

vivir sano

ABRIL 2021 | Nº 91



Nuevo centro policonsultorio en Gasteiz

Más de 2.800 vascos tienen cáncer y aún no lo saben

Agotamiento pandémico, pedir ayuda es cuidarse

El sonambulismo es cosa de niños

IMQ DENTAL

Compromiso es...

Ayudarte a sonreír como te mereces



Todas las coberturas.



Ahorro seguro.



Clínicas dentales propias.

Contrátalo en imq.es o en el 900 81 81 50

Ver condiciones generales de la póliza. RPS 122/20.

IMQ
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.



Seguir avanzando

La pandemia sigue muy presente en nuestras vidas restándonos salud y libertad, pese al dato positivo de que, a mayor o menor ritmo, la vacunación avanza y con ella la esperanza de retomar progresivas dosis de normalidad. Precisamente para seguir avanzando por encima de las dificultades, en el ámbito y responsabilidad que nos es propio, desde IMQ continuamos invirtiendo en nuevas instalaciones, equipamientos y renovados servicios con los que hacer frente no solo a cualquier patología, sino también mejorar la prevención y la atención médica, sabiendo que la salud es, más que nunca, la gran prioridad colectiva.

A modo de ejemplo, se acaba de poner en marcha el nuevo centro policonsultorio IMQ Abendaño en Gasteiz, que permitirá ampliar la oferta asistencial que se viene prestando desde IMQ Amárica. Se ha también incorporado en la clínica Zorrotzaurre el robot Da Vinci más puntero del mercado para cirugía robótica y se han materializado innovaciones que como la neuroarquitectura inciden en la humanización de la asistencia hospitalaria para una mejor experiencia del paciente oncológico. Quienes dispongan del asistente virtual Alexa podrán también conocer en tiempo real el grado de ocupación de las Urgencias de la clínica y, gracias a los dos aceleradores lineales de última generación de que ésta dispone, es ya posible contar con alternativas de radioterapia para patologías no oncológicas.

A fin de ayudar a mejorar posturas y dolencias de la columna acaba de crearse una Escuela de Espalda en IMQ Ajuriaguerra y en Amárica se ha adquirido un ecógrafo multidisciplinar de alta tecnología con muy diversas aplicaciones radiológicas. Nuestros centros siguen sumando, por otro lado, certificaciones de calidad y de seguridad para aportar la mejor garantía.

Más allá de la oferta asistencial, hemos ampliado, igualmente, las coberturas de nuestro seguro de decesos, incorporando opciones relevantes de cara a un momento tan difícil como la asistencia psicológica, el testamento online o el borrado de la huella digital, entre otras.

El objetivo sigue siendo dar satisfactoria respuesta a las necesidades y demandas de nuestros clientes, pero también continuar incidiendo en el compromiso que nos hemos marcado como compañía para mantener una senda de innovación y mejora constante que nos permita estar a la vanguardia y ganar cada día la confianza y fidelidad que en nosotros se ha depositado y que tanto agradecemos.

Aurrera darraigu

Pandemiak bere horretan dirau gure bizitzetan, herritarro osasuna eta askatasuna kentzen, nahiz eta datu ona den txertaketak aurrera egiten duela –eritmo handiagoan ala txikiagoan–, eta, horrekin batera, pixkanaka normaltasun-dosiak berreskuratzeke itxaropena. Hain zuzen ere, zailtasunak zailtasun aurrera egiten jarraitzeko, berezko dugun eremuan eta erantzukizunaz, IMQ-k instalazio berrietan, ekipamenduetan eta zerbitzu berrituetan inbertitzen jarraitzen du, edozein patologiar aurre egiteko ez ezik, prebentzioa eta arreta medikoa hobetzeko ere, jakin badakigulako osasuna dela, inoiz baino gehiago, lehenetsun kolektibo nagusia.

Adibide gisa, IMQ Abendaño kontsulta anitzeko kontsultategi berria abiarazi da Gasteizen, IMQ Amárica zentroaren asistentzia-eskaintza gehitzeko. Halaber, Zorrotzaurre klinikan kirurgia robotikorako merkatuko punta-puntako Da Vinci robota sartu da, eta hainbat berrikuntza gauzatu dira, neuroarkitekturak bezala ospitale-asistentzia leundu egiten dutenak, paziente onkologikoaren esperientzia hobea izan dadin. Alexa morroi birtuala dutenek denbora errealean jakin ahal izango dute zein den klinikako larrialdien okupazio-maila, eta, klinikako azken belaunaldiko bi azeleragailu linealei esker, erradioterapia hautabideak izan daitezke patologia ez-onkologikoetarako.

Jarrerak eta bizkarrezurreko gaitzak hobetzen laguntzeko, Bizkarraren Eskola bat sortu berri da IMQ Ajuriaguerran, eta Amárican askotariko aplikazio erradiologiko dituen goi-mailako teknologiko jakintza-alor anitzeko ekografo bat erosi da. Gure zentroek, bestalde, kalitate- eta segurtasun-ziurtagiriak gehitzen jarraitzen dute, bermerik onena emateko.

Asistentzia-eskaintzaz haratago, gure hileta-asegurua estaldurak ere gehitu ditugu, eta aukera garrantzitsuak gehitu ditugu une latz hauei begira: laguntza psikologikoa, online testamentua edo aztarna digitala ezabatzea, besteak beste.

Gure bezeroen beharrei eta eskaerei erantzun gogobetekoa ematea da helburua oraindik ere, baina, era berean, konpainia gisa gure buruei jarri diegun konpromisoa azpimarratzen jarraitzea, berrikuntza eta etengabeko hobekuntzarako bideari eusteko, abangoardian egon gaitezten eta guregan jarri den eta hainbeste eskertzen dugun konfiantza eta leialtasuna egun oroz geureganatzeko.

Javier Aguirregabiria
IMQko Zuzendari Nagusia
Director General de IMQ

SEGURO IMQ ACCIDENTES

Compromiso es...

**Garantizar
la máxima
protección
para ti
y tu familia**

DESDE
TAN SOLO

2'40
€/mes*



Altas indemnizaciones.



Libre elección de modalidad e indemnización.



Precios muy atractivos que no incrementan con la edad.



Garantía opcional de fallecimiento por infarto de miocardio.

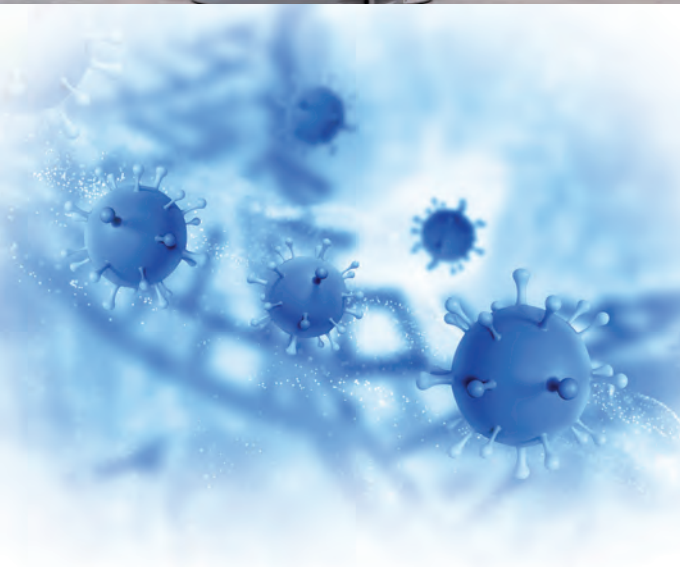


Protección 24 horas, los 365 días del año, en cualquier país del mundo.

Contrátalo en imq.es o en el 900 81 81 50

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

IMQ
Cuidamos de ti



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

Nuevo centro policonsultorio en Gasteiz

8 EN PRIMERA PERSONA

José Mari Bilbao: «Hoy, aquí y ahora es lo que cuenta»

Álvaro Talegón: «Sin duda es una clínica a la que seguiré confiando mi cuidado dental»

Naiara Fernández: «La sonrisa de la lucha más cruel»

15 TU IMQ

¿Es posible borrar la huella digital?

La garantía de una buena sonrisa

Alexa, ¿cómo están las Urgencias?

19 AVANZANDO POR TI

¿Cómo se diagnostica la hipoacusia o sordera?

Más de 2.800 vascos tienen cáncer y aún no lo saben

Arquitectura de emociones en el Hospital de Día Oncológico

Radioterapia también para patologías no oncológicas

Un robot de última generación

Ojos sanos, a pesar de la pandemia

30 POR TU SALUD

Miedo

Los otros virus que estamos evitando

¿Es un ataque de ansiedad? No, es un infarto

¿Quién decide qué es una cara bonita?

¿Todos miopes en menos de 30 años?

Ventajas y desventajas de la copa menstrual

El sonambulismo

Perforaciones timpánicas

Flushing, el rubor involuntario



NUEVO CENTRO POLICONSULTORIO EN GASTEIZ

Este pasado mes de marzo hemos abierto las puertas de un nuevo centro policonsultorio, IMQ Abendaño, en Gasteiz. Situado en el nº 52 de la calle Abendaño, tiene una extensión aproximada de 500m², y está provisto de siete consultas para especialistas médico-quirúrgicos, una sala blanca donde se podrán hacer cistoscopias, infiltraciones eco-guiadas y pequeños procedimientos de cirugía menor de dermatología y cirugía estética, una sala para análisis clínicos y enfermería, 12 boxes de fisioterapia (una de ellos cerrado más dirigido a pacientes de suelo pélvico), y un gimnasio polivalente totalmente equipado para tratamiento de fisioterapia divisible en dos zonas independientes para poder simultanear cursos de escuela de espalda o de preparación al parto o de pilates terapéutico con la actividad de fisioterapia habitual.

CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Los pacientes serán atendidos en la sala de consultas para primeras visitas. Existe una sala específica para realizar procedimientos de cirugía menor ambulatoria que no requieran sedación intravenosa. Entre los procedimientos más frecuentes se encuentran entre otros: Blefaroplastia, rejuvenecimiento facial con factores de crecimiento plaquetario, corrección y relleno de arrugas, bioplastia facial (aumento labios, pómulos y mentón), peeling químico, rinomodelación y mesoterapia con vitaminas, corrección de cicatrices, corrección de lóbulos auriculares rasgados, y tratamiento de hiperhidrosis (exceso de sudor).

El Centro IMQ Abendaño enriquece así la atención que se venía prestando en IMQ América, actualmente con un alto nivel de ocupación y donde resulta difícil seguir creciendo. IMQ considera importante poder contar con otro centro médico de referencia para las y los clientes en una zona diferente de Gasteiz, muy cercana, además, a nuestra oficina de atención al cliente, puesto que permitirá desarrollar nuevos y complementarios proyectos asistenciales.

El centro ha abierto sus puertas con 11 especialidades y 23 profesionales, si bien está previsto que siga creciendo ya que la expectativa para este 2021 es que pasen por el centro un número aproximado de 150 pacientes al día.

Entre las especialidades que se ofertan de inicio se encuentran: análisis clínicos, podología, enfermería, urología, dermatología, rehabilitación,

fisioterapia, psicología, reumatología, medicina general y cirugía plástica y estética, destacando esta última por tratarse de una nueva especialidad. Para el desarrollo puntero de todas ellas, se ha adquirido un equipamiento tecnológico de vanguardia como, por ejemplo, un ecógrafo y un cistoscopio de última generación, ondas de choque radiales o una plataforma de presiones para el desarrollo de plantillas para los pies.

El servicio de fisioterapia, dirigido y coordinado por médicos rehabilitadores, incluye también cursos de escuela de espalda y pilates terapéutico, rehabilitación del suelo pélvico, drenaje linfático, electroterapia, mecanoterapia, cinesiterapia, y ondas de choque radiales y cursos de gimnasia hipopresiva.

