador como para las y los residentes.

IMQ AYUDA

APOYÁNDOTE EN LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES

Hace ya muchos años que se puso en marcha el servicio IMQ Ayuda, dirigido a clientes IMQ así como a sus familiares, con la finalidad de asesorar e informar sobre las soluciones sociosanitarias que existen tanto en el sector público como privado.

Hemos podido acompañar con nuestro conocimiento profesional y nuestra experiencia tranquilizadora a muchas familias en momentos de incertidumbre y preocupación ante las situaciones de vulnerabilidad que cambian el devenir y dependencia de las personas.

Los expertos de IMQ Ayuda hemos atendido más de 1.663 consultas al año, resolviendo dudas y gestionando diferentes soluciones sociosanitarias como:

Gestiones y tramitaciones de ayudas en relación con cuestiones como la Ley de Dependencia; trámites de discapacidad, apoyos en la toma de decisiones, dónde y cómo acceder a todas las ayudas existentes para la asistencia a mayores, y asesoramiento en los trámites a realizar con la Administración pública.

Información sobre la adaptación de viviendas, el alquiler o compra de ayudas técnicas y

productos de apoyo, y la eliminación de barreras arquitectónicas.

Colaboración en la derivación y contacto con los servicios sociales municipales, teleasistencia o la gestión de ingresos en centros de IMQ Igurco, bien sea en centros de día, residencias, cuidados especializados como Unidades de Recuperación Funcional o Unidades de cuidados al final de la vida.

Información sobre la contratación de asistencia de cuidadores en el hogar como: servicio de cuidadores, profesionales sanitarios, auxiliares de enfermería, actividades domésticas, transporte adaptado, o comida a domicilio; siempre, con la máxima confianza.

Información sobre formación de las y los cuidadores y la organización de los cuidados, así como la coordinación con la atención primaria y los servicios sociales municipales y forales.

Colaboración en el apoyo emocional a pacientes y familiares e incluso en ocasiones detección de situaciones de riesgo o vulnerabilidad, sobre todo en el caso de personas mayores sin familia.

En nuestro empeño por alcanzar la excelencia en el servicio y seguir liderando la orientación e información sociosanitaria, hemos innovado en la comunicación y conocimiento de los diferentes recursos sociosanitarios:

Hemos ampliado el horario de atención del teléfono 946620400 de IMQ Ayuda.

Creado un formulario para que las y los empleados de IMQ puedan recibir información o gestionar derivaciones de solicitudes de clientes a la mayor brevedad posible.

Actualizado la información con las innovaciones de mejoras de los diferentes recursos sobre los que orienta IMQ Ayuda como por ejemplo el desarrollo de la nueva plataforma tecnológica de planes de cuidados en el hogar de IMQ Igurco, orientada a mantener las aptitudes físicas y cognitivas de las personas mayores, facilitando el cuidado a las personas cuidadoras y acercando la relación con los familiares.

Otro de los servicios que ha innovado es el de Teleasistencia, pudiendo ofrecer asistencia inmediata no solo en el domicilio sino fuera del domicilio con geolocalización.



Ampliamos la Unidad de Neurocirugía ante el aumento de los problemas de columna

La Unidad Neurocirugía Bilbao (UNB) de la Clínica IMQ Zorrotzaurre ha incorporado a su equipo nuevos profesionales que aportarán toda su experiencia y conocimiento experto, especialmente en las patologías relacionadas con columna y dolor de espalda, ante la demanda creciente de este tipo de tratamientos. La Unidad apuesta en este ámbito por los tratamientos más innovadores, seguros y eficaces, reforzando también cada día su compromiso para mejorar la calidad de vida de los pacientes de IMQ mediante la posibilidad de intervenciones quirúrgicas y técnicas punteras para controlar el dolor de espalda.

En concreto, se han sumado al equipo de la Unidad el Dr. Jose Elexpuru, que aporta una dilatada experiencia tanto internacional (doctor por la Keele University, Staffordshire, UK) como local (jefe del servicio de neurocirugía del hospital universitario de Basurto), así como el Dr. Gorka Zabalo, especialista en cirugía de columna compleja, que aporta un equilibrio entre experiencia y energía

joven al equipo de neurocirujanos tras su paso por el complejo hospitalario de Navarra, la policlínica nuestra señora del Rosario de Ibiza, el hospital de Cruces y el Hospital de Basurto

IMQ ZORROTZAURRE KLINIKAKO BILBOKO NEUROKIRURGIA UNITATEA

IMQ Zorrotzaurre Klinikako Bilboko Neurokirurgia Unitateak (UNB) profesional berriak sartu ditu bere lantaldean, bizkarrezurrekin eta bizkarreko minarekin lotutako patologiak asko areagotu bait dira.

Unitateak tratamendu berri-tzaile, seguru eta eraginkorren aldeko apustua egiten du, egunero IMQko pazienteen bizi-kalitatea hobetzeko konpromisoa sendotuz, bizkarreko mina kontrolatzeko interbentzio kirurgikoak eta puntako teknikak eginez.

donde actualmente forma parte del equipo de neurocirugía. Se ha fortalecido también la parte administrativa y de atención al paciente con la llegada de Beatriz Blanco.

Para dar cabida a la demanda existente y potenciar su crecimiento, la Unidad ha cambiado también de ubicación en el bloque de consultas de la clínica IMQ Zorrotzaurre así como potenciado sus servicios administrativos tanto presenciales como on-line, situándose ahora en el acceso norte de la zona de consultas externas de la Clínica en la planta 0, letra A (entrando a la izquierda).

Sigue, además, contando como profesionales referentes con el Dr. Enrique Vázquez, el Dr. Joaquín Gefaell y el Dr. Eduardo Areitio así como la enfermera instrumentista Mar Pablos, que ya conformaban el equipo de trabajo de UNB.

En definitiva, nuevos profesionales, más espacio y mejorado servicio para atender las necesidades que en este ámbito de la neurocirugía se planteen a los asegurados/as de IMQ.



Nuevo TAC en Zorrotzaurre y RNM en San Juan de Dios

La clínica Zorrotzaurre, fiel a su compromiso de ofrecer la tecnología más vanguardista en el ámbito médico a sus usuarios y usuarias, incorpora un nuevo equipo de TAC: el nuevo SOMATOM X.Ceed de SIEMENS Healthineers, el equipo más innovador del mercado. Presentado recientemente —en mayo de 2021— es el primero instalado en el sur de Europa.

Cuenta con una serie de novedades de las que se van a beneficiar todos los usuarios/as, obteniendo los mejores resultados diagnósticos y ganando significativamente en comodidad y en seguridad.

El equipo cuenta con una apertura de 82 cm, 12 cms más ancho que el anterior, ofreciendo una comodidad extra al paciente y resultando de gran ayuda para aquellos que sufren de claustrofobia. Otro de los grandes avances que aporta este equipo es la importante reducción de dosis de radiación en los estudios. Cuenta con la tecnología y los algoritmos más precisos para lograr esa reducción de dosis, realizando estudios de ultra baja dosis de radiación, que es hasta 6 veces menor que

un TAC convencional.

El nuevo TAC de la clínica IMQ Zorrotzaurre es el equipo más avanzado para el estudio del corazón en nuestra comunidad, cuenta con el tiempo de giro más rápido del mercado (de tan solo 0.25 segundos), lo que va a permitir obtener estudios de calidad incluso en las partes del cuerpo más complejas de analizar por estar en continuo movimiento.

Y en San Juan de Dios, una nueva resonancia magnética con tecnología basada en inteligencia artificial

El Centro de Diagnóstico San Juan de Dios, que pertenece al Grupo Scanner Vizcaya (Grupo IMQ), ha puesto en marcha un nuevo equipo de resonancia magnética, también de la casa Siemens Healthineers. Se trata de un equipo de 1,5 teslas de última generación que, por un lado prioriza el confort y la experiencia del paciente y, por otro lado, incorpora nuevas ventajas para el diagnóstico.

En relación con el confort del paciente, dispone, al igual que el TAC de Zorrotzaurre, de un túnel especialmente ancho (más espacio para per-

sonas corpulentas) y corto, que reduce la sensación de claustrofobia de algunas personas, siendo el primer equipo de estas características en funcionamiento en la sanidad privada del área de salud de Bizkaia.

Según indican los expertos del centro, «este equipo es capaz de reducir los tiempos de exploración para exámenes completos en aproximadamente 10 minutos, con resultados de muy alta resolución. Los novedosos algoritmos de aceleración (Imagen Multibanda y Compressed Sensing) incorporados en el sistema combinan la más alta calidad de imagen con una reducción de tiempos nunca vista. A la reducción del tiempo de estudio se une la capacidad, mediante la tecnología Quiet Suite, de realizar toda la exploración de forma casi silenciosa, evitando el ruido molesto que sufre el paciente en los equipos de resonancia magnética cuando el paciente se encuentra dentro del imán».

Este nuevo equipo del Centro Diagnóstico San Juan de Dios forma parte de la generación de sistemas de resonancia magnética más avanzada existente en España.



DRA. MARTA BALLESTERO. Dermatóloga en IMQ

OTOÑO, LA ESTACIÓN PARA TRATAR LAS MANCHAS QUE DEJÓ EL VERANO

Durante el verano y debido a la exposición solar es habitual aumentar un par de tonos el color de nuestra piel, pero pueden aparecer manchas que nos resulten antiestéticas. El otoño puede ser el momento perfecto para ponerles solución y prevenir de cara al año que viene su reaparición ya que muchos de los tratamientos que los dermatólogos o especialistas en dermatocosmética te van a proponer te provocarán una irritación en la piel, que, expuesta a la radiación solar, puede provocar una hiperpigmentación residual. De igual manera, las terapias con láser necesitan que tu tono de bronceado se haya reducido para ser más efectivo y evitar quemaduras en el procedimiento.

Cloasma gravídico o melasma

El melasma es una hiperpigmentación adquirida en las áreas expuestas de la cara, principalmente mejillas, frente y labio superior, mostrándose como manchas grandes marrones o grises. Dicha mancha se genera por un aumento en la producción de melanina por diferentes causas:

La exposición solar.

- Los rayos ultravioletas estimulan al melanocito a formar melanina que es distribuida de forma irregular. Así, en verano, la mancha aumenta de tamaño o se vuelve más oscura.
- Los rayos UV generan a su vez un daño estructural en el colágeno y la elastina que contribuye a su aparición.

Alteraciones estructurales en la función barrera epidérmica que inducen la pérdida de agua y en la microvascularización de la dermis.

Inflamatorias. El sebocito, célula encargada de la formación de grasa en la piel, estimula al melanocito a formar melanina.

Hormonales. El uso de anticonceptivos orales o el embarazo pueden contribuir a su debut y suele remitir con la menopausia.

Farmacológicas (fenitoína).

Así, abordaremos el tratamiento del melasma corrigiendo los diferentes factores desencadenantes:

La fotoprotección de amplio espectro tanto tópica como oral.

Despigmentantes como el ácido azelaico, el ácido kójico, la hidroquinona, la arbutina, los retinoides, el ácido tranexámico...

Restauraremos la función barrera de la piel con cosmética médica evitando su deshidratación.

Retexturizaremos la piel regenerando el colágeno y la elastina con:

- Retinoides.
- Peelings médicos despigmentantes y retexturizantes.
- Micropunciones que generan microcanales en la piel a través de los que penetramos activos despigmentantes.
- Láser fraccionado no ablativo con activos despigmentantes
- Regular la función de la microvascularización con el ácido tranexámico tópico, microinyectado u oral.
- Regular la función del sebocito con seborreguladores.

Con el correcto diagnóstico y orientación terapéutica luciremos una piel luminosa ¡y sana!

Léntigos solares

Los léntigos son manchas benignas, de color marrón claro que aparecen en las zonas expuestas al sol, fundamentalmente cara, escote y dorso de manos. Su aparición nos indica la existencia de un daño solar subyacente que debemos tratar.

Es necesario un correcto diagnóstico para diferenciarlo del melanoma o del lentigo maligno que requieren extirpación quirúrgica y estudio de extensión de las células tumorales.

Podremos abordar su tratamiento de diferentes formas:

Luz Pulsada Intensa (IPL) que tra-

taría los léntigos solares y el daño solar subyacente, mejorando la calidad y salud de la piel.

Láser Alejandrita Q-switch que trataría únicamente la mancha.

Crioterapia.

Cosmética médica que mejoraría el daño solar acumulado en la piel.

Fotoprotección de amplio espectro a diario.

Poiquilodermia

Se caracteriza por zonas irregulares de pigmentación marrón rojiza en zonas expuestas al sol, siendo más frecuente en el cuello y la parte superior del pecho. Su aparición indica daño solar subyacente, por lo que su tratamiento mejora la salud de nuestra piel.

Disponemos de varias herramientas terapéuticas entre ellas:

IPL. Trataría la mancha marrón o melánica, la mancha roja o vascular y el daño estructural en el colágeno y la elastina subyacente.

Cosmética médica. Restaura el daño solar subyacente.

Fotoprotección de amplio espectro.

La importancia de la prevención

La prevención con fotoprotector solar es primordial para evitar daño agudo como las quemaduras y daño crónico como el envejecimiento prematuro de la piel, las discromías y las patologías tumorales o los precánceres de piel. La radiación UV del sol produce mutaciones en el ADN celular y consecuentemente la aparición de las células tumorales que escapan a la vigilancia inmunológica cutánea deprimida por los rayos UV. El crecimiento incontrolado de las mismas generaría la aparición de los tumores. Recuerda protegerte del sol durante cualquier época del año y acude al dermatólogo para que revise tu piel ante cualquier mancha extraña porque lucir una piel sana está en nuestras manos.



DR. DAVID BELVER. Pediatra de IMQ

LA BRONQUIOLITIS EN BEBÉS: CAUSAS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS

Haurtxoen bronkiolitisa infekzio biriko ohikoenetako bat da bizitzako lehen sei hilabeteetan. Era berean, adin horretan ospitaleratzeko kausa nagusienetako bat ere bada.

La bronquiolitis en bebés es una de las infecciones víricas más frecuentes durante los seis primeros meses de vida. También es una de las principales causas de ingresos hospitalarios a esta edad.

Se trata de una infección de tipo vírico. El virus que suele provocarla es el VRS o virus respiratorio sincitial. Lo normal es que aparezca cuando acaba el otoño y hasta finales de primavera, aunque puede darse durante todo el año.

Provoca una inflamación de los bronquiolos, obstruyendo las vías aéreas e impidiendo el paso del aire. Esta enfermedad es más frecuente en bebés, seguramente porque sus bronquio-

los son más pequeños y su sistema inmune aún no está desarrollado.

Pero, ¿cómo se contagia? Al ser de tipo vírico los niños la adquieren por medio de infección. Una infección respiratoria leve en otro niño, bebé o adulto, es suficiente para desencadenarla.

El contacto indirecto o directo con el virus produce el contagio en el bebé. Los factores determinantes para que esto suceda son:

Exposición al tabaco.

La asistencia a guarderías a muy temprana edad.

Estar en contacto con otros niños o bebés.

Escasa ventilación.

Vivir en ciudades.

No haber recibido nunca lactancia materna.

Que algún familiar directo tenga antecedentes de haber padecido enfermedades respiratorias.

Síntomas de la bronquiolitis en bebés

Periodo de incubación. Durante los primeros 3-8 días se produce el contagio y aparecen los primeros síntomas. Suele confundirse con un catarro común, ya que provoca tos, aumento de las secreciones nasales y lagrimeo.

3 a 7 días siguientes. Aparecen silbidos audibles en el pecho, la respiración se acelera, y el bebé muestra serias dificultades para respirar. El niño/a está cansado y presenta somnolencia todo el día y picos de fiebre que no suelen superar los 38 grados. Además, está muy irritable. Si el bebé es muy pequeño pueden darse episodios de apnea de menos de 10 segundos como primer síntoma.

Las bronquiolitis pueden ser leves, moderadas o graves. En los casos graves el bebé muestra serias dificultades para respirar. La respiración se acelera, se hace muy corta y hay

mucho aleteo nasal. En la zona de las costillas los músculos se mueven hacia dentro, como si se succionara la carne, marcando las costillas o moviendo mucho el abdomen. Como consecuencia, algunos niños/as pueden tener dificultad para alimentarse, y a veces pueden presentar algún vómito o atragantamiento.

Diagnosticar la bronquiolitis en bebés

Cuando notamos que nuestro pequeño o pequeña padece alguno de estos síntomas, lo aconsejable es acudir al pediatra. Este revisará la historia clínica y llevará a cabo un examen físico para valorar al lactante.

Debemos acudir de inmediatamente si:

Los silbidos en la respiración son audibles.

Emite un quejido al respirar.

El bebé respira muy rápido (más de 60 respiraciones por minuto) y de forma superficial.

Está muy agitado o bien muy dormido.

Si le cuesta mucho respirar y notamos que en la zona de las costillas los músculos están succionados.

Hace pausas respiratorias.

La fiebre es muy alta.

Presenta color azul en los labios o las uñas espontáneamente o con la tos.