El Centro IMQ Abendaño trabaja de manera completamente integrada con América ya que su personal es polivalente y podrá citar en las agendas de ambos centros, consiguiéndose de esta manera todas las sinergias posibles en la operativa diaria.

El horario de atención del centro es continuado de 8:00 h. a 21:00 h., de lunes a viernes y se puede pedir cita tanto online como en el teléfono 945 35 65 03. Además, para que no se nos olvide acudir a la consulta del especialista, tendrá recordatorio de citas por sms.

Ya están así a disposición dos centros policonsultorios de IMQ en Gasteiz, con un 20% de descuento en todas las técnicas o servicios que no estén en cobertura.

Los centros IMQ están bien ubicados y a pie de calle, para tu mayor comodidad. Además, cuentan con todas las normas de protección frente al COVID-19, posibilitan tener la historia clínica accesible desde la app de IMQ y cuentan con las garantías de calidad ISO 9001 y Seguridad del paciente. En definitiva, una oferta integrada y centralizada de servicios médicos a través de dos centros en los que, además, se ofrece tanto equipamiento como profesionales de referencia.



Purificadores de aire frente al COVID-19

Finalmente, cabe mencionar que tanto el Centro IMQ Abendaño como el resto de centros médicos IMQ de la CAV han reforzado su seguridad frente al COVID-19 mediante la instalación de purificadores de aire. Se trata de purificadores inteligentes (Anticimex Air Purifier) los cuales eliminan virus, bacterias, alérgenos y contaminantes químicos. Y es que, una buena calidad del aire interior nos protege frente a enfermedades respiratorias víricas tales como la gripe o la COVID-19.

El Air-Purifier de Anticimex purifica hasta 500m³ de aire interior mediante las tecnologías más reconocidas de filtración (filtro HEPA y de carbón activo) y desinfección (radiación ultravioleta) con humidificador. Elimina rápidamente virus, bacterias, alérgenos y contenidos químicos del ambiente interior.

Zentroak atek zabaldu ditu hamaika espezialitate eta hogeita hiru profesionalekin

Para una buena calidad del aire, la recomendación de todos los organismos oficiales es siempre la renovación del aire interior. Este avance se verá reflejado en la salud de nuestros trabajadores/as y asegurados/as, que podrán disfrutar de un espacio con una calidad de aire superior.



Esperientziarik onenak beti izan dira ebakuntza konplexuen ondoren esnatzea beste egunsenti batez goza dezakezula egiazatzeko

JOSÉ MARI BILBAO.
Paciente IMQ

«HOY, AQUÍ Y AHORA ES LO QUE CUENTA»

José Mari Bilbao está a punto de cumplir los 60. Una edad redonda y estupenda en la que se encuentra lleno de una energía que queda más que patente en su blog. Desde Derio, escribe sobre su vida, sobre las cosas que le pasan, buenas y malas, siempre con un toque de optimismo y humor. Y en este blog, al que él mismo nos derivó cuando en la encuesta de «Experiencia cliente» le preguntamos en qué debería de mejorar IMQ, es precisamente donde nos vimos reflejados: <https://txbiol.wordpress.com/2021/02/11/mis-chiki-yos-en-el-valle-de-las-remontadas/>

En los últimos 11 años, José Mari ha pasado por 4 operaciones de las que ha dejado registro en la red. Entradas en las que sólo tiene buenas palabras para la atención sanitaria (y humana) que le hemos dispensado y como esta demostración de cariño nos ha emocionado, hemos querido corresponderle con el mismo entusiasmo. Porque hay gente que siente, que agradece, que destila luz y que merece ser conocida y compartida.

Bienvenido a esta tu casa, llevamos ya juntos mucho tiempo...

Así es. Supongo que soy cliente de IMQ desde niño, si bien mi primera «consciencia» de ser cliente me lleva a los 17 años, que fue la primera vez que visité, sin querer, un quirófano para que me pusieran una válvula de drenaje del cerebro, en el Sanatorio Bilbaíno; del tiempo en el que en Bilbao había una clínica casi entre cada 4 calles del centro. Hace ya casi 45 años...

Cuatro operaciones en los últimos 11 años

En el 2010 se paró mi válvula y tras un corto coma de un par de días, gracias a Dios y a la rapidez de reacción de mi mujer y de los médicos de Urgencias de la clínica Vicente San Sebastián, desperté de nuevo a la vida con otra válvula nueva en la cabeza.

Seis años más tarde volví a Urgencias, ya en Zorrotzaurre, con unos endimomas en mi

espalda apretando el canal de los nervios por dentro... con ganas. En julio me quitaron uno y en agosto, otro. Todo un veraneo en Zorrotzaurre del que guardo un gran recuerdo por lo bien que me trataron allí cada profesional que pasaba por mi habitación.

En 2018 me apareció un nuevo ependimoma y vuelta al quirófano.

Y por último, este mismo año, volví a Urgencias con mi saco de dolores encima, pero esta vez por un cólico vesicular que me quitaron en el mismo día con una rápida intervención en días de pandemia. Recuperación rápida que me permite seguir disfrutando de vivir un día más. Hoy, aquí y ahora, que es lo que cuenta.

A estas alturas igual hasta te conoces al personal de la clínica Zorrotzaurre, ¿quieres mencionar a alguien en concreto?

Creo que siempre que mencionas especialmente, o premios a alguien,

puede haber una cierta injusticia con los no premiados.

Para mí merecen mención especial tanto mi admirable oncóloga, mi querido cirujano y mi gran amigo fisio, como las y los enfermeros que, con una sonrisa y una palabra cariñosa, te despiertan a las 2 de la mañana para darte la pastilla que te toca o para renovarte el suero dulcemente y sin despertarte para no molestar.

Y también, y sobre todo, a todos los profesionales que en IMQ nos tratan como tratarían a sus hijos, hijas, madres o padres.

Este patrón cultural es el que me han demostrado la gran mayoría de las personas de IMQ que me han tratado a lo largo de estos años.

¿Alguna experiencia que te haya marcado la vida?

Las mejores experiencias siempre han sido el despertar de las complicadas

operaciones y comprobar que puedes disfrutar de nuevo el amanecer de un nuevo día.

Esa sensación de comprobar el lujo que supone vivir; de ver amanecer un día más, ha marcado profundamente mi vida.

En la actualidad, José Mari, retirado por el COVID del mundo empresarial, del que cuenta con una amplia experiencia en la pasión por las personas, y como hito más destacable de su largo historial, ha cocreado junto al doctor Mario Alonso Puig, la Escuela de Mentoring para el desarrollo de las personas y el liderazgo organizacional. Fruto de su pasión por el aprendizaje y por compartir su amplia experiencia y conocimiento aplicado, invita a través de las redes a participar gratuitamente en los procesos de Mentoring —bautizados como conversaciones creativas «one to one»— a cualquier persona que se lo solicite a través del enlace siguiente:

<https://bit.ly/39OsZkr>



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

900 10 70 61 | igurco.imq.es

«SIN DUDA ES UNA CLÍNICA A LA QUE SEGUIRÉ CONFIANDO MI CUIDADO DENTAL»

ÁLVARO TALEGÓN. Cliente IMQ

Alvaro Talegón lleva toda la vida en IMQ. Primero con sus aitas y desde hace ya una década, por su cuenta. Valoró su experiencia en una de nuestras siete clínicas dentales de manera muy positiva en la red y ha tenido a bien hablarnos de ella también aquí. Álvaro se decantó por la Clínica Dental IMQ Doña Casilda para hacerse un tratamiento.

¿Cuál fue el motivo de tu visita a la Clínica Dental IMQ Doña Casilda?

Me prescribieron un tratamiento estético dental y acudí a vuestra clínica a realizarme un blanqueamiento y varias correcciones en la parte supe-

rior de la boca. Me lo recomendó una persona conocida.

¿Qué tal te atendieron en el centro? ¿cómo fue tu experiencia?

El trato recibido desde la recepción hasta la atención clínica ha sido excelente. Debo felicitar y agradecer la enorme profesionalidad tanto por parte de la doctora como de la fantástica auxiliar que me atendió. Ambas fueron muy simpáticas y agradables conmigo. Sin duda es una clínica a la que seguiré confiando mi cuidado dental.

¿Cómo percibió las medidas anti COVID del centro?

En todo momento me sentí tranquilo y no percibí ningún riesgo por contagiarme de COVID. Se cumple escrupulosamente toda la normativa y protocolos al respecto: medidas preventivas de lavado de manos, distancias de seguridad, etc.

¿Recomendaría las clínicas dentales IMQ?

En mi caso el servicio me lo recomendó una persona conocida y tanto por el trato recibido por parte del equipo de profesionales como por el equipamiento, yo también la recomendaré.



Konpro- misoa

Konpromisoak eragin du IMQ
Euskadiko osasun aseguru enpresa nagusia izatea,
376.000 bezero baino gehiagoren
konfiantza lortu izanik.

Utz iezaguzu zu zaintzen.

imq.es/manifiesto-n sartu eta
ezagutu gure **10 konpromisoak**



Descúbrelo aquí 



Geriatriak adinekoa osotasunean tratatzen du, hots, maila klinikoan nahiz funtzionalean, haren bizi-kalitatea eta ingurune afektiboa kontuan hartuta

DRA. NAIARA FERNÁNDEZ.
Geriatra y directora asistencial
de IMQ Igurco

«LA SONRISA DE LA LUCHA MÁS CRUEL»

Da gusto verla. A pesar de la que está cayendo, a pesar de todo lo que ha pasado, de lo que ha sufrido, de lo que ha luchado... da gusto verla. Sabes, según la tienes delante, que más humana no se puede ser. La Dra. Naiara Fernández, especialista en Geriatria, la nueva directora asistencial de nuestro grupo sociosanitario IMQ Igurco, lleva más de un año de lucha a brazo partido contra el COVID-19 en todas nuestras residencias y centros de día. Brotes, pérdidas, aislamientos, medidas, visitas y salidas restringidas, miedo, y por fin, la vacuna.

Vocacional, supongo...

Sí. He querido ser médica siempre. Bueno, muy de niña, veterinaria, pero a los 13 años me atropelló un coche y pasé dos días ingresada en el hospital y aquello me gustó... me pareció el trabajo más bonito del mundo... Hay dos fechas en mi vida; la de mi nacimiento y la de mi renacimiento.

Me decanté por la geriatría porque siempre he convivido en casa con personas mayores y quería ayudarles. Y como en Euskadi la especialidad de geriatría no está reconocida como tal, tuve que irme a Asturias a estudiar la carrera.

¿Y qué diferencia a un geriatra de un médico de cabecera?

La geriatría trata a la persona mayor de manera integral, tanto a nivel clínico como funcional, valorando su calidad de vida, su entorno afectivo; si duerme bien, si está agresivo, si tiene el apoyo que necesita en su domicilio o si, por el contrario, hay que derivar a trabajo social... En resumidas cuentas, se trata de dar una atención óptima a per-

sonas mayores que se pretende que dispongan de más tiempo con calidad de vida, de un envejecimiento activo.

Más de 10 años ya en las residencias y centros de día IMQ Igurco...

Sí. En mayo de 2011 terminé la especialidad y en junio ya estaba trabajando en Igurco. Entré en el Centro Bilbozar y lo «geriatricé» —recuerda con ternura—. He vivido el cambio de Igurco, nos hemos ido capacitando como grupo.

En estos momentos Igurco cuenta con dos geriatras (además de ocho médicos generales), que no está nada mal teniendo en cuenta que esa figura en la sanidad pública no existe y que tan solo salen 56 plazas MIR al año. La especialidad se creó en 1978, pero no ha visto aumentadas sus plazas a pesar de que cada vez se hace más necesaria teniendo en cuenta la pirámide poblacional.

¿Cómo estáis viviendo la pandemia?