Que no quiera beber, o cuando lo haga, respire demasiado rápido.

Rechaza o presenta dificultad para ingerir alimentos.

Es importante contar con un buen experto, pues uno de los problemas más comunes es la dificultad de diferenciar la bronquiolitis de otras enfermedades respiratorias. Además, el médico ha de ser capaz de valorar si puede haber complicaciones con el cuadro que presenta el bebé.

Si vamos de urgencias, lo normal es que los hospitales realicen una prueba rápida para detectar el VRS. Se hace a través del moco nasal y los resultados se dan en 2 horas. Solamente se realizan pruebas adicionales si el caso se complica. Estas suelen ser análisis de sangre y radiografías de tórax.

Tratamiento de la bronquiolitis en bebés

Podemos hacer frente a los síntomas más frecuentes del siguiente modo:

Para evitar que se deshidrate, debemos hacer que el bebé tome mucho líquido. En caso de tener menos de 6 meses, si damos el pecho, deberemos aumentar las tomas para que se hidrate. Si toma lactancia artificial, consultar la pauta con el pediatra.

El modo de aliviar la congestión nasal es despejando la nariz del pequeño. Los lavados nasales antes de comer y de dormir son una gran opción y lo más aconsejado por los pediatras.

Fraccionar las tomas de alimentos, dar menos cantidad, pero más frecuentemente. Los niños/as con bronquiolitis tienen poco apetito y se cansan durante las tomas con facilidad.

En caso de que se presente fiebre, lo más probable es que haya que utilizar apiretales. Jamás medicar a un bebé sin supervisión médica. Se puede administrar paracetamol o ibuprofeno (este último, en mayores de 6 meses). También puede ayudar a bajar la fiebre, de manera natural, aplicar paños húmedos en axilas y frente, pero solo es necesario en picos muy altos.

Elevar un poco la cabecera de la cama/cuna ayuda a respirar algo mejor.

Si el cuadro empeora, las consecuencias de la bronquiolitis en bebés puede llevar a una deshidratación elevada y a problemas respiratorios muy graves, y seguramente se requerirá hospitalización. Es probable que el pequeño necesite oxígeno, medicamentos, líquidos intravenosos, y, en los casos más graves, un respirador de manera temporal.



DRA. AÍDA ENCINAS. Ginecóloga de IMQ en la Clínica Euskalduna

¿SABES CUÁL ES LA INFECCIÓN DE TRASMISIÓN SEXUAL MÁS FRECUENTE?

El virus del papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más frecuente. Se han identificado más de 200 serotipos diferentes, que se dividen en virus del alto riesgo (VPH AR) y de bajo riesgo (VPH BR). Los de alto riesgo poseen la capacidad de penetrar en las células del cuello del útero y producir lesiones premalignas y neoplasias, en concreto los serotipos 16 y 18 están relacionados con el 70% de los cánceres en esta localización. Los de bajo riesgo, como el 6 y 11, están implicados en la aparición de verrugas genitales o condilomas. El cérvix posee un epitelio susceptible de sufrir alteraciones por este virus, pero existen otras localizaciones como la vulva, vagina, ano, pene y orofaringe que también pueden verse afectados.

El 80% de la población sexualmente activa se infectará en algún momento de su vida, aunque en la mayoría de los casos se tratará de una infección transitoria y asintomática; pero un 15% de las pacientes desarrollarán lesiones premalignas y cáncer cervical siendo el 4º tumor maligno más frecuente en las mujeres. Se transmite mediante el contacto de piel y mucosas en las relaciones sexuales (hetero y homosexuales), sin que necesariamente tenga que existir penetración. El mero contacto piel con piel de la zona genital o el sexo oral también son mecanismo de transmisión.

Esta infección es asintomática y puede pasar inadvertida durante meses incluso años. El virus puede estar inactivo durante largo tiempo y su diagnóstico realizarse años después, por lo que no hay forma certera de saber cuándo se contrajo ni de quién lo transmitió.

Prevención

Existen programas de prevención que consisten en la realización de citología o VPH cada determinado tiempo en función de la edad de la paciente. En dichas pruebas se analizan las secreciones cervicales, lo que nos permite el estudio de posibles alteracio-

nes celulares (citología) y la detección del VPH. La muestra se obtiene introduciendo un espéculo a través de la vagina permitiéndonos visualizar el cuello y obtener la muestra. Es indolora y se realiza en la consulta. Tradicionalmente el diagnóstico de las lesiones del cuello de útero se hacía únicamente mediante la citología, pero la incorporación del VPH hacen que el cribado sea más sensible. Si

JAKIN BEHARREKO ZENBAIT DATU

Sexualki aktibo diren biztanleen % 80 infektatu egingo dira bizitzako uneren batean, baina gehienetan infekzioa iragankorra eta asintomatikoa izango da; pazienteen %15ek, ordea, lesio aurregaiztoak eta umetoki-lepoaren minbizia garatuko ditu. Izan ere, tumore gaizto hori laugarren ohikoena da emakumeen artean.

Sexu-harremanetan (hetero eta homosexualak) larruzal eta mukosen kontaktuaren bitartez transmititzen da, baina ez da ezinbestez penetrazioarik egon behar. Zona genitaleko larruzalaren kontaktu hutsa edo aho-sexua ere dira transmititzeko moduak.

Infekzio hori asintomatikoa da eta, hortaz, hainbat hilabetez edo urtez oharkabean pasa daiteke. Birusa inaktibo egon daiteke luzaroan eta urte batzuk ondoren diagnostikatu; hortaz, ez dago noiz hartu zen eta nork transmititu zuen ziur jakiterik.

Sexu-harremanik eduki ez duten neskatilek atera diezaiokete onurarik handiena txertoari, eta horregatik sartu da txerto hori umeak txertatzeko egutegian.

estas pruebas salen alteradas conlleva a un estudio más exhaustivo a través de la colposcopia (observación del cuello uterino mediante una lente a bajo aumento) y toma de biopsias.

Además, existen vacunas contra el VPH que protegen de manera efectiva frente a los cánceres de cuello de útero, vulva, vagina, ano y orofaringe, y también frente a los condilomas. Son vacunas preventivas, no curativas, es decir, no eliminan el VPH que ya estuviese presente en el momento de la administración. Es por ello que las niñas que aún no han tenido relaciones son las que más se benefician y esto hace que esté incluida en el calendario infantil de vacunación.

El preservativo protege en gran medida de la infección, pero como hemos dicho, basta el contacto de piel y mucosas para su transmisión, por lo que usarlo no elimina el riesgo de contagio. Aún así, en pacientes ya portadoras del virus, su uso ayuda al aclaramiento del VPH, favoreciendo que no se desarrollen lesiones.

Está demostrado que fumar favorece la persistencia del virus, ya que disminuye la capacidad del sistema inmune para eliminarlo, por lo que es importante el abandono del hábito tabáquico.

Tratamiento

No existe cura para la infección por VPH, pero la mayoría de las veces será eliminada por la inmunidad de la paciente. En caso de producir lesiones hay diferentes tratamientos como la extirpación del tejido alterado del cérvix (conización) o la destrucción de ese tejido mediante congelación (crioterapia). Ambos procedimientos son sencillos y se realizan de manera ambulatoria sin precisar ingreso.

Por lo tanto, el VPH es una infección muy común en la población, pero que llegue a desarrollarse un cáncer cervical es infrecuente, más aún en las pacientes que siguen adecuadamente los controles ginecológicos.



DR. BOSCO ANGUIANO.
Psiquiatra de IMQ

¿QUÉ TIPO DE TERAPIA PSICOLÓGICA ES LA QUE MEJOR ME VA?

Existen diferentes tipos de terapias psicológicas. Y estas van más allá de escuchar los problemas del paciente. Hay tantas modalidades como personalidades tienen los individuos. Y su efectividad está ligada a las habilidades técnicas y conocimientos del profesional que los atiende.

La terapia psicológica o psicoterapia, es el nombre que recibe el conjunto de técnicas usadas por el psicólogo clínico, con el fin de mejorar la calidad de vida de los y las pacientes. A través de la psicoterapia se logra modificar la conducta para evitar aquellos comportamientos y pensamientos que nos provocan malestar.

Suele haber bastante desconocimiento alrededor de los tratamientos psicológicos. Muchas personas creen que ir a psicoterapia es una demostración de debilidad. Sin embargo, cuando acudimos a terapia, lo que hacemos es tratar de manera profesional aquellos problemas que afectan a nuestra salud mental.

Cuando acudir a terapia

Pero, ¿por qué acudir a terapia psicológica? ¿Cómo podemos darnos cuenta de que la psicoterapia puede ser la solución que necesitamos para nuestros problemas? En general hay una serie de

situaciones que nos pueden alertar de esta necesidad:

Padecer diferentes tipos de fobias, como por ejemplo la fobia social.

Sufrir trastornos de ansiedad generalizados.

Padecer trastornos asociados a la comida, como la anorexia o la bulimia.

Estar continuamente deprimidos.

Tener problemas de autoestima.

Sufrir dependencia a diferentes sustancias, como las drogas o el alcohol.

Enfrentarnos al fracaso escolar.

Solucionar casos de hijos agresivos o rebeldes.

Los problemas de pareja, como la dependencia emocional, el maltrato psicológico, los celos, crisis en la pareja por parte de uno de los dos miembros, etc.

En este caso, los diferentes tipos de terapias psicológicas para parejas ayudarán a mejorar la comunicación de ambos individuos, y a controlar los impulsos, las emociones y los conflictos de la relación.

Trastornos relativos al sexo.

Acudir a psicoterapia es una manera de desbloquear estos trastornos. Los psicoterapeutas ayudan al paciente a obtener las herramientas necesarias para conseguir una vida más plena.

Tipos de tratamientos psicológicos

Existe una gran variedad de tipos de terapias psicológicas que permiten al experto seleccionar el modelo de psicoterapia que mejor funciona con cada paciente. Aunque las técnicas son diferentes, el fin es el mismo: mejorar la calidad de vida del paciente y conseguir un cambio positivo.

Los tipos de terapias psicológicas más utilizados:

1. Terapia Gestalt

Se trata de una de las terapias huma-

nistas más famosas. Fue desarrollada en los años 40. Esta terapia sirve para que el paciente aprenda a vivir centrado en el presente y tome conciencia tanto de sus sentimientos como de sus deseos. De este modo, resulta más fácil actuar de manera coherente.

La Gestalt es perfecta para aquellas personas que buscan su crecimiento personal y muestran dificultades para conseguir un equilibrio entre lo que sienten y lo que hacen. No es adecuada para solucionar trastornos psicológicos, pero es ideal para seguir el camino del autodescubrimiento. No tiene límite de edad.

2. Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual (TCC) nace de la fusión de la terapia cognitiva y la conductual. Este tratamiento tiene como objetivo modificar nuestra manera de pensar para cambiar nuestra forma de actuar y de sentirnos. La TCC parte de la idea de que enfrentarnos de forma negativa a los problemas provoca comportamientos y sentimientos negativos que terminan conduciéndonos a fobias y otro tipo de trastornos.

Por medio de la TCC, el paciente aprende a localizar los pensamientos negativos. De esta manera, la TCC divide los problemas complejos en partes más pequeñas para poder abarcarlos y modificarlos por medio de distintas técnicas.

La TCC ha demostrado su utilidad para tratar casos de ansiedad, de fobias sociales, depresión, ansiedad, pánico, trastornos de estrés postraumático u obsesivo compulsivos, etcétera.

3. Terapia neuropsicológica

Las terapias neuropsicológicas van dirigidas a pacientes que padecen algún daño cerebral o del sistema nervioso. No importa si este problema ha sido provocado por un accidente o es de tipo congénito. Es apropiada para personas de cualquier edad y consigue mejorías asombrosas a muchos niveles: en la comunicación, la memoria, la capacidad de concentración...

Para aplicar este tipo de terapia es necesario contar con varios expertos, como neuropsicólogos, psiquiatras y neurólogos.

4. Terapia sistémica

La terapia sistémica es una de las más utilizadas para resolver problemas familiares y de pareja. Esta terapia se encarga de darle importancia a las relaciones sociales en la vida de las personas. Se desarrolla de manera conjunta con otros miembros de nuestro entorno (pareja o familia). Considera que la manera en la que interactuamos está ligada al funcionamiento de nuestro entorno social, con el cual creamos un sistema. Las dificultades que el paciente pueda tener son una expresión de que algo va mal en sus grupos sociales.

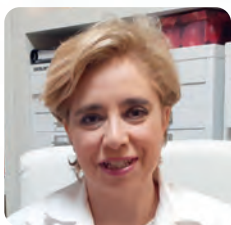
Esta terapia propone nuevos modos de interacción con nuestro grupo social. La idea es buscar alternativas a las dinámicas que no funcionan en nuestras relaciones.

La terapia sistémica breve, por otro lado, utiliza los principios de la terapia sistémica, pero trata de manera individual al paciente, sin necesidad de trabajar con el resto de su entorno social.

5. Terapia psicoanalítica

La terapia psicoanalítica es la más conocida por todos gracias al cine americano. Sigmund Freud fue el encargado de desarrollar la teoría del psicoanálisis. En esta psicoterapia el subconsciente tiene una gran importancia a la hora de resolver los problemas terapéuticos. Según esta especialidad, nuestro comportamiento está asociado a los conflictos que, de manera inconsciente, surgieron durante nuestra niñez. Dichos conflictos marcan nuestro comportamiento y se ven reflejados en nuestros sueños, emociones, pensamientos, etcétera.

Por medio de la terapia psicoanalítica salen a la luz esos problemas que generan incontables mecanismos de defensa que solo nos frenan.



MAYOR RIESGO DE SUICIDIO ENTRE NIÑOS Y ADOLESCENTES

DRA. ROSA JULIA BILBAO. Psiquiatra de IMQ

El suicidio, el acto por el que una persona deliberadamente se provoca la muerte, es algo que no nos deja indiferentes.

Los suicidios se repiten una y otra vez a lo largo de la historia y en todas las culturas. No son exclusivos de los adultos sino que también ocurren en las y los niños y adolescentes.

Según algunos datos de la OMS en el mundo cada año se suicidan cerca de 700.000 personas y por cada suicidio no consumado hay muchas tentativas (de hecho un intento de suicidio es el factor individual de riesgo más importante).

Las tasas varían entre países y regiones y entre hombres y mujeres. Se suicidan más del doble de hombres que de mujeres (12,6 por 100 000 hombres frente a 5,4 por 100 000 mujeres). Aunque el suicidio consumado

es más frecuente en hombres, las mujeres tienen más tentativas. En el mundo, el suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años, por detrás de los traumas debidos al tránsito, la tuberculosis y la violencia interpersonal.

Un dato que nos ha alarmado a los profesionales sanitarios es el hecho que la pandemia ha deteriorado en general la salud mental. Se ha producido un aumento de demanda en atención y de asistencia a urgencias en general. Las y los niños y jóvenes han sido un grupo especialmente vulnerable. Este periodo marcado por la enfermedad, perdi-

das, incertidumbre en múltiples áreas (económicas, salud...) y aislamiento social ha puesto de manifiesto las carencias y miedos que cada persona posee, y hemos tenido una mayor

demandas por cuadros de ansiedad, depresiones y como consecuencia un potencial mayor riesgo de suicidio

Cuando alguien en nuestro entorno se suicida nos produce sentimientos variados: tristeza, impotencia, frustración, culpa.... Necesitamos buscar una explicación que nos permita entender los motivos que llevan a una persona a acabar con su vida en lugar

de pedir ayuda.

¿Por qué?

No existe ninguna teoría que explique

«Gaixotasun mentalen, substantzien abusuaren, ludopatiaren edo gaixotasun fisikoen eraginez pertsona batek jasaten duen etsipen handiaren ondorio izan daiteke suizidioa»

el suicidio o la ideación suicida de una forma completa. Hay múltiples respuestas, tantas razones como personas.

Buscando las causas, puede que el suicidio sea consecuencia de la desesperación intensa a la que llega una persona debido a la presencia de una enfermedad mental, abuso de sustancias, ludopatía, enfermedad física.

La presencia de enfermedades mentales en el momento del suicidio varía entre el 27 al 90% de los casos. El abuso de sustancias es el segundo factor de riesgo más común. En muchos casos el abuso de sustancias está asociado con algunos trastornos mentales.

Si bien la relación entre el suicidio y trastornos mentales es conocida, no es el único motivo. Hay casos en que se da en personas en situaciones de crisis que se sienten incapaces de afrontar como: problemas de salud (enfermedades, dolor crónico...), problemas económicos y de relación interpersonal, bullying, abusos sexuales, estados psicológicos, aislamiento, desesperanza, pérdidas.

Las personas suicidas en general, presentan una perspectiva pesimista sobre su futuro, entorno, sobre ellos mismos y sus capacidades. Este estilo de pensamiento asociado a otros factores (sucesos estresantes, emociones de frustración y rechazo, deseo de escapar de una situación de gran malestar y falta de recursos para ello, escaso apoyo social...) puede disminuir la percepción de soluciones disponibles y conducir a un estado de desesperanza, elevando la probabilidad de suicidio.