Para nosotras la pandemia ha tenido dos tiempos. Finales de marzo, que estuve llevando pacientes COVID; y

finales de octubre-noviembre, cuando empezaron a llegar las vacunas a las residencias.

Todo empezó con una llamada a nuestra residencia IMQ Igurco Araba tras el positivo de una doctora especialista en medicina interna que había atendido a una de nuestras residentes. Se la consideró contacto estrecho y la tuvimos que tener recluida y en observación los 15 días que entonces se establecían. Nuestra residente no dio positivo, pero fue el primer susto, el primer aviso de que el virus podía colarse en las residencias. Y así fue, el primer positivo no tardó en aparecer. Fue el 31 de marzo, en nuestra residencia de Orue. Se le derivó inmediatamente al hospital, pero falleció allí al de 3 o 4 días. Se trataba de una persona muy autónoma y supuso un mazazo terrible para todas nosotras. Empezamos a investigar de dónde pudo venir el brote y detectamos otros 12 positivos. Pudimos aislarlo.

Hemos vivido 2 momentos especialmente duros, dos brotes que nos han hecho sufrir mucho. Uno en Bilbozar con más de una treintena personas

afectadas y otro en Zorrozgoiti en el que entramos en un círculo vicioso de contagios de trabajadoras a residentes y a la inversa.

Muchos fallecimientos...

Sí, así es, pero hay que darse cuenta de que son personas muy vulnerables, muy frágiles, con muchas carencias. Ha sido muy duro. Somos personas que cuidan de personas. Hemos sido su contacto estrecho, su familia, en los momentos más duros. Hemos luchado con ellos de día y de noche, sin descanso, sin rendición. Y hemos terminado agotadas todas, cuidadoras y personas cuidadas, pero lo hemos hecho como la gran familia que somos, unidos.

Y llega la vacuna

Y llega la vacuna y se ve la luz al final del túnel. Esperanza. Alivio, respiro y cautela. Volvemos a rearmarnos, a sacar fuerza de donde ya no había. Hemos sufrido un montón, pero todos los centros están ya vacunados y con las dos dosis, además. La cantidad de personas que no se ha vacunado es muy residual; una o dos por centro.

NUEVA DIRECTORA ASISTENCIAL DE IMQ IGURCO

La doctora Naiara Fernández, médica especialista en Geriatría, es la nueva directora asistencial del grupo sociosanitario IMQ Igurco. Es licenciada en Medicina por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) y cuenta con formación sanitaria especializada en Geriatría, realizada entre 2007 y 2011 en el Hospital Monte Naranco, de Oviedo, Asturias. Es colaboradora docente de la UPV/EHU y profesora asociada del Máster de Envejecimiento Saludable y Calidad de

Vida y del Máster Propio sobre Atención Integral en Cuidados Paliativos de esta misma entidad.

Se incorporó a IMQ Igurco en junio del año 2011. Durante este tiempo, ha atesorado una extraordinaria experiencia asistencial y gestora en residencias como IMQ Igurco Unbe e IMQ Igurco Orue, que ha compaginado con su participación en numerosos congresos, simposios y talleres de la especialidad, así como en distintas publicaciones científicas de Geriatría y Ge-

rontología. Asimismo, es miembro de la Asociación Vasca de Geriatría y Gerontología (Zahartzaroa) y de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).

Durante las olas epidémicas de la COVID-19, presta asistencia sanitaria en la unidad especializada de carácter sociosanitario de IMQ Igurco Unbe, que funciona en coordinación con las autoridades públicas para atender casos de infección por coronavirus en personas mayores de Bizkaia.

Ahora, nos sentimos seguros, pero no al 100%. El virus sigue, aunque la sintomatología grave se frene. Hemos tenido contagiados tras haberseles suministrado las dos dosis, pero han resultado muy asintomáticos. El impacto es mucho menor, pero aún queda por investigar en torno a las pruebas serológicas, a cuánto dura la vacunación, a por qué se sigue contagiando... Estamos tranquilos porque la transmisión se reduce hasta en un 90%. Tranquilos, pero no relajados.

Cada muerte sin sufrimiento es un triunfo... Esa frase es tuya

Lo es. Cuando ya no se puede curar hay que cuidar, que el tránsito, el final de la vida, se haga sin sufrimiento. Nuestra obligación es proporcionar calidad de vida ya se trate de años, meses, días u horas.

**«Gure egoitzetan
martxoaren 31n agertu
zen lehenengo positiboa.
Ederki moldatzen
zen bere kabuz, eta
kolpe latza izan zen
guztiontzat»**

**«Guretzat bi sasoi
izan ditu pandemiak:
martxoaren amaieran,
COVID pazienteez
arduratzan niharduenean,
eta urriaren/azaroaren
amaieran, egoitzetara
txertoak iristen hasi
zirenean»**

Muy duro...

Lo es. La mochila la llevas siempre. Y, además, llena de personas.

¿Qué hace Naiara cuando se quita la bata de doctora para aliviar esa mochila?

Salir, pasear, hacer ejercicio en casa —al gimnasio aún no he podido volver, me siguen dando cosa los sitios cerrados—, pintar, manualidades, punto, ganchillo... Mi amama hacía punto, pero nunca me enseñó y en Igurco, en una de las iniciativas de «urban knitting» a la que nos unimos, aprendí y le cogí el gusto. He hecho hasta gorritos con nuestros residentes (y una chaqueta para mí). Tengo una vena artística, además de la científica, que me lleva a leer publicaciones también en mi tiempo libre... últimamente, sobre todo, y como no, en torno al COVID.





NUEVAS COBERTURAS EN EL SEGURO DE DECESOS

¿ES POSIBLE BORRAR LA HUELLA DIGITAL?

Subes una foto a tu cuenta de Instagram, te apuntas a la newsletter de tu marca de ropa favorita para recibir en el email sus novedades y ofertas, pides opinión sobre un médico en un foro... A día de hoy gran parte de nuestra vida transcurre en el mundo digital, donde a menudo sin ser conscientes vamos dejando nuestro rastro. Ese rastro de datos personales (direcciones de email, comentarios, fotos...) es lo que se conoce como huella digital.

Los escándalos por robos de datos en plataformas digitales nos han hecho más conscientes de la existencia de esta huella que define nuestra identidad digital. En mayo de 2014 una sentencia del Tribunal de Justicia de la Unión Europea reconoció el derecho de los ciudadanos a solicitar la eliminación de los enlaces a su información personal, lo que se conoce como «derecho al olvido».

Huella digital de una persona fallecida

Cuando una persona fallece es habitual que continúe recibiendo felicitaciones por su cumpleaños o siendo etiquetada en fotos en redes sociales

por quienes no saben que ha muerto. Una situación cada vez más habitual y que suma dolor al duelo de sus seres queridos. De ahí que a la hora de contratar un seguro de decesos sea interesante tener en cuenta si se incluye entre las coberturas el borrado digital.

Aztarna digitala ezabatzea ez da prozesu erraza, are gutxiago hildako batez ari bagara; hortaz, IMQren heriotza-aseguruan sartu dugu

Conscientes de que borrar la huella digital no es un proceso sencillo, menos aún si hablamos de una persona fallecida, y de que se trata de un servicio cada vez más demandado, lo hemos incluido en el seguro de decesos de IMQ. El servicio incluye la baja de la persona difunta en redes sociales o, si se prefiere, el cambio de su perfil a cuenta conmemorativa, la baja de correos electrónicos... El objetivo es ahorrar a la familia un engorroso proceso que añade aún más dolor.

No se trata de la única novedad que IMQ incluye en las coberturas ofrecidas en su seguro de decesos. Ante la avalancha de sentimientos de duelo a la que se enfrentan muchas personas cuando se produce la muerte de un ser querido, ofrecemos también un servicio de atención psicológica. Acompañamos a la persona en las reacciones naturales del dolor, preguntas que puedan surgir (por qué...,

si pudiera..., hubiera...). El objetivo es ofrecer un espacio y tiempo de recogimiento, facilitar el seguimiento de los ritos/rituales simbólicos que ayuden a expresar los sentimientos y a poner «orden» a un estado emocional generalmente muy duro. El equipo de psicólogos profesionales de IMQ se encarga de esta labor de acompañamiento tan necesaria en los momentos iniciales del duelo.

Testamento online: fácil, cómodo y seguro

Otra iniciativa que ha gozado de buena aceptación entre las y los clientes que cuentan con un seguro de decesos con IMQ ha sido la posibilidad de elaborar un testamento online con todas las garantías y de forma gratuita. Un trámite pensado para ahorrar a los allegados tiempo y dinero en los momentos más difíciles.

Se trata de un servicio completo, sin gasto adicional al del seguro de decesos, que incluye la elaboración de un testamento abierto notarial y los gastos derivados de honorarios de secretaría, abogado y notario, entre otras ventajas.

En definitiva, se trata de aportar tranquilidad, ayudar en momentos siempre complicados y apoyar a quienes necesitan más que nunca de ese apoyo.



LA GARANTÍA DE UNA BUENA SONRISA

CERTIFICADO DE CALIDAD Y SEGURIDAD DEL PACIENTE EN LAS CLÍNICAS DENTALES IMQ

Los protocolos de bioseguridad de las consultas dentales han tenido que adaptarse a la nueva situación generada por la COVID-19, siendo la prevención y la calidad asistencial un pilar fundamental de garantía. Con la pandemia, las medidas profilácticas en la cavidad oral adquieren aún una mayor importancia imponiéndose cambios importantes en operativa y procedimientos. El profesional de Odontología es uno de los más expuestos y con mayor riesgo de infección. De ahí que los protocolos contra el COVID se tienen que cumplir sin fallos no solo para garantizar su seguridad, sino también, y de modo muy especial, la de los pacientes.

«En nuestro ejercicio profesional el riesgo de aspiración de aerosoles es

muy elevado y la distancia de trabajo, habitualmente, es inferior a un metro. De ahí que las clínicas dentales deban adoptar protocolos de bioseguridad de alto nivel para garantizar la salud de pacientes y personal», explica el odontólogo Javier Palacios desde el centro dental IMQ Doña Casilda.

En este sentido, los centros dentales de IMQ trabajan cada día para ofrecer una atención de calidad y garantizar la seguridad a todos y todas sus pacientes, también en época de COVID.

De hecho, este compromiso no es nuevo. Estos centros se han preocupado por la seguridad desde sus primeros pasos siendo

las clínicas IMQ Doña Casilda, IMQ Zurriola e IMQ Avenida pioneras en obtener en Euskadi la máxima acreditación de la Asociación Española de Normalización (AENOR) en materia de calidad asistencial y seguridad del paciente: la Norma UNE 179001. Y los

centros que por su reciente creación todavía no cuentan con este reconocimiento ya están camino de certificarse.

«Gure lanbide-jardunean aerosolak xurgatzeko arriskua oso handia da, eta laneko distantzia metro bat baino txikiagoa ohi da»

Las razones por las que AENOR distinguió al equipo dental de IMQ fueron sus exigentes requisitos de calidad en los aspectos relativos a la organización de los centros; las instalaciones; equipos; y la formación y cualificación de sus profesionales. Esas premisas se siguen aplicando a rajatabla. De hecho, para garantizar que ese estándar de calidad se mantiene, AENOR lleva a cabo una auditoría anual y, además, las propias clínicas realizan una auditoría interna para asegurar el correcto cumplimiento de todas las normativas y protocolos.

Calidad y compromiso

La Norma UNE 179001: 2011 «*Calidad en los Centros y Servicios Dentales*» es una guía de buenas prácticas que garantiza la calidad asistencial y seguridad para el paciente que se otorga a los centros que cumplen sus requisitos de forma «*excelente*». Las condiciones de esta normativa han sido establecidas por el Consejo General de Colegios de Odontólogos y Estomatólogos en colaboración con AENOR y diversos representantes autonómicos.