Esto, junto a la disponibilidad de medios para intentarlo o a modelos previos de tal conducta, lleva a sentimientos de indefensión que favorecen las conductas suicidas.

En relación a la existencia de medios para poder consumir el suicidio creo importante señalar la influencia que pueden tener los medios de comuni-

cación. Es muy fácil (especialmente para los jóvenes) encontrar en internet foros en los que se hable de este tema. La forma en que se describe, que en algunos casos se idealiza, junto a descripciones concretas de cómo llevarlo a cabo, lo pueden facilitar. La forma en que se dan noticias sobre ídolos y personajes famosos que se suicidan también puede influir.

Por otro lado, los mismos medios de comunicación pueden ser un factor muy valioso en la prevención si se hablara (al igual que se hace en la violencia de género o en otros temas) de estrategias de prevención e información sobre los recursos que existen para pedir ayuda.

Señales de alarma

Piensa a menudo en el suicidio, no puede dejar de darle vueltas y no ve ninguna salida a su situación. Verbaliza directamente la idea o posibilidad de suicidarse.

SENIDEAK

Pertsona batek bere buruaz beste egiten duenean, horren senideek eta ingurukoek shock eta oinazea bizi izaten dute. Galdera ugari egiten dizkiete beren buruei: zergatik hartu du bide atzeraezin hori? Zergatik ez du laguntzarik eskatu? Zerbait egin al zitekeen hori saihesteko? Nolatan ez dut ikusi?... esan zidanean, ohartu beharko nintzatekeen? Larritasuna, frustrazioa eta errudun-ustea agertzen dira. Pertsona maitea galdu izana eta galdera horiek bizitza osoan zehar eramango dituzte haiekin. Haiek ere gizartearen laguntza behar dute (kritikarik eta estigmatik gabe), baita gertaera traumatikoa kudeatzen laguntzeko eta dolua egoki egiteko baliabideak ere.

Transmite sentimientos de impotencia, indefensión, depresión y especialmente desesperanza. Pérdida de interés y aislamiento. Frases como «quiero quitarme de en medio», «lo que quisiera es morirme», «para vivir de esta manera lo mejor es estar muerto». Puede que se comente esta insatisfacción o la poca voluntad de vivir a personas cercanas antes que a los médicos o profesionales sanitarios. De modo que puede ser de gran utilidad la información aportada por la familia y amigos.

Lleva a cabo determinados preparativos relacionados con su desaparición, como arreglar documentos.

Aparece un cambio repentino en su conducta: un aumento significativo de la irritabilidad, autolesiones, aumento de la ingesta de bebidas alcohólicas en cantidades y frecuencia superiores a las habituales, está muy deprimido y mejora de forma inesperada, calma o tranquilidad repentina cuando previamente ha presentado gran agitación, etc.

¿Qué podemos hacer para prevenir el suicidio?

No todos los que piensan en el suicidio tienen por qué intentarlo, pero si es importante identificar si alguna persona a nuestro alrededor se encuentra en este estado ya que es en este punto cuando podemos actuar y prevenirlo.

La forma que tenemos para poder ayudar a la persona que piensa en suicidarse pasa por darle la opción de que hable de estos pensamientos y de lo que le está llevando a sentirse así.

Hay algunos mitos erróneos que tenemos que tener en cuenta sobre la intención de suicidio:

Se dice en el ambiente popular que hablar sobre las ideas de suicidio con una persona que esté

en riesgo incita a que lo realice. Esto no es cierto, sino que alivia la tensión y reduce el riesgo y puede ser la única posibilidad que la persona tenga para analizar estos propósitos autodestructivos y buscar otra salida.

El que expresa su deseo de acabar con su vida no lo hace. Las investigaciones sugieren que de cada diez personas que se suicidan, nueve verbalizaron claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida. Por lo tanto, estas señales nunca pueden ser consideradas a priori como un chantaje o manipulación de la persona para la obtención de un fin determinado.

Cuando nos encontramos con una persona con ideas de suicidio para ayudarle es necesario que nosotros cuidemos nuestra posición y actitud respecto a él o ella que debe ser de total respeto a la persona (sin criticar, juzgar, discutir o desafiar ni utilizar sarcasmos) y en una disposición de escucha auténtica y reflexiva sin entrar en pánico.

Como hemos comentado antes, los adolescentes son un grupo especialmente vulnerable. Muchas veces se detecta un cambio no tanto en casa, sino en el entorno social y colegio donde a veces comentan su malestar. Es importante que desde los centros educativos se pueda aprender a detectar y dar apoyo a las personas en crisis.

Una comunicación basada en el respeto y comprendiendo la situación de crisis que la persona está viviendo, permite abrir un camino para poder buscar alternativas como: ayudarle a pedir ayuda profesional especializada, acompañarle a urgencias para que sea valorado y brindar apoyo emocional en el proceso para ayudarle en la recuperación.

Por otro lado desde el punto de vista social y político es importante mantener el debate sobre el suicidio y darle

visibilidad para instaurar y mejorar protocolos que faciliten la prevención.

No quisiera terminar sin mencionar a los familiares de aquellas personas que se han suicidado ya que cuando esto ocurre la familia y el entorno de la persona vive un gran shock y sufrimiento. Se plantean múltiples preguntas: ¿Por qué ha tomado un camino irreversible? ¿Por qué no ha pedido ayuda? ¿Se podía haber hecho algo para evitarlo? ¿Cómo es que no lo he visto? ¿Aquel día que me dijo... me tenía que haber dado cuenta de esto? Surge la angustia, frustración y sentimientos de culpa. La pérdida y todas estas preguntas les acompañaran a lo largo de la vida. Ellos también necesitan el acompañamiento de la sociedad (sin criticar ni estigmatizar) y recursos que les brinden el apoyo y ayuda para gestionar algo tan traumático y poder elaborar el duelo de forma correcta.

«Ikuspegi sozial eta politiko batetik, suizidioaz ezbatatu eta horri agerikotasuna egin beharra dago, hura prebenitzeko protokolak ezarri eta badaudenak hobetzeko»



SEGURO IMQ DECESOS

Compromiso es...

Cuidar de ti y de los tuyos incluso cuando tú faltes

DESDE TAN SOLO

1'65
€/mes*

Y AHORA

10% DTO. + 10% DTO.

ADICIONAL PARA
CLIENTES IMQ



Servicios funerarios.



Testamento Online.



Traslado nacional e internacional.



Gestoría integral.



Asistencia en viaje al extranjero.



Seguro de accidentes.



Menores hasta los 14 años gratis.



Atención psicológica.



Borrado de huella digital.

Contrátalo en imq.es, en el 900 81 81 50 o en nuestra red de oficinas:

BIZKAIA

Máximo Aguirre, 18 bis, 48011
Bilbao

GIPUZKOA

Plaza de Euskadi, 1, 20002
Donostia

ARABA

Av. Gasteiz, 39, 01008
Vitoria-Gasteiz

* Consultar condiciones de la promoción en imq.es. Precio 2021. Tasas, impuestos y recargos repercutibles no aplicados. Ver condiciones generales del seguro.


Cuidamos de ti



DR. PABLO ARANDA. Unidad de Medicina Deportiva de IMQ Zorrotzaurre

CAMINAR TAMBIÉN ES DEPORTE

Ibiltzearen onurei dagokionez, asko eta askotarikoak dira. Kaloria asko erretzen laguntzen du gastu kaloriko handirik izan ez arren, jarduera denbora luzez mantendu baitaiteke eta horrek, ibilaldi baten amaieran kontsumitutako kaloriak altuak izatea ahalbidetzen du

Son muchas las personas de todas las edades que, a pesar de querer practicar deporte, no encuentran el que les gusta o satisface o simplemente no se ven preparadas para realizarlo. Por ello es importante tener en cuenta que el movimiento más básico del ser humano, que es caminar, también puede ser un deporte, tan solo es necesario seguir unas sencillas reglas para sacarle el máximo partido.

De hecho, hay autores que dicen que no hay deporte que ofrezca mejores beneficios y que sea tan fácil como el caminar. Ni el ciclismo, ni el patinaje, ni correr se pueden comparar al ejercicio de caminar, que por cierto es el deporte con más participación en el mundo.

Y todo ello por una sencilla razón, caminar no requiere habilidades espe-

ciales, ni un condicionamiento avanzado o algún equipo especial. Todo lo que se necesita es un buen par de zapatos o zapatillas, ropa cómoda y un poco de constancia.

Consejos a la hora de caminar

Adoptar una postura adecuada es lo primero. Lleva la cabeza alta, mirando al frente, echa los hombros atrás manteniéndolos, levanta el pecho y adelanta la cadera. Los pies deben ir separados como a la anchura de los hombros. Estarás mejorando tu educación postural sin darte cuenta. Repasa todos estos puntos y acabarás automatizándolos.

Es importante dar pasos cortos y rápidos. A más velocidad más entrenamiento cardiovascular se estará realizando. Acelera el movimiento al subir y procura que la zancada sea de longitud regular.

En cuanto a los hombros, mantenlos relajados y piensa en descargar la tensión de las muñecas y los brazos. Los codos deben ir doblados a unos 80 grados y no conviene subir las manos más arriba del pecho al moverlas.

El apoyo debe hacerse primero de talón, con el pie muy inclinado hacia arriba. Poco a poco el pie va rotando, absorbiendo la energía del apoyo para acabar empujando con los dedos. No hay que olvidar presionar los glúteos en esta parte final.

Respira al ritmo de la zancada. Se puede inhalar a la vez que se dan cuatro pasos y exhalar con la misma frecuencia. Al acelerar el ritmo o subir una cuesta haz coincidir la inhalación con dos o tres pasos y la espiración también.

Para lograr beneficios notables intentar no bajar de media hora por sesión y, si es posible, hacerlo todos los días.

IBILTZEKO AHOLKUAK

1. Hartu jarrera egokia lehenen: goratu burua, begiratu aurrera, atzeratu sorbaldak, altxatu bularra eta aurreratu aldaka. Jarri oinak bananduta, sorbaldeen zabaleraren parean.
2. Eman urrats laburrak eta ari-nak.
3. Sorbaldek lasai egon behar dute, kendu tentsioa eskumuturretatik eta besoetatik. Jarri ukondoak 80 gradu ingurutan, eta eskuak mugitzean, ez altxatu bularraren gainetik.
4. Euskarria, lehenengo orpoan, oina gorantz jarrita. Biratu oina pixkanaka, euskarriaren energia hartuta, eta, ondoren, sakatu behatzekin. Azken alde horretan, ez ahaztu gluteoak presionatzen.
5. Arnasa hartu oinkadaren errtimora. Lau urrats eman eta arnasa hartu; lau urrats eman eta arnasa bota. Erritmoa azkartzean edo aldapa bat igotzean, urratsak arnasa hartu eta botatzean bizpahiru izango dira.
6. Onura handiak lortzeko, saiatu saio bakoitzeko orduerdi baino gutxiago ez ibiltzen, eta, posible bada, ibili eguneroko. Ordu betez ere ibil daiteke, txandakako egunetan.

También se puede subir a una hora y hacerlo en días alternos.

Beneficios de caminar

En cuanto a los beneficios de caminar son muchos y variados. Por un lado, ayuda a quemar muchas calorías a pesar de no tener un gasto calórico elevado, debido a que se puede mantener la actividad durante un largo periodo de tiempo, lo que permite que las calorías consumidas al final de una caminata sean tan elevadas como correr la misma distancia; así, andar 10 km. consume las mismas calorías que correr 10 km., mientras que la sensación de esfuerzo es mucho mayor al correr.

No nos lesiona, por ser una actividad innata; algo que no sucede con otros deportes, en los que como nos pasemos, sufriremos una lesión por no estar diseñados para su práctica. Andando lo único que nos puede suceder es que nos salga una ampolla en los pies, pero muscularmente nos recuperamos a la perfección de un día para otro.

Nos alivia los dolores de espalda, pues el gesto de caminar libera los discos intervertebrales, eliminando las tensiones producidas por posturas mantenidas en las labores de casa o en el trabajo. Y no interfiere negativamente en patologías de espalda ya instauradas, como hernias y demás lesiones.

Por último, empezar poco a poco, sin agotarse, para evitar el desanimarse pronto y dejarlo. Hay que convertirlo en una rutina y en un tiempo para uno mismo. A medida que te vayas encontrando mejor, aumentar la intensidad de la caminata. Pronto se notarán los resultados. Variar las rutas y aprovechar para ir a sitios que apetezca visitar. De esta manera será más divertido.



COLPOSCOPIA: QUÉ ES, PARA QUÉ SIRVE Y CÓMO PREPARARSE

DRA. ANA MARTÍN. Especialista en Obstetricia y Ginecología

La colposcopia es una prueba que debe realizar un ginecólogo con formación en colposcopia. Por medio de este examen se estudian al detalle la vulva, la vagina y el cuello del útero. El objetivo de la colposcopia es buscar signos de posibles dolencias o inflamaciones, confirmar las posibles lesiones que se han diagnosticado con la realización de una citología cervical o tras dar positivo en el virus del papiloma humano (a cepas de alto riesgo) en la toma cervical. Se realiza dentro del seguimiento que se hace a las pacientes en la consulta ginecológica también en el caso de encontrarse lesiones en la zona de la vulva, es decir, en caso de encontrar algún hallazgo que requiera de un examen más minucioso.

Para llevar a cabo esta prueba, la o el ginecólogo utiliza un colposcopio y unos líquidos específicos, con ello se amplía el área y de esta manera el examen es más detallado y eficaz.

En qué consiste la colposcopia

La colposcopia es una prueba muy parecida a la citología, pero con un poco más de duración. Es indolora, se realiza en la misma consulta de ginecología y no requiere ninguna preparación previa. Tras colocarse sobre la mesa de exploración y colocar los pies en los estribos, se introduce en la vagina el espéculo, permitiendo un examen minucioso de la vagina y del cuello uterino.

Posteriormente se ha de aplicar una solución a base de ácido acético y lugol sobre el cuello uterino. De esta

manera el ginecólogo puede distinguir con claridad cualquier cambio que pueda haber en el epitelio, es decir, la piel que cubre el cuello uterino y en la mucosa vaginal.

Si el ginecólogo localiza tejido anormal durante la colposcopia, se lleva a cabo una biopsia. La biopsia consiste en extirpar una pequeña muestra de ese tejido para que un patólogo la revise en el microscopio. De esta manera se podrán identificar las células anormales que se hayan localizado.

«Kolposkopiaren bidez, balizko gaitz edo hanturen zantzuak bilatzen dira»

Si hay poca cantidad de tejido afectado, el ginecólogo puede extirparlo al completo durante la biopsia. En caso de producirse un ligero sangrado durante el examen, este se controla aplicando nitrato de plata en la zona afectada. La prueba se da por finalizada una vez el sangrado se detiene.

Cuánto dura la prueba y cuándo realizarla

Se trata de una prueba relativamente rápida. No dura más de quince minutos y solo es algo molesta. Es normal sentir cierto escozor o incomodidad durante ella debido al uso del espéculo y de los productos que se aplican para realizar la prueba.

Hemos de programar la prueba teniendo en cuenta nuestro periodo. No ha de coincidir con la menstruación. Además, debemos evitar mantener relaciones sexuales con penetración vaginal antes de la misma. Y no debemos aplicar nada en la vagina, como medicamentos, cremas, copas menstruales o tampones, 24 horas antes de la prueba.

Si estamos embarazadas o creemos estarlo, es importante que informemos al ginecólogo/a que va a realizar la prueba. Aunque se trata de una prueba que puede llevarse a cabo durante el embarazo, no sucede igual con las biopsias y posibles tratamientos que, en algunos casos, han de retrasarse hasta después de dar a luz.

Cuidados después de una colposcopia

No hay necesidad de realizar cuidados especiales después de una colposcopia. Se aconseja no mantener relaciones sexuales vaginales ni introducir nada en la vagina hasta pasadas por lo menos 24 horas para permitir que el cuello uterino se recupere.

Sin embargo, si durante la colposcopia nos han practicado una biopsia, las recomendaciones se alargan un poco más en el tiempo, pero siempre pudiendo hacer vida normal y sin necesidad de baja laboral.

Aquellas pacientes a las que se les ha realizado una biopsia durante la colposcopia suelen presentar un flujo vaginal oscuro varios días después de la prueba. Este flujo es consecuencia de los productos utilizados para la realización de la prueba. También puede ir acompañado de dolores o cólicos similares a los de la regla e incluso de sangrado, ambas cosas bastante infrecuentes.

En caso de que estos síntomas no desaparezcan con el paso de los días, el sangrado sea más abundante que un manchado y no coincida con la regla o aparezca fiebre, tenemos que ponernos en contacto con nuestro ginecólogo o ginecóloga para que lo valore.

LA UNIÓN
HACE LA FUERZA

¿SOIS FAMILIA NUMEROSA?