Los objetivos de esta normativa y que IMQ ha demostrado y demuestra aplicar son:

- ✓ Optimizar y aumentar la protección de la salud e integridad de los y las pacientes de los servicios dentales, tanto desde el punto de vista de la bioseguridad, como de la seguridad radiológica, la prevención en riesgos laborales y la seguridad en la gestión de los datos de carácter personal.
- ✓ Facilitar a los y las usuarias la elección de clínicas dentales y proporcionar una garantía de calidad certificada de los servicios que van a recibir.
- ✓ Aumentar el reconocimiento profesional de los y las dentistas que trabajan en el centro, así como el de la propia clínica.
- ✓ Ayudar a las y los odontólogos a desarrollar, gestionar y

proporcionar unos servicios de calidad y mejora continua.

«La acreditación nos permite avanzar más y respalda nuestra misión de satisfacer las necesidades de nuestros clientes, ofreciéndoles una alta calidad técnica y de servicio, seguridad y trato personalizado. Además, potencia la mejora continua y la eficiencia, a la par que impulsa la innovación tanto en el ámbito de la gestión como en la incorporación de nuevas tecnologías», explica Palacios.

Seguridad para equipos y pacientes

Otro de los grandes pilares en los que IMQ centra sus esfuerzos es en

ARAUTEGIAREN HELBURUAK

Hauek dira arautegiaren helburuak lortzeko IMQn aplikatzen diren zenbait puntu:

- ✓ Hortz-zerbitzuetako pazienteen osasunaren eta osotasunaren babesa optimizatzea eta areagotzea, biosegurtasunaren ikuspegitik nahiz segurtasun erradiologikoaren, laneko arriskuen prebentzioaren eta datu pertsonalen kudeaketaren segurtasunaren ikuspegitik.
- ✓ Erabiltzaileei hortz-klinikak aukeratzen laguntzea eta jasoko dituzten zerbitzuen kalitate ziurtatua bermatzea.
- ✓ Zentroan lan egiten duten dentisten eta klinikaren beraren aintzatespen profesionala areagotzea.
- ✓ Odontologoei kalitate oneko zerbitzuak eta etengabeko hobekuntza garatu, kudeatu eta ematen laguntzea.

garantizar la seguridad frente a la COVID-19 de todos los y las profesionales y pacientes que acuden a sus centros. En este caso, todas sus clínicas dentales (Doña Casilda, Deusto, Henao, Barakaldo, Areeta, Avenida y Zurriola) incorporaron las medidas de seguridad pautadas desde los colegios de odontólogos y por el Consejo General de Odontología.

Así, para frenar el impacto de la pandemia, los y las pacientes pueden solicitar su cita por teléfono (basta con contactar con el número del centro en cuestión). En el caso de IMQ Dental Barakaldo también pueden agendar una vídeo consulta. Las visitas presenciales cuentan con diversas normas para garantizar la seguridad de todos y todas:

- ✓ Asistir con mascarilla.
- ✓ Acudir sin acompañantes, excepto niños/niñas y personas dependientes.
- ✓ Llegar con puntualidad a la cita, ni antes ni después.
- ✓ Respetar la distancia de seguridad con el personal y resto de pacientes.
- ✓ Los centros disponen a su entrada de soportes con geles para la limpieza obligatoria de manos.

Servicios de salud dental integrales

Las clínicas dentales de IMQ cuentan con un equipo humano y tecnológico de vanguardia que les permite ofrecer de forma personalizada todo tipo de tratamientos para cuidar la salud dental. De esta manera, entre sus servicios se encuentran: cirugía oral (extracciones de dientes), estética dental (blanqueamientos, carillas, etc.), odontología conservadora, ortodoncia (tradicionales e invisibles), tratamiento del bruxismo, prevención y profilaxis, prótesis, odontopediatría y programa de asistencia dental infantil (PADI), periodoncia, radiología y pruebas diagnósticas y servicio de urgencias.

ALEXA, ¿CÓMO ESTÁN LAS URGENCIAS?

Una de las pocas cosas positivas que ha traído consigo la pandemia es que nos ha enseñado a hacer un uso más optimizado de las Urgencias. La necesidad de ajustar las prioridades asistenciales para dar respuesta a las patologías COVID hizo que, en general, los casos que se atendieran durante el confinamiento y que en buena medida se siguen atendiendo ahora, fueran precisamente eso, urgencias. A pesar de este buen uso de las mismas, hay veces en que, por circunstancias imponderables se acumulan más pacientes de los habituales y sería positivo poder contar con información al respecto antes de acudir al hospital.

Conscientes de que a nadie le gusta esperar y tampoco a nosotros hacer esperar, desde IMQ hemos dado un paso más en el servicio de alertas sobre ocupación de las urgencias generales y pediátricas de las clínicas IMQ siguiendo otra tendencia que ha sido predominante durante la pandemia, la digitalización de servicios y el uso habitual de los mismos por parte de cada vez más personas.

De esta manera, cada vez que se tenga que acudir a nuestras Urgencias o llevar a ellas a nuestros hijos, será posible conocer qué nivel de ocupación tienen y, en consecuencia, cuánto puede tocar esperar.

Tan sólo es preciso entrar en la app de IMQ o acceder directamente a la app de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, ambas en los stores de Android e iOS y, una vez en la app, elegir Urgencias, pudiendo ver no sólo la ocupación en tiempo real sino también cuánta demora puede existir según el tipo de emergencia del que se trate.



¿Te gustaría saber la ocupación de las urgencias de nuestras clínicas antes de ir?

- 1 Descarga la skill "Urgencias Clínicas"
- 2 Di: Alexa, "Abre Urgencias Clínicas"

Más aún, y aquí llega la última novedad que IMQ pone a disposición de sus clientes, si se dispone de un dispositivo Alexa tan solo será preciso descargar la skill Urgencias Clínicas de IMQ y decir eso de «Alexa, abre urgencias clínicas». Preguntando por el estado

de las urgencias de nuestras Clínicas Zorrotzaurre o Virgen Blanca, nos dará rápidamente la información sobre ocupación. Eso sí, esperamos que tengas que utilizarlo lo menos posible porque será señal de que tu salud no precisa de cuidados urgentes.



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA HIPOACUSIA O SORDERA?

DRA. PATRICIA COLMENAREZ.

Neurofisióloga en los centros IMQ de Colón, Barakaldo y América y Clínica IMQ Zorrotzaurre



Las alteraciones en la audición son un problema frecuente en las personas de diferentes grupos de edad. La hipoacusia se conoce también como sordera parcial y es la dificultad para escuchar bien, es decir la disminución de la sensibilidad auditiva. La hipoacusia puede afectar a uno o ambos oídos, puede ser leve, moderada o severa y tener un componente coclear (del oído), retrococlear (del nervio auditivo) o mixto (tanto del oído como del nervio).

Entre las causas más frecuentes de la sordera esta la oclusión del conducto auditivo por el cerumen. Ésta causaría una sordera coclear, ya que es un problema que está en el oído. Otro ejemplo podría ser la presbiacusia que es una patología muy frecuente en el adulto mayor de 65 años y hace referencia al envejecimiento de oídos y la disminución de su capacidad de diferenciar alguna frecuencia de los sonidos.

Respecto a las hipoacusias neurosensoriales las causas pueden ser diversas, pasando desde alguna medicación con efectos ototóxicos a la existencia

de una tumoración en el nervio acústico propiamente dicho.

Para la valoración objetiva de la hipoacusia y para la determinación probable de su origen, bien sea coclear o retrococlear, existen los potenciales evocados auditivos de tronco cerebral, un estudio neurofisiológico que se basa en la valoración de la funcionalidad del oído a través de la estimulación auditiva y el registro de las señales del oído y del nervio auditivo.

La prueba es muy sencilla, rápida, fácil, indolora y está a disposición de todos los y las pacientes y de todos los médicos que la necesiten. El procedimiento consiste en colocar unos electrodos o cables que registran la señal auditiva en el lóbulo de la oreja o detrás de la misma y colocar también unos cascos especiales que estimulan con un sonido tipo click cada oído, primero un lado y luego otro, al

mismo tiempo que se va registrando y promediando la señal que se produce por este estímulo.

La respuesta de estos potenciales son ondas, específicamente cinco ondas que se llaman I-II-III- IV-V, así de simple. Las más importantes para deter-

minar la función del oído o discriminar el tipo de problema son la I-III-V, las cuales, según su latencia y su presencia o ausencia, nos pueden hablar de si existe un problema del oído o del nervio auditivo. Esta información es muy importante para el médico otorrinolaringólogo, especialista en oído,

ya que será fundamental a la hora de la toma de decisiones.

Esta prueba no precisa ninguna preparación y los resultados se entregan en el momento. No es invasiva, la duración es relativamente corta (menos de media hora) y no deriva ningún tipo de consecuencia perjudicial a la hora de su realización.

«Garun-enborreko entzumen-potentzial ebokatuen proba oso erraza, azkarra eta minik gabekoa da. Ez du prestakuntzarik behar, eta emaitzak berehala ematen dira»

Si haces clic



tu vida será más fácil

Para que puedas disfrutar de multitud de servicios no incluidos en tu seguro de salud con grandes descuentos:

BIENESTAR: belleza, cultura, deporte, guarderías, mascotas, ocio y muchos más.

SOCIO-SANITARIOS: ortopedia, recadería, cuidadores, residencias...

SALUD: chequeos, cirugía estética, cirugía de la obesidad, medicina deportiva...



Para clientes
y no clientes
de IMQ

Descúbrelo todo en
imqbienstar.es



¡MULTITUD DE SERVICIOS PENSADOS PARA QUE TE SIENTAS BIEN!

Salud: fisioterapia, podología, radiología...

FISIOTERAPIA

IKASBILA CENTRO PSICOPEDAGOGICO	1º consulta gratuita
CENTRO MÉDICO ALEA	32 €
REHABILIDOM	35 € precio clientes IMQ 37 € no clientes con bono dto.
ADES PSICOLOGIA Y FISIOTERA	1º consulta gratuita
ALAITZ FISIOTERAPIA ZENTROA	25 % dto.
BIHOTZA FISIOTERAPIA ETA OSTEOPATÍA	1º consulta gratuita
FISIOPORTU	30 % dto.
FISIOTERAPIA DONOSTIA	38 €
FISIOTERAPIA MILLÁN	40 € precio clientes IMQ 45 € no clientes con bono dto.
IGARO FISIOTERAPIA-OSTEOPATIA	1º consulta gratuita
INPSIKO	1º consulta gratuita
IRAZU KLINIKA	1º consulta gratuita
KAILAS FISIOTERAPIA ZENTROA	18 €
KORU FISIOTERAPIA	1º consulta gratuita
LAMERA FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA	1º consulta gratuita
LETICIA SANTAMARTA IZA	1º consulta gratuita
PHYSIO SPORT CENTER	1º consulta gratuita
REHABILITACIÓN AREETA	50 €
REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA	34 €
SENDATZE FISIOTERAPIA & PILATES	1º consulta gratuita
ZAINDU	10 % dto.