Si es así y queréis beneficiaros de:

- **Más de 1.000 descuentos** en diferentes sectores: salud, alimentación, vehículos, textil, academias, ocio, etc.
- **Asesoramiento** de vuestros derechos como familia numerosa.
- Sesiones y **charlas formativas**.
- Actividades y **ocio** en familia.
- **Información** sobre ayudas y bonificaciones para familias numerosas.
- **Concursos y sorteos** exclusivos.
- Un **seguro de vida** de 3.500 € para cada progenitor.
- Ser vuestro **portavoz** ante las instituciones públicas y agentes sociales.

ASOCIAROS A HIRUKIDE
Y PODRÉIS APROVECHAROS DE TODAS ESTAS VENTAJAS



TODA LA INFORMACIÓN

f /hirukide t @hirukide i @hirukide_euskadi y /HirukideFN

www.hirukide.com

hirukide@hirukide.com - 688 72 89 31 / 945 25 36 02



DR. ENRIQUE CASTELLANOS.
Cirujano cardiovascular de IMQ

VARICES,

CÓMO TRATARLAS Y CUÁNDO OPERARSE

La insuficiencia venosa crónica es una enfermedad que afecta hasta el 30% de los hombres y el 50% de las mujeres, y que en sus estadios más avanzados puede provocar la aparición de ulceraciones cutáneas en las piernas de difícil manejo. Se trata de un proceso crónico y evolutivo en el tiempo; siendo la manifestación más frecuente y visible las varices.

Las varices son venas dilatadas en mayor o menor medida y que no actúan como conductoras de la sangre venosa desde los miembros inferiores hasta el corazón, que sería su función en condiciones normales, sino que dependiendo del grado de degeneración de la pared y de las válvulas puede ocurrir que haya un reflujo hacia la periferia de esta sangre en sentido contrario al fisiológico y se provoque una

hipertensión venosa sobre todo en las piernas.

Mucha gente acude a la consulta con unas venas que apenas son perceptibles a los ojos de los demás. Y es que se tiende a ser mucho más crítico con uno mismo y no se es objetivo y lo que parece una variz enorme puede ser imperceptible para los demás, por lo que, es importante hacer caso a las recomendaciones de los especialistas.

«Gaur egun, teknika ugari- ebakuntza errazten dute; ez da ospitaleratu behar eta ez dago susperraldi motelik»

Sólo cuando la situación se agrava es cuando hay que operarse. Hoy en día existen muchas técnicas que hacen que la operación sea sencilla y no impliquen ingreso ni lentas recuperaciones. Las técnicas que se emplean, como el láser o la radiofrecuencia, inutilizan la vena en lugar de extraerla como se hacía antes, por lo que es mucho menos arriesgado.

En caso de que la intervención quirúrgica sea necesaria, el mejor momento para hacerlo es en otoño o invierno, aunque mucha gente prefiera hacerlo en verano porque está de vacaciones o porque es cuando se preocupa por las molestias.

Es importante acudir al médico al notar cualquier síntoma, como la sensación de piernas cansadas o hinchazón, aparición de venitas o dolor. La revisión anual es imprescindible, ya que cuanto antes empiecen a tratarse, mejor. Hay muchas personas mayores que sólo acuden a nosotros cuando ya tienen úlceras o hinchazón que les impide mover las piernas, y en estos casos ya poco se puede hacer, es mejor tratarlo cuando se es joven.

Una vez en consulta, el primer paso consiste en realizar un estudio ecográfico (eco-doppler) para identificar la vena o venas implicadas en el proceso, pues dependiendo de cuales sean, se planificará el tratamiento.

Recomendaciones para reducir los síntomas

Uso de medias de compresión. La primera medida consiste en utilizar una media de compresión (individualizándola para cada caso y situación) con la que estaremos «exprimiendo» las venas y disminuyendo el contenido de sangre «acumulada». También son útiles los fármacos venotónicos en este sentido, y sobre todo en épocas calurosas.

Elevación de las piernas.

No estar mucho tiempo de pie o sentado.

Crema con sensación de frío.

Deporte moderado.

No llevar ropa ajustada.

Los factores de riesgo para la aparición y la progresión de este proceso, además del sexo femenino, serían los antecedentes familiares, el sobrepeso, los embarazos, el estilo de vida, y el estreñimiento, entre otros.



Diferentes tipos de intervenciones

Cirugía clásica. Se extirpa el eje venoso implicado mediante heridas quirúrgicas en los sitios adecuados.

Termoablación laser o radiofrecuencia. Se destruye la vena con calor mediante un catéter que se introduce en el interior de ella habitualmente por punción percutánea.

Flebosclerosis. En sus distintas variedades provoca una irritación química en la pared de la vena mediante punciones locales y a veces también en ejes venosos con catéteres intravenosos para actuar a distancia. Es el procedimiento de elección para las venas más superficiales y tratamientos estéticos, así como para venas colaterales.

Pegamentos. El fundamento

consiste en pegar las paredes de la vena con sustancias adhesivas para sellarla, aunque hay poca experiencia a largo plazo, los resultados son esperanzadores.

Mitos

Es falso que las aspirinas solucionen los problemas de varices. Aunque las aspirinas pueden aliviar el dolor momentáneo, no previenen ni mejoran la situación.

También es un mito que solo tienen varices las mujeres, ya que los hombres padecen insuficiencia venosa igualmente, aunque sí es cierto que los métodos anticonceptivos hormonales empeoran la circulación, favorecen la trombosis y aumentan las molestias, pero normalmente la situación «mejora» cuando se dejan de tomar; siendo lo más conveniente consultarlo con el ginecólogo.



LA INCONTINENCIA SE PUEDE TRATAR, NO LA NORMALICES

DRES. ANDER ASTOBIETA Y JOSÉ GREGORIO PEREIRA.
Urología Clínica Bilbao

Una de cada cuatro mujeres mayores de 35 años y uno de cada cuatro hombres de más de 40 años sufren pérdidas de orina y la mayoría lo hace en silencio. La mitad de las personas ni consulta ni busca ayuda. Sin embargo, la incontinencia urinaria tiene solución si se trata a tiempo y de forma adecuada.

Hablamos, por tanto, de una patología muy frecuente que afecta a la calidad de vida del paciente ya que no sólo le limita físicamente sino también emocional y socialmente. A pesar de ello, y de que existen múltiples tratamientos, sigue siendo a menudo un problema oculto que se decide normalizar y asimilar por vergüenza en vez de consultar al especialista y ponerle solución.

La incontinencia urinaria, pérdida del control de la vejiga, es, por otra parte, un problema que, a menudo, va ligado a la edad y al sexo. A medida que envejecemos, los músculos de la vejiga y la uretra pierden

fuerza. Las mujeres, además, tienen más probabilidades de sufrirla debido al embarazo, al parto, la menopausia y su anatomía en general. No obstante, los hombres con problemas en la glándula prostática tienen un riesgo mayor de sufrir incontinencia urinaria por urgencia y por rebosamiento.

La intensidad de la incontinencia abarca desde perder orina ocasionalmente cuando se tose o se estornuda hasta tener una necesidad de orinar tan repentina y fuerte que no permite llegar al baño a tiempo.

Tipos y tratamiento

Para establecer el diagnóstico y el tratamiento posterior es primordial identificar de qué tipo de incontinencia se trata ya que existen diferentes modalidades, siendo las más habituales la

incontinencia de urgencia (o hiperactiva), la de esfuerzo y la mixta.

La incontinencia urinaria por urgencia produce una necesidad repentina e intensa de orinar, seguida de una pérdida involuntaria de orina y puede deberse a una afección menor, como una infección, o a un trastorno más grave, como un trastorno neurológico o diabetes. Se trata de un problema funcional, de un mal funcionamiento de la vejiga. Puede solucionarse con tratamiento farmacológico, estimulación, rehabilitación e incluso mediante aplicación de bótox en la vejiga.

Respecto a la incontinencia de esfuerzo la orina se escapa cuando se ejerce presión sobre la vejiga al toser, estornudar, reír, hacer ejercicio o levantar algo pesado. El tratamiento

*«Zahartu ahala,
maskuriko eta
uretrako
muskuluek
indarra galtzen
dute»*

quirúrgico suele ser un grandísimo aliado, aunque previamente suele intentar solucionarse con rehabilitación del suelo pélvico. Habitualmente este tipo de incontinencia surge por un descenso de los órganos debido a un deterioro de los tejidos del suelo pélvico que los mantienen en su lugar óptimo con lo que la rehabilitación pélvica suele ayudar mucho tanto antes como después de la cirugía y puedo incluso llegar a evitarla.

En tercer lugar, está la incontinencia mixta que, como su propio nombre indica, es una combinación de ambas con lo que resulta primordial realizar un estudio de vejiga para ver de qué tipo de incontinencia se trata y centrarse en el tratamiento más adecuado.