PODOLOGÍA

CENTRO IMQ AMARICA	20 % dto. clientes IMQ 10 % dto. no clientes
CENTRO IMQ ZURRIOLA	20 % dto. clientes IMQ 10 % dto. no clientes
CENTRO PODOLOGÍA INTEGRAL	1º consulta gratuita
CL. DEL PIE ANA OLGA	10 % dto.
CL. PODOLÓGICA DEUSTO	6 % dto.
CL. PODOLÓGICA IMQ CASILDA	10 % dto.
CL. PODOLÓGICA LOLA PERNAS	10 % dto.
CONSULTA PODOLOGÍA ANTONIO	1º consulta gratuita
IÑAKI BERRUETA	1º consulta gratuita
PODOLOGÍA Y ORTOPEDIA IÑAKI	10 % dto.
PODÓLOGO BIOMECÁNICO JAVIER	1º consulta gratuita
ZAINDU	1º consulta gratuita

RADIOLOGÍA

CENTRO DE DIAGNOSTICO VIRGEN BLANCA	12 % dto. clientes IMQ 7 % dto. no clientes
RESONANCIA MAGNÉTICA BILBAO	12 % dto. clientes IMQ 7 % dto. no clientes
CENTRO DE SCANNER DE VIZCAYA	12 % dto. clientes IMQ 7 % dto. no clientes
IMQ DENTAL ZURRIOLA	10% dto. clientes IMQ 5% dto. no clientes
CVSS RADIOLOGÍA CLÍNICA SA	hasta 30% dto. clientes IMQ 20% dto. no clientes
IMQ DENTAL AVENIDA	10% dto. clientes 5% dto. no clientes

PRETEIMAGEN	hasta 30% dto. clientes IMQ 20% dto. no clientes
IMQ DENTAL DEUSTO	10% dto. clientes IMQ 5% dto. no clientes
IMQ DENTAL CASILDA	10% dto. clientes IMQ 5% dto. no clientes
IMQ DENTAL AREETA	10% dto. clientes IMQ 5% dto. no clientes
CENTRO IMQ ZURRIOLA	hasta 24% dto. clientes IMQ 10% dto. no clientes
CENTRO IMQ AMARICA	hasta 20% dto. clientes IMQ 10% dto. no clientes

MEDICINA DEL DEPORTE

CENTRO IMQ ZURRIOLA	hasta 20% dto. clientes IMQ 10% dto. no clientes
DEPORCHECK	20 € precio clientes IMQ 25 € no clientes con bono dto.
CENTRO IMQ AMARICA	hasta 16% dto. clientes IMQ 10% dto. no clientes
CLINICA IMQ ZORROTZAURRE	hasta 20% dto. clientes IMQ 8% dto. no clientes

ANÁLIS CLÍNICOS ESPECIALES

ANALISIS CLINICOS RU	hasta 35% dto. clientes IMQ 30% dto. no clientes
GRUPO LABHE	hasta 35% dto. clientes IMQ 30% dto. no clientes
LABORATORIO AXPE	hasta 35% dto. clientes IMQ 30% dto. no clientes
LABORATORIO LAFITA	hasta 35% dto. clientes IMQ 30% dto. no clientes
CENTRO IMQ AMARICA	hasta 50% dto. clientes IMQ 40% dto. no clientes
CENTRO IMQ ZURRIOLA	hasta 50% dto. clientes IMQ 40% dto. no clientes

HOSPITALIZACIÓN DOMICILIARIA

HOSPIDOM	99 € precio clientes IMQ 105 € no clientes con bono dto.
----------	---

CERTIFICADOS PSICOTÉCNICOS

IMQ PREVENCIÓN	hasta 20% dto. clientes IMQ 12% dto. no clientes
----------------	---

LOGOPEDIA

CENTRO DE PSICOPEDAGOGÍA, LOGOPEDIA Y APRENDIZAJE	15% dto. en consulta de valoración y en sesiones de rehabilitación
HITZ ZENTROA- EVA ALONSO	1º consulta gratuita
CENTRO LOGOPEDIA ARRASATE	1º consulta gratuita
IDOIA BENITO VARONA	1º consulta gratuita
AHOTS-LAN LOGOPEDIA	1º consulta gratuita
CENTRO DE ESTIMULACIÓN INTEGRAL	1º consulta gratuita
IKASBILA CENTRO PSICOPEDAGÓGICO Y DE ATENCION TEMPRANA	1º consulta gratuita
KRESALA GABINETEA	25% dto.
INPSIKO	1º consulta gratuita
ADARE	10% dto.



MÁS DE 2.800 VASCOS TIENEN CÁNCER Y AÚN NO LO SABEN

DR. RICARDO FERNÁNDEZ. Oncólogo de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

La Sociedad Española de Oncología Médica ha dado a conocer que durante el confinamiento se ha registrado un 21% de infradiagnóstico del cáncer en el conjunto de las Comunidades Autónomas. En Euskadi, con una tasa de incidencia (nuevos casos que se dan en una población y tiempo determinados) de unos 13.500 casos anuales, supone que más de 2.800 vascos y vascas ya tienen cáncer y aún no lo saben. Y no lo saben porque no han ido a hacer sus revisiones (próstata, mama, colon, etcétera) o a consultar a su médico cuando notan los primeros síntomas y van demorando la visita.

El retraso en el diagnóstico supone que tendremos menos posibilidades de tratar el cáncer de una manera precoz. En estas situaciones, el tumor, en vez de estar en una situación localizada, está en una situación localmente avanzada o metastásica y esto ocurre porque las personas están res-

tringiendo su iniciativa de ir a consultar al médico por miedo a contagiarse del nuevo coronavirus en las consultas médicas. Las personas mayores son las que más miedo tienen y las que más atribuyen sus síntomas (de cán-

cer, aunque no lo saben) a la edad, al confinamiento, a su situación anímica por no poder salir y no poder ver a sus amigos y seres queridos.

Mensaje de esperanza en diversos tipos de tumores

En cáncer de mama, cada día hay más estudios moleculares y más evidencia científica de que si hacemos un estudio molecular en profundidad de los tumores, seremos capaces de evitar el tratamiento de quimioterapia a un porcentaje relevante de mujeres. Y esto es algo sobre lo que este mismo año se han publicado trabajos, estudios que demuestran que hay un grupo de mujeres que pueden prescindir de la quimioterapia y tratarse solamente con hormona y la radioterapia.

Por otra parte, se están desarrollándose moléculas nuevas en diversos subtipos de cáncer y se siguen aprobando fármacos nuevos, quizá a un

UNIDAD ASISTENCIAL INTEGRAL

Hoy, la Clínica IMQ Zorrotzaurre cuenta con una Unidad Asistencial Integral para el diagnóstico y el tratamiento del cáncer de más de 1.300 m², equipamiento de última generación (dos aceleradores lineales, PET-TAC, gammacámara, cirugía robótica con Da Vinci, etc.), hospital de día oncológico, habitaciones individuales para pacientes, farmacia oncológica, servicios de apoyo psicológico y nutricional, hospitalización a domicilio, etc.

ritmo más lento de lo que se debiera a causa de la pandemia.

En el caso del cáncer de próstata, también hay nuevos tratamientos que ayudan a retrasar la progresión de la enfermedad en situaciones más precoces cuando se hacen resistentes a los tratamientos hormonales habituales en casos no metastásicos.

A valorar también los nuevos fármacos en cáncer de pulmón con combinaciones de quimioterapia e inmunoterapia novedosas; nuevas combinaciones terapéuticas en cán-

cer de riñón; fármacos nuevos para determinados subtipos moleculares de cáncer de vejiga que están en desarrollo. E, igualmente, nuevas técnicas en el tratamiento radioterápico, en general: técnicas más precisas, con dosis más altas, mejor dirigidas al foco, con menor toxicidad y, en algunos casos, reduciendo la duración del tratamiento con igual efectividad, lo que supone un trata-

miento más cómodo y menos tóxico.

Hay muchos avances nuevos que están esperando a que las consultas de Oncología puedan volver a su ritmo de trabajo normal y que llegarán a las y los pacientes. En IMQ, hemos aumentado las consultas mediante atención telefónica y contamos con un plan de minimización de riesgos tanto en las consultas físicas como en los tratamientos.

No debemos quedarnos en casa, porque el cáncer no espera.

**«Konfinamenduan
minbiziaren
% 21eko
infradiagnostikoa
erregistratu da»**

IMQ
BienSTAR

Receta saludable

b:st:ro
Guggenheim BILBAO

ALBÓNDIGAS DE BACALAO EN SALSA BIZKAINA

ALBÓNDIGAS DE BACALAO

INGREDIENTES PARA 5 PAX:

300 grs de bacalao desmigado, 40 grs de cebolla, 45 grs pimiento verde, 1 diente de ajo, 15 grs de pan, 60 grs de leche, 1 huevo, harina, aceite de oliva suave

ELABORACIÓN:

Picar en cuadraditos pequeños la verdura, poner a remojo el pan en la leche y picar el bacalao descartando las partes oscuras, piel y espinas. En un cazo, poner a dorar ligeramente el ajo y añadir el resto de verduras, pochar a fuego suave y reservar. Una vez frío, mezclar con todo el resto de ingredientes trabajándolos con las manos, homogenizar bien la mezcla y dejar reposar. Formar albóndigas de 20grs, pasar por harina y freír en aceite bien caliente.

SALSA BIZKAINA

500 grs de cebolla roja
400 grs fumet
4 uds de choricero

ELABORACIÓN:

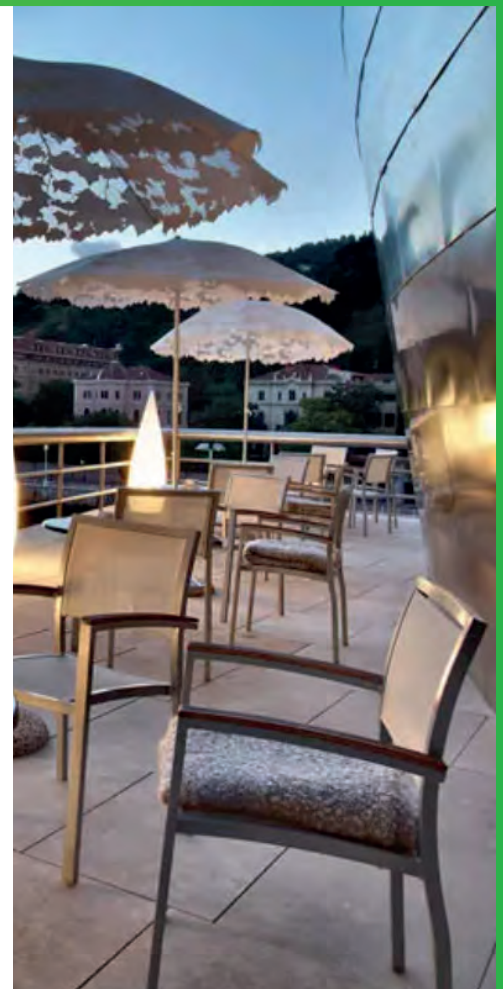
Abrir, despepitar e hidratar con agua templada los choriceros. Cortar la cebolla en juliana gruesa y pochar sin que coja color. Una vez pochada, añadir la pulpa del choricero que ya se habrá hidratado, rehogar 20 minutos a fuego lento y mojar con el fumet. Hervir durante 30 minutos. Pasado el tiempo triturar con thermomix, poner a punto de sal y reservar hasta su uso.

OTROS INGREDIENTES:

Cebollino picado
Picatostes

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

En un cazo, calentar la salsa con las albóndigas evitando que se rompan. Montar en un plato hondo seis albóndigas, salsear, añadir una pizca de cebollino y terminar con los picatostes por encima.





ARQUITECTURA DE EMOCIONES en el Hospital de Día Oncológico

Enmarcado en el Plan de Humanización de las clínicas IMQ, el Hospital de Día Oncológico de Zorrotzaurre se embarcó en un proyecto de neuroarquitectura en octubre de 2018, en colaboración con un equipo multidisciplinar de medicina, psicología, bioestadística y arquitectura de la Universidad Europea y el estudio de arquitectura Veladesign I+D/Vela Salvador Arquitectos —especialista en arquitectura para la salud—. Dos años después, en febrero de 2021, hemos conseguido finalizar el proyecto con muy buenos resultados.

La neuroarquitectura está cobrando cada vez más fuerza en el entorno extra e intrahospitalario, máxime cuando según la OMS, pasamos entre el 80% y 90% de nuestro tiempo

metidos en edificios (colegios, oficinas, hogar...) impactando ello en nuestra salud emocional y física.

Según el diseño basado en la evidencia científica, la temperatura ambiental, los colores, la iluminación, el diseño de la estancia, los olores... son algunos de los elementos que se contemplan como variables que tienen impacto en nuestras emociones y que por ello nos pueden hacer sentir de una manera u otra. Y en esto consiste la neuroarquitectura, en investigar cómo debe diseñarse una

casa, una oficina, un hospital... para, en definitiva, hacernos sentir bien.

El proyecto se gestó cuando estudios en torno a la «*experiencia del paciente oncológico*» llevados a cabo en las clínicas de IMQ evidenciaron cómo el entorno del hospital de día, a pesar de disponer de todas las comodidades: habitaciones individuales, baño propio, TV, wifi, espacios amplios de trabajo... era calificado como un lugar «*frío y gris*» tanto por parte de algunos/as pacientes como de los y las profesionales, por lo que se decidió buscar alternativas para mejorar esa «*mala*»

**«Gure denboraren
% 80 eta % 90
bitartean eraikinetan
(ikastetxeak,
bulegoak, etxeak)
sartuta ematen dugu,
eta horrek gure
osasun emozionalari
eta fisikoari
eragiten die»**



sensación, máxime cuando se trata de un espacio en el que los pacientes pasan varias horas al día (desde 2 hasta 8 horas, según el tipo de tratamiento), acudiendo muchos de ellos todas las semanas durante varios meses.

En líneas generales, en el proyecto se combinaron diferentes metodologías, desde la medición objetiva de temperatura y luz en las diferentes estancias hasta la medición clínica de la determinación del grado de cortisol en saliva (medidor del estrés). Todo ello, siguiendo, a su vez, criterios de preselección de los pacientes en función del tipo de tratamiento, sexo, edad...

Durante el proyecto, se habilitaron boxes de control para medir los resultados que generaban las diferentes variables: los distintos colores, la decoración y el impacto de la iluminación en los pacientes aplicando la metodología anteriormente mencio-

nada, durante los diferentes momentos del tratamiento y durante las distintas fases temporales de abordaje del estudio.

Los resultados y análisis científicos que se presentarán próximamente han evidenciado las bondades de este tipo de proyectos, demostrando que, en efecto, adecuando los colores, la iluminación, la temperatura, el estilo de decoración... se puede influir de manera positiva en el estado emocional de los pacientes que están recibiendo tratamiento de quimioterapia, sin obviar a los profesionales que trabajan en la Unidad que han visto también mejorado su espacio de trabajo.

Aunque el proyecto se inició ya hace más de 2 años, a raíz de la pandemia por COVID-19 ha adquirido un papel relevante, ya que, atendiendo a las actuales medidas de seguridad clínica, los pacientes no pueden permanecer acompañados durante la administración de la quimioterapia (salvo su primer día), por lo que permanecen mucho tiempo solos en el box. Por ello, y enfatizando la importancia que hoy con más fuerza cobran los proyectos que integran la Humanización en las Clínicas, se ha conseguido que el box

esté adaptado a criterios de neuroarquitectura provocando con ello emociones positivas, mayor confort y bienestar de los pacientes oncológicos en IMQ.

«Proiektuan zehar, kontrol-boxak prestatu ziren aldagai desberdinek sortzen zituzten emaitzak neurtzeko: kolore desberdinak, dekorazioa eta argiztapenaren eragina pazienteengan»

ONKOEXP, LA PLATAFORMA QUE MEJORA LA EXPERIENCIA DEL PACIENTE ONCOLÓGICO

Más de la mitad de las personas con cáncer tienen síntomas de ansiedad, depresión y malestar emocional, y de ellas, el 30% presentan trastornos psicológicos. Son también frecuentes las dificultades de tipo físico, social, estético, económico y laboral que padecen las personas. Esta situación tiene una importante repercusión en la recuperación de los pacientes y en su estilo de vida posterior, haciendo necesario el planteamiento de nuevos enfoques multidisciplinares. A través de fórmulas personalizadas,

no sólo se contemplan los tratamientos clínicos tradicionales, sino que también se ofrece a cada tipo de paciente el soporte necesario a nivel social, físico o psicológico para afrontar la enfermedad de forma positiva y con mayor calidad de vida.

El proyecto ONKOEXP propone abordar la atención al paciente con un enfoque integral, aportando a los profesionales sanitarios información no clínica de la persona ayudando a potenciar un entorno

más saludable, humano y optimista para el paciente y a mejorar su respuesta a los tratamientos y calidad de vida.

Desde el inicio del proyecto se ha trabajado directamente con pacientes y profesionales oncológicos para identificar las necesidades reales, así como el valor de las soluciones propuestas. Los primeros prototipos, se están testando con los pacientes y profesionales de IMQ y se prevé contar con una primera versión para finales de 2021.



RADIOTERAPIA TAMBIÉN PARA PATOLOGÍAS NO ONCOLÓGICAS

DRA. CLARA EÍTO. Coordinadora de Oncología Radioterápica de IMQ

Gracias a los dos aceleradores lineales de última generación que atesora la Unidad de Oncología Radioterápica de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, ya es posible disponer de una nueva alternativa de tratamiento en numerosas patologías no oncológicas a través de la radioterapia. Empleando dosis de radiación muy bajas conseguimos efectos muy positivos en determinados procesos inflamatorios degenerativos o proliferativos que, bien porque no han respondido a tratamientos farmacológicos o a tratamientos conservadores, por la inexistencia de éstos o por la localización de las lesiones, pueden ser candidatos a este tipo de terapia.

La dosis necesaria de radioterapia para tratar la patología benigna es muy baja en comparación con las empleadas en la radioterapia convencional que usamos para tratar patología tumoral. La respuesta de las células a esta dosis baja de irradiación es fundamentalmente antiinflamatoria, es decir, este tipo de radioterapia disminuye la inflamación sobre el tejido en el que se aplica de forma prolongada.

Además del efecto antiinflamatorio, los mecanismos radiobiológicos subyacentes a la radioterapia en determinadas enfermedades muestran también un efecto antiproliferativo. Tras la irradiación se produce un retraso en el ciclo reproductor que impide el crecimiento celular en el tejido irradiado durante un período de tiempo. Es por ello por lo que, en situaciones de hipertrofia o crecimiento desproporcionado de células epiteliales, la radioterapia puede ser útil y eficaz.

«Zorrotzaurreko bi azeleragailu linealei esker posible da beste aukera bat izatea onkologikoak ez diren patologia asko erradioterapiaren bidez tratatzeko»



E, igualmente, este tratamiento radio-terápico puede presentar un efecto inmunomodulador, es decir, puede tener una influencia sobre la respuesta inmune. De esta forma, enfermedades inmunes como oftalmopatía de Graves mejora tanto por la inflamación subyacente como por el control inmune.

¿Qué patologías se pueden tratar?

Numerosas publicaciones han confirmado la utilidad del empleo de radioterapia en determinadas enfermedades benignas. De hecho, hay países como Alemania y Reino Unido, en los que está muy generalizada asociada a estos procesos. Así, el empleo de radioterapia está indicado en pacientes que no han respondido de manera suficiente al tratamiento conservador, farmacológico o fisioterápico. Su principal ventaja frente a estos tratamientos radica en que el periodo de tratamiento es más corto y sus efectos son más prolongados.

Toda la población es apta para este tipo de tratamiento, si bien es cierto que la mayoría de los pacientes que atendemos actualmente suelen ser personas mayores de 45 años. No obstante, ni la edad ni el sexo son factores determinantes.

En la actualidad, se consideran potenciales indicaciones de radioterapia un amplio abanico de procesos benignos no tumorales. Ya se aplica en patología osteoarticular, como artritis, fascitis plantares y quistes óseos. De manera más específica, se pueden citar también la profilaxis de la osificación heterotópica, la periartritis y el quiste óseo aneurismático.

También se usa con buenos resultados en trastornos de los tejidos blandos, como las enfermedades de Peyronie, Dupuytren, Ledderhose y Graves, la ginecomastia, en queloides y en la hidrosadenitis supurativa. Dentro de esta categoría, también se emplea la radioterapia en los casos de sialorrea en esclerosis lateral amiotrófica (ELA) y los tumores linfopiteliales quísticos de la glándula parótida.



Por último, patologías de origen vascular como la degeneración macular asociada a la edad y las fistulas linfáticas, también se pueden beneficiar de la radioterapia.

Un tratamiento seguro

Las y los pacientes que consideran que se pueden beneficiar del tratamiento radioterápico para su caso particular, han de consultar con su médico de referencia esta posibilidad, o bien dirigirse a la Unidad de Oncología Radioterápica de la Clínica IMQ Zorrotzaurre para obtener un asesoramiento individualizado

e información sobre su coste. El uso de la radioterapia es un tratamiento seguro. En los últimos años la radioterapia ha experimentado un desarrollo tecnológico enorme, de forma que los equipos tecnológicos actuales permiten visualizar la zona de tratamiento con máxima exactitud. Además, las dosis de radiación que se emplean en el tratamiento de la patología benigna son mucho menores que las que se usan en oncología. Por todo ello, el riesgo de que se produzcan tumores debidos a la radiación es prácticamente nulo.

«Erradioterapia patología osteoartikularrean aplikatzen da, hala nola artritisean, oin-zolako faszitisean eta hezur-kisteetan»



UN ROBOT DE ÚLTIMA GENERACIÓN

NUEVO SISTEMA QUIRÚRGICO DA VINCI EN ZORROTZAURRE

DR JOSÉ G. PEREIRA.

Director Unidad de Cirugía Robótica Urológica en Clínica IMQ Zorrotzaurre

En enero de 2006 la Clínica IMQ Virgen Blanca, de la mano de Urología Clínica Bilbao, fue pionera en Euskadi, y el segundo centro a nivel estatal, en aplicar cirugía robótica. Ésta ofrece la oportunidad de tratar diversas patologías con un abordaje laparoscópico mínimamente invasivo, posibilitando al cirujano realizar intervenciones con una visión en 3D magnificada e instrumentos articulados que incrementan la precisión de sus maniobras.

Muchas especialidades quirúrgicas pueden verse beneficiadas por esta tecnología. Si bien es en la Urología donde ha encontrado un campo de desarrollo más amplio, especialidades como la Cirugía general, Cirugía torácica y cardíaca, Ginecología y Otorrinolaringología son también subsidiarias del empleo de ésta tecnología.

Recientemente, y con objeto de seguir a la vanguardia tecnológica, la clínica Zorrotzaurre ha adquirido el sistema robótico DaVinci X, que sustituye al modelo Si, que a su vez reemplazó al primer modelo S. Esta apuesta por mantenerse a la vanguardia en la tecnología, no solo permitirá intervenir a pacientes complejos sino que también avala la larga trayectoria y experiencia del equipo quirúrgico urológico de nuestras clínicas, pionero en este ámbito con más de 15 años de experiencia y 2.000 procedimientos realizados.

Simplificando procedimientos

El Da Vinci X simplifica muchos procedimientos mínimamente invasivos existentes, permitiendo que cirugías complejas se realicen de forma más rutinaria. El cirujano y la experiencia de su equipo son el factor que más relevancia tiene en los resultados por encima de la tecnología empleada, pero trabajar con una herramienta que permite ver a 10 aumentos, como si de un microscopio se tratase, en tres dimensiones con visión en alta definición, instrumentos articulados que permiten repro-

«Da Vinci Xak zauri oso txikiko prozedura asko errazten ditu, eta kirurgika konplexuak modu ohikoagoan egitea ahalbidetzen du»



ducir los movimientos de la mano en espacios reducidos, con escalonado de movimiento que elimina el temblor y en una postura de absoluta ergonomía, aportando ventajas añadidas para incrementar la precisión de los procedimientos quirúrgicos.