Dependiendo del tipo de incontinencia, se puede afrontar con ejercicios de rehabilitación, medicamentos y cirugía, o mediante la colocación de una malla, siendo la mejor metodología de trabajo un equipo multidisciplinar capaz de personalizar el tratamiento de cada paciente y combinar las diferentes técnicas si así lo requiere el caso.

Las intervenciones quirúrgicas, en las que se colocan mallas que sustituyen a los tejidos y prolongan su labor en el tiempo, consiguen muy buenos resultados. Además, el post operatorio es cómodo hasta el punto de que muchas pacientes se arrepienten de no haberlo hecho antes y la recomiendan encarecidamente a sus amistades. Es importante, en todo caso, no dejar esta visita al urólogo para cuando se está muy mal, ya que el resultado depende en gran medida del deterioro de los tejidos del paciente.

Desde que se puso la primera malla en Urología Clínica Bilbao, en 1998, a día de hoy, tanto los materiales como las técnicas y los resultados han ido evolucionando. Las mallas pueden cumplir su función a la perfección durante 15 años o más. Y en caso de necesitarse repetir la intervención se puede colocar malla sobre malla

sin problema. No hay edad, pero el sobrepeso sí que tiene mucha importancia de cara al resultado.

Actualmente, de hecho, se opta por la sacrocolpoplesia. Antes se abordaba parte del problema y ahora se hace de manera integral, tratando el conjunto. Se rehabilita a la vez todo el suelo pélvico y no sólo el órgano caído. Ya no vale con subir sólo la vejiga porque se ha comprobado que existen muchas posibilidades de que a posteriori se caiga el útero, con lo que esta nueva técnica de conjunto está ofreciendo resultados mucho más duraderos.

Causas

Las causas, sobre todo, en el caso de la incontinencia urinaria obedecen a problemas físicos:

Embarazo y parto: El peso elevado del feto y el parto vaginal pueden debilitar los músculos necesarios para controlar la vejiga y dañar sus nervios y el tejido de sostén, lo que lleva a que el suelo pélvico descienda (prolapso). El prolapso puede empujar hacia abajo la vejiga, el útero, el recto o el intestino delgado de su posición habitual y hacer que asomen en la vagina causando incontinencia.

Menopausia. Se produce menos estrógeno y, en consecuencia, se deteriora la membrana que recubre la vejiga y la uretra.

Cambios a causa de la edad. El envejecimiento del músculo de la vejiga puede disminuir la capacidad de almacenar orina. Además, las contracciones involuntarias de la vejiga se vuelven más frecuentes a medida que se envejece.

En el caso del hombre, la incontinencia urinaria puede ser debida a cirugías previas sobre la próstata —como en el caso de extirpar la próstata por un cáncer—, por problemas obstructivos, o por agrandamiento de la próstata (especialmente en los hombres mayores). También puede

asociarse a un cáncer de próstata sin tratar.

Obstrucción debido a tumores en las vías urinarias o cálculos urinarios.

Trastornos neurológicos como la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, los accidentes cerebrovasculares o un tumor cerebral.

El sobrepeso (aumenta la presión sobre la vejiga y los músculos circundantes), el tabaco, los antecedentes familiares o algunas enfermedades como la diabetes pueden aumentar el riesgo de incontinencia.

En cualquiera de las situaciones, la valoración por parte del urólogo ayudará a encontrar la solución más adecuada para cada caso. Si la incontinencia es frecuente o está afectando a la calidad de vida, es importante buscar asesoramiento médico pues la incontinencia urinaria podría indicar una afección subyacente o estar causada por determinados hábitos diarios, e incluso por problemas físicos. Una evaluación exhaustiva a cargo del médico puede ayudar a descubrir lo que produce la incontinencia y determinar en consecuencia el tratamiento más apropiado.

Prevención

La incontinencia urinaria no siempre puede prevenirse. No obstante, para disminuir el riesgo, puede resultar útil mantener un peso saludable; practicar ejercicios de suelo pélvico; evitar alimentos que irriten la vejiga, como la cafeína, el alcohol y los alimentos ácidos; ingerir más fibra, que puede prevenir el estreñimiento; o dejar de fumar.

El pilates y los hipopresivos, además de un buen soporte al parto, resultan grandísimos aliados. El tono del suelo pélvico que se consigue con ejercicio y rehabilitación sirve para antes de la cirugía y puede, incluso, prolongar la duración de los resultados de la misma.



DIEZ CONSEJOS PARA DORMIR Y DESCANSAR BIEN TODA LA NOCHE

DR. RAFAEL TÉLLEZ. Responsable Unidad del Sueño de la Clínica IMQ Virgen Blanca

Las preocupaciones diarias, la falta de ejercicio o una mala alimentación son solo algunos de los motivos por los que no conseguimos pegar ojo o padecemos insomnio cuando llega la noche.

- 1. Mantente relajado.** Las preocupaciones y el estrés nos impiden descansar. Una manera de canalizar toda esta ansiedad es aprendiendo a priorizar, delegando tareas y por medio de alguna técnica de relajación.
- 2. Practica deporte.** Es suficiente con caminar todos los días a buen ritmo durante una hora para lograr un sueño reparador. Gracias a la actividad física dormimos más tiempo de manera profunda. Eso sí, evita practicar deporte poco antes de acostarte.
- 3. Convierte tu dormitorio en un oasis de paz.** Asegúrate de obtener una ventilación correcta y mantener tu cuarto ordenado. Usa tonos neutros en la decoración para conseguir desactivarte. Evita la exposición a la luz con unas buenas cortinas.
- 4. Siestas cortas y antes del final de la tarde.** Si vas a dormir la siesta

durante el día, no debe ser larga ni a última hora de la tarde. Lo ideal es que no superen los treinta minutos.

- 5. Adiós a la cafeína, el tabaco y el alcohol.** El consumo de cafeína y teína a lo largo del día, provoca dificultades a la hora de dormir. Lo mismo sucede con el tabaco y el alcohol. Aunque este último deprime el sistema nervioso provocando somnolencia, pasadas unas horas vuelve a activarse, por lo que nos despertaremos en medio de la noche.
- 6. Vigila las cenas y comidas nocturnas.** Presta atención a lo que comes y bebes antes de ir a la cama. Las cenas copiosas, con alto contenido en sal o muy calóricas no son buenas compañeras de cama.
- 7. Nada de tecnología en la cama antes de acostarte.** El dormitorio debe ser un lugar de descanso. Si quieres dormir bien olvídate de ver la televisión, jugar con la tablet o leer los *WhatsApp* desde la cama. La exposición a la luz de las pantallas despierta.
- 8. Establece una rutina de sueño.**

Un adulto sano duerme entre 6 y 8 horas. Reserva las horas que necesites para dormir e intenta levantarte y acostarte todos los días a la misma hora. Aunque el fin de semana seas menos estricto, la diferencia de horarios no debe superar la hora.

- 9. A los veinte minutos... levántate.** Si pasado este tiempo después de haberte acostado no logras dormir, levántate y practica alguna actividad relajante. Puedes escuchar música o leer un libro. Evita las pantallas para no desvelarte. Cuando sientas cansancio, regresa a la cama. Si sigues sin conciliar el sueño, repite esta maniobra.
- 10. Los somníferos no son la clave.** En ocasiones sí son necesarios. Si los usas, asegúrate de que sea bajo prescripción médica y por cortos periodos de tiempo.

Hay ciertas rutinas que podemos establecer para conciliar el sueño y dormir bien toda la noche. La incorporación de hábitos saludables y la canalización del estrés suelen ser las piezas clave. No obstante, si tus problemas para dormir son habituales, lo más recomendable es que acudas a un experto.

SEGURO IMQ ESQUI

Compromiso es...

Acompañarte para que esquíes sin preocupaciones

DESDE
TAN SOLO

5'39
€/día*



Fácil de contratar, sin cuestionario de salud



A tu medida; por días o por temporada



Con amplias coberturas: rescate en pista, gastos de forfait, pérdidas de clase y más.

Contrátalo en imq.es, en el 900 81 81 50 o en nuestra red de oficinas:

BIZKAIA

Máximo Aguirre, 18 bis, 48011
Bilbao

GIPUZKOA

Plaza de Euskadi, 1, 20002
Donostia

ARABA

Av. Gasteiz, 39, 01008
Vitoria-Gasteiz

* Consultar condiciones de la promoción en imq.es. Precios 2021. Tasas, impuestos y recargos repercutibles no aplicados. Ver condiciones generales del seguro. RPS 122/20.

 **IMQ**
Cuidamos de ti