En líneas generales, la cirugía robótica permite llevar al interior del paciente de manera poco invasiva toda la precisión de las delicadas maniobras de instrumentos manipulados desde la consola por el cirujano. Aquellas patologías que requieran la extirpación de tumores o las que precisen finas maniobras reconstructivas, salen altamente beneficiadas con el empleo de este sistema.

En Urología se aborda el tratamiento quirúrgico del cáncer de próstata, cáncer renal y cáncer vesical. Se realizan cirugías de reparación de alteraciones en la vía urinaria (estenosis pieloureterales, fístulas vesicovaginales, obstrucciones ureterales y prolapso pélvicos).

En otras especialidades como la Ginecología se realizan histerectomías, miomectomías...; en Cirugía General se trata el cáncer colorectal, cáncer de

esófago, hernias hiato, obesidad...; en Cirugía Cardíaca y Torácica se repara el prolapso de válvula mitral, estenosis coronaria, lobectomías... y en Otorrinolaringología se extirpa la laringe por tumor, se realizan tiroidectomías... El cirujano tiene el 100% del control del sistema llevando la cirugía más allá de los límites de la mano humana.

Beneficios para el paciente

Los pacientes se benefician de un excelente control del cáncer, menor pérdida de sangre y necesidad de transfusiones, estancia hospitalaria más corta, menor dolor, menor riesgo de infecciones y complicaciones, recuperación más rápida y con ello retorno precoz a sus actividades normales y menores incisiones con menor cicatriz.

En el cáncer prostático, por ejemplo, la cirugía robótica permite una pronta recuperación de la continencia urina-

ria y más oportunidad de preservar la función eréctil. En los cánceres renales posibilita abordar de manera conservadora tumores más complejos permitiendo conservar la función renal y minimizar las complicaciones. Las técnicas reconstructivas (pieloplastias, reimplantes ureterales, corrección fístulas...) se ven beneficiadas de la precisión, favoreciendo mejores resultados funcionales.

«Tumoreak eraztea behar izaten duten patologiek edo maniobra konpontzaile zehatzak behar izaten dituztenek ateratzen diote onura sistema horri»

El futuro traerá dispositivos miniaturizados con mayor precisión, acceso por un solo orificio minimizando así la agresión, sistemas de identificación tisular en tiempo real que nos permita identificar el tejido dañado y el tejido sano, sistemas de navegación y guiado de procedimientos menos invasivos... nada que no pueda superar la imaginación, pero siempre asegurando que cada avance sea monitorizado, que aporte ventajas a nuestros pacientes y que no comprometa su seguridad. IMQ seguirá estando gracias a ellos a la vanguardia en cada momento.

Pon en marcha la VERIFICACIÓN DEL PLAN DE CONTINGENCIA contra la COVID-19 en tu empresa

Minimizarás los riesgos de propagación del virus

IMQ Prevención
946 566 600 | imqprevencion.es



Exp. núm. 06.0013.50.01.06.01



OJOS SANOS, A PESAR DE LA PANDEMIA

DR. ÁLVARO RODRÍGUEZ-RATÓN. Director de IORR. Oftalmólogo en el Centro IMQ Las Mercedes

La Oftalmología es una de las especialidades médicas más castigadas por la pandemia, debido a la exposición cercana entre las vías respiratorias del paciente y del médico. No en vano, la primera descripción de la COVID-19 fue notificada por un oftalmólogo chino, el doctor Li Wenliang. Él fue quien advirtió del ingreso en el hospital de Wuhan de siete pacientes con síntomas muy similares al SARS, epidemia causada por otro coronavirus que en 2003 mató a casi 800 personas.

Debido a que los oftalmólogos debemos seguir explorando pacientes, sin saber en muchos casos si son infecciosos, hemos tenido que adaptar nuestros procesos y maquinaria de diagnóstico. De este modo, ofrecemos una atención continuada a los procesos crónicos, así como la patología aguda reduciendo el riesgo de contagio entre el profesional y el paciente.

Hay que tener en cuenta que la forma de emisión del virus es principalmente la vía aérea, pero la superficie ocular

es una de las posibles mucosas de recepción. El ojo tiene una superficie menor a la respiratoria, pero está muy expuesto. Por ello, viene bien protegerse los ojos ante situaciones de riesgo por altas cargas virales en el entorno. Si el coronavirus alcanza una carga suficiente para desarrollar la enfermedad, puede producir un cuadro agudo de conjuntivitis ocular. Además, existen descripciones de consecuencias más graves para el ojo a medio plazo, dentro del síndrome post – COVID-19. Se están describiendo alteraciones sobre el sistema circulatorio e inflamatorio del ojo. Por ello, es importante notificar al oftalmólogo si se ha pasado la COVID-19 y se percibe nueva sintomatología ocular.

Para intentar reducir al máximo la transmisión de la enfermedad, nos hemos centrado exhaustivamente en todos los pasos del circuito que realiza el paciente en nuestra consulta. Dispensamos una atención más estéril y rápida, e intentamos que en una sola visita se proporcione el diagnóstico y el tratamiento completo.

En las consultas que atendemos en Getxo y Bilbao, por ejemplo, hemos llevado a cabo una reestructuración total de la metodología de trabajo. Se han espaciado las citas cada 20 minutos, se completa todo el proceso diagnóstico en la primera visita, y se ha adquirido nueva aparatología o se ha adaptado la existente para que tenga una orientación más digital y sea más estéril. Para ello, usamos materiales desechables, evitamos las gotas, y reforzamos el registro informático en el que volcamos el historial del paciente para un seguimiento 100% digital. Tras la consulta, y para resolución de dudas, tenemos canales abiertos de centralita y e-mail que permiten cerrar el ciclo de atención. Asimismo, ofrecemos en nuestro portal (www.rodriguez-raton.com) la opción de gestión de cita online.

Gracias a todas estas medidas, hemos conseguido agilizar nuestra agenda y lograr una lista de espera cero. Podemos ofrecer atención urgente en el día, citas en 48 horas y cirugías en una semana. Actualmente, resolvemos las necesidades oftalmológicas

de una media de 400 pacientes al mes; incluyendo alrededor de 80 procesos de cirugía menor, cirugía mayor ambulatoria y láser.

Respecto a las consultas que más han aumentado, se encuentran las asociadas a la COVID-19 y las medidas de protección que conlleva. En primer lugar, la famosa mascarilla produce vaho sobre las gafas. Por ello, muchos pacientes nos piden intervenir para eliminar las gafas con láser o lentes intraoculares. En segundo lugar, el aumento de vapores produce más grasa en el reborde del párpado provocando blefaritis. Esto produce picores y sequedad ocular. La consecuencia final de la acumulación de esa grasa es el aumento de orzuelos, que son atascos en las glándulas del párpado.

También abusamos más de las pantallas y la visión cercana. Como consecuencia, se produce un aumento de la acomodación visual, y con ello aumenta la miopía, empeora la visión lejana y se pueden dar dolores de cabeza.

Finalmente, otro de los problemas derivado de la pandemia está siendo la falta de vigilancia y diagnóstico precoz. Muchas visitas al oftalmólogo se suspendieron durante el confinamiento y no se han recuperado por miedo a contagiarse al acudir a consulta. Debido a ello, patologías como la degeneración macular o el glaucoma, que con el paso del tiempo se agravan, están dejando daños oculares irreversibles.

Algo que sí se ha incrementado es la consulta de cirugía refractiva, la

sección encargada de corregir los defectos de graduación para ver bien sin gafas. Además, han cambiado las razones por las que los pacientes quieren operarse la miopía, hipermetropía o astigmatismo. Antes, los candidatos se intervenían principalmente por estética, actividad deportiva o viajes. Ahora, sin embargo, se realizan por la incompatibilidad de la gafa y la mascarilla, o por la tendencia a presentarse a oposiciones con alta necesidad visual, ante la complicación del panorama laboral.

Como conclusión, tras más de un año de pandemia, debemos asumir que no podemos retrasar más los controles que se realizan en las consultas de Oftalmología. Para facilitar hacerlo con seguridad, hemos tomado todas las medidas para que nuestros pacientes puedan venir tranquilos.

TECNOLOGÍA AVANZADA PARA UNA ATENCIÓN DE CALIDAD ACREDITADA



La consulta del Instituto Oftalmológico Rodríguez Ratón (IORR) es buena muestra del alto nivel de calidad que se exige como estándar en los diversos centros de IMQ. Dispone de todo el material necesario para un mejor diagnóstico. Integra procesos de alto rendimiento, con base 100% digital y comprometidos con la protección ante la COVID-19. Estos son algunos ejemplos de las mejoras:

1. Angio-OCT Cirrus 6000. Entre otras propiedades, permite hacer angiografía retiniana

sin emplear contraste intravenoso. Esto evita manipulación, invasividad y uso de contraste: más cómodo y seguro.

2. Retinógrafo de campo amplio e imagen real Clarus 500. Es una nueva modalidad de retinografía de campo amplio, que permite llegar a 200° de fondo de ojo sin renunciar al color real. Además, en la mayoría de los casos, evita emplear gotas de dilatación, con la consiguiente mejora en tiempo de atención, reducción de efectos adversos y de manipulación.

3. Ecógrafo Ultrasónico UD800. Sobre una tecnología ya conocida, aporta integración digital y mayor seguridad para diagnóstico en ojos con mala visualización o cálculo de lentes intraoculares en casos

complicados de opacidad de medios.

4. Sistema de refracción automatizada NIDEK basado en foróptero automático RT6100. Enlaza cuatro equipos para obtener una graduación fiable sin contacto físico con el paciente y evitando los errores de transcripción, así como la transmisión de infecciones.

5. Medición de tensión ocular mediante Tensiómetro ocular iCare. Aumenta la precisión de la medición, reduciendo el disconfort del clásico soplido de aire o el contacto con gotas en el ojo. Además, emplea una sonda estéril.

6. Lámparas de Hendidura y cascos portátiles. Para exploración clásica sin requerir movilizar a pacientes con diversidad funcional.

ESCUELA DE ESPALDA

El tratamiento de los dolores de espalda ha tenido en la última década un auge en los países desarrollados por el gran aumento de esta dolencia en la población debido, sobre todo, a los movimientos repetitivos, al trabajo sedentario y al estrés. Se calcula que, aproximadamente el 80% de las personas sufrirá dolor de espalda (cervical, dorsal, lumbar) a lo largo de su vida.

Una buena medida de prevención es tomar consciencia de cosas tan básicas como nuestra manera de sentarnos, de estar de pie, de cómo realizamos las actividades de la vida diaria, cómo manipulamos una carga... Esa apreciación y la consiguiente mejora de nuestros hábitos nos ayudará a encontrarnos mejor eliminando vicios adquiridos. Y es que en nuestra jornada laboral y en nuestro tiempo libre adoptamos posturas estáticas mantenidas y forzadas, manipulamos cargas y realizamos movimientos repetitivos que afectan directamente a nuestra columna vertebral.

Adquirir hábitos saludables, tanto en nuestro puesto de trabajo como fuera

PROGRAMA

- ✓ Repaso anatómico, biomecánico y fisiopatológico de la columna vertebral para ayudar a comprender mejor cómo funciona nuestra espalda. Anatomía y funciones de la espalda.
- ✓ Conocer los riesgos ergonómicos a los que está expuesto el trabajador/a en su entorno laboral y en su tiempo libre.
- ✓ Diferentes pautas de higiene postural para disminuir los riesgos.
- ✓ Ejercicios de calentamiento, estiramientos y potenciación muscular.
- ✓ Hábitos saludables para la promoción de la salud de la espalda como, por ejemplo, la relajación...
- ✓ Consejos – recomendaciones.

de él, es una herramienta importante para disminuir la frecuencia de los episodios de dolor de espalda. Y para conseguirlo, precisamente, se ha creado también la Escuela de Espalda del Centro de Rehabilitación de IMQ Ajuriaguerra, que se suma a la ya disponible en el centro IMQ América.

La Escuela nace con un variado y amplio programa desarrollado e impartido por los fisioterapeutas del propio centro y cuyo objetivo es el aprendizaje de pautas y movimientos, además de estrategias para mantener en buen estado la columna vertebral, previniendo de esta manera lesiones y sus consecuencias.

Metodología:

Exposición teórica con ejercicios prácticos y con un cuestionario tanto antes de realizar el programa como después. Consta de un total de 8 sesiones, a razón de una sesión a la semana con una duración de hora y media. En grupos de 4 a 6 personas y en horario de mañana y con un precio ventajoso y por debajo del precio de mercado para los y las aseguradas de IMQ.

NUEVO ECÓGRAFO DE ÚLTIMA GENERACIÓN EN EL CENTRO IMQ AMÉRICA

En IMQ apostamos por la innovación tecnológica para ofrecer a nuestros y nuestras clientes el diagnóstico más preciso. Entre las últimas novedades para lograrlo, destaca por ejemplo, la adquisición del ecógrafo de la marca General Electric que el Centro IMQ América de Gasteiz acaba de incorporar al servicio de radiología.

Se trata de un ecógrafo con tres sondas lineales de distintas frecuencias, así como con una sonda Convex que hemos completado con un software que sirve para medir la rigidez o la elasticidad de los diferentes órganos del cuerpo.

Este ecógrafo multidisciplinar de alta tecnología está diseñado para aplicaciones abdominales, vascula-

res, mama, cardiológicas, partes blandas, músculo esqueléticas, pediátricas, neonatal urológicas y transcraneales. Y está basado en la novedosa arquitectura denominada S-Agile, que ofrece un alto nivel de cálculos informáticos, imagen sencilla, flexibilidad en el flujo de trabajo y está listo para actualizaciones futuras, permitiendo incorporar nuevas herramientas cuando se desee.



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

**nos gusta
sonreír**



SEAS O NO DE IMQ

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

**BILBAO
BARAKALDO
GETXO
VITORIA-GASTEIZ
DONOSTIA**

clinicadentalimq.es



CAROLINA LAVANDERO. Psicóloga de IMQ

MIEDO

Hasiera batean, gertatzen ari zenak zer esan nahi zuen ez jakitea, horri buruzko nahasmendua, kutsatzeko beldurra eta ziurgabetasuna. Orain, urtebete igaro ostean, arrastaka garamatza, eta BELDUR gara ez ote den guztiz amaituko

Es innegable que la pandemia provocada por la COVID-19 va dejando rastro a su paso y consecuencias de múltiples tipos. Unas de las más claras, universales, impactantes y de las que vamos dándonos cada vez más cuenta son las consecuencias de tipo psicológico.

Desde el inicio aparece la emoción que es más universal y potente, el MIEDO. En un principio fue el desconocimiento, el desconcierto absoluto sobre qué significaba esto, qué estaba pasando, el miedo al contagio, la incertidumbre. Ahora, más de un año después, sigue arrastrándonos, con el MIEDO a que esto no se termine del todo, a que nos afecte en lo laboral de forma definitiva, en lo económico, en lo familiar, en lo personal.



La pandemia que vivimos, nos está dejando ver numerosos casos de ansiedad, frustración, ira, desgaste, tristeza, contención, desánimo, aislamiento, irascibilidad, desilusión, agotamiento, rabia, limitación de nuestra libertad individual; en definitiva: inestabilidad emocional de grandes dimensiones.

La incertidumbre de las medidas restrictivas que van y vienen, el desgaste de unos meses de sobreadaptación sin precedentes, el enojo frente a los comportamientos insolidarios, la dificultad de sobrellevar todas estas cargas sin las válvulas de escape que todos tenemos y necesitamos, pero que ahora nos están extremadamente limitadas. Todo esto sin entrar en los casos más extremos de contagios, sufrimiento en la salud, angustia inmensa frente a la pérdida de trabajo, a la incertidumbre sobre el futuro profesional y económico, el duelo ante la irreparable pérdida, la angustia de la soledad en el aislamiento, el desgaste de una sociedad que fue parada en seco y no termina de poder arrancar.

Pedir ayuda

Ante todo esto la pregunta es: ¿Qué podemos hacer? Respuesta: cuidarnos y cuidar unos de otros. Fácil de decir, quizá más complicado de poner en marcha. Desde ahí las personas necesitamos tomar conciencia, de cuál es nuestro estado, poder ser conscientes de cómo nos sentimos, tenga sentido o no, sea justo o injusto. Y en ocasiones pedir ayuda, sin dudar.

Los y las profesionales de la salud, y en especial de la salud mental, tene-

mos aquí una tarea y un compromiso importante. Debemos recurrir en principio a aquel profesional, más cercano, de referencia, de confianza, que en la mayoría de los casos suele ser el médico de Atención Primaria. De ahí, según criterio y ante la más mínima duda, a los profesionales de psiquiatría y/o psicología, cuyo trabajo debe ser absolutamente complementario en la mayoría de los casos y a poder ser compartido.

**«Bizi izaten ari
garen pandemiak
kasu ugari erakusten
digu: antsietatea,
frustrazioa,
sumindura,
akidura, tristura,
buruak kontrolatu
beharra, adore
falta, bakartzea,
suminkortasuna,
etsipena, nekea,
amorrua eta gure
askatasun indibiduala
mugatu izana;
azken batean:
ezegonkortasun
emozional itzela»**

Cada edad, cada situación presenta problemas diferentes, la soledad de los mayores lleva a más casos de depresión, la angustia económica de las personas en edad laboral, camina más hacia la ansiedad y la frustración, la limitación de la libertad en los jóvenes puede encaminarles más hacia cuadros de ira, irritabilidad e incluso actos de rebeldía.

Pero si existe algo en estos meses que es innegable es el concepto de humanidad compartida. Esta pandemia, de una manera u otra, y a pesar de las grandes diferencias entre situaciones, es algo que nos está tocando a todos sin excepción. La humanidad compartida bien interiorizada, puede llevarnos a posturas solidarias, basadas en una empatía más cercana a los nuevos conceptos de compasión que se manejan actualmente.

Esto situado frente a la comparación de unos con otros, que nos lleva en nuestro diario desgaste a situaciones de insolidaridad, incomprensión e irritación continuas, conduciéndonos muy al límite de nuestras fuerzas.

Aquí la resiliencia, capacidad humana universal, es un don a trabajar desde la psicoterapia.

Quizá en ocasiones pensemos desde la tiranía, que tenemos que saber llevar esto, que debemos demostrar fortaleza, que pedir ayuda psicológica es de débiles, y nosotros/as somos fuertes. Y lo somos. Solo por estar sobrellevando esta situación tan absolutamente impactante, lo somos. Pero pedir ayuda, es a mi modo de ver un acto de valentía, es una forma de saber cuidarnos a nosotros mismos.

Apoyar al paciente

A partir de ahí la tarea de los psicólogos es ofrecer sus conocimientos, experiencias y recursos para acoger a la persona en estos tiempos de pandemia. Ayudando al paciente a regularse emocionalmente, a expresar lo que haya, sin miedo a los juicios, a aceptarse en sus dificultades, a procesar con acogida y comprensión sus innumerables pérdidas y a poder ir reencontrándose con sus fortalezas y sus recursos. Desde aquí los/las profesionales de salud mental de IMQ tratamos de hacer un esfuerzo al servicio de la población en momentos tan complejos, sin olvidarnos de establecer pautas de autocuidado y afrontamiento personales para no descuidar nuestro propio mundo emocional.

Aún no sabemos cuánto nos queda, cómo vamos a ir evolucionando, tenemos delante la luz de la esperanza que nos están ya trayendo las vacunas, eso ayuda. Cada vez queda menos, pero aún algo queda. Hasta entonces, vamos a cuidarnos, vamos a ofrecer ayuda, vamos a dejarnos ayudar, vamos a ser conscientes de qué nos pasa y de cómo estamos, solo así podremos lograr que cuando pase todo esto el peso que deje, sea un poquito más ligero. Y si hay suerte, que alguien haya podido hacer algún aprendizaje.



LOS OTROS VIRUS QUE ESTAMOS EVITANDO

DR. JAVIER ORGAZ. Atención Primaria en el Centro IMQ Barakaldo

En este año de la gran pandemia del coronavirus desde su aparición, aproximadamente a finales de diciembre de 2019, hasta el día de hoy, hemos ido desarrollando, tanto por parte de las autoridades administrativas y sanitarias, como por la mayoría de la población responsable, una serie de medidas que no son de tipo curativo, que no existen, sino de tipo preventivo. El miedo a contraer la enfermedad y a transmitirla a familiares con riesgos ha hecho que las protecciones que hemos utilizado para esta enfermedad nos hayan servido también como prevención para otros virus estacionales o perennes.

El uso de estas medidas de protección que en un principio nos resultaron tan molestas ha tenido también un lado positivo: la protección contra otra serie de patologías. La más importante debido a su incidencia estacional y a la mortalidad que causa, en particular en personas mayores, ha sido la gripe, que ha pasado casi de forma testimonial y de puntillas. No se ha visto mucha patología gripal ni sus complicaciones como faringitis, sinusitis, procesos bronquiales, rea-

gudizaciones de asma ni EPOC. Todo esto habría contribuido a hacer más dramática la pandemia provocada por COVID-19. Sí es cierto que la vacunación contra la gripe ha sido bastante mayor por varios factores, en especial el miedo a complicarla con la COVID o ser más vulnerable a este coronavirus. Por otro lado, tanto la Administración como los sanitarios/as hemos animado y contribuido a que la campaña de vacunaciones haya sido mayor y más efectiva y desde estas líneas animaría a la gente a vacunarse de manera masiva también contra la COVID-19. Vacunación que no tiene problema asociado y que va a mejorar la situación, disminuyendo la pandemia y salvando muchas vidas.

En las niñas y niños, en cambio, no creo que se haya notado mucho la bajada de otras patologías ya que no llevan una protección como los adultos ni vacunaciones específicas.

Medidas preventivas

Elementos como las mascarillas, que inicialmente nos asombraba ver en personas orientales, hoy son de uso común para todos. Las mascarillas previenen de los contagios que se dan por vía aérea, abordándonos a través del sistema respiratorio. La transmisión se produce por gotitas que expulsamos al toser, al estornudar o simplemente al respirar. De ahí que mantener la distancia social de 1.5 m. a 2 m. sea también fundamental.

Una buena ventilación de los locales en

los que nos encontramos es no sólo aconsejable sino también necesaria. Ésta es una práctica en ocasiones molesta para las personas, en particular en el ámbito laboral. Las personas tenemos una sensibilidad diferente respecto a la temperatura y a la velocidad del viento, pudiéndose generar incomodidad térmica. Asimismo, en instalaciones como grandes almacenes o comercios con gran número de

«Gaixotasuna harrapatzeko eta arriskuak dituzten senideei kutsatzeko beldurrak eraginda, gaixotasun horretarako erabili ditugun babesek prebentzio gisa ere balio izan dute»

clientes es preferible curarse en salud, aumentando la frecuencia de ventilación para que cualquier persona afectada no sea tan contagiosa.

Lejía e hidroalcohol

La higiene de las manos mediante desinfectantes que se encuentran prácticamente en todos los establecimientos a los que podemos acudir o incluso que mucha gente lleva encima continuamente ha sido otro factor importante a tener en cuenta.

La limpieza y la desinfección resultan también fundamentales en todas las enfermedades y en particular durante una pandemia, ya que la falta de las mismas facilita que el contagio pueda multiplicarse con gran facilidad. En el inicio de la pandemia tuvimos que volver a la lejía. Este producto había estado prohibido para la limpieza y desinfección de locales y centros sanitarios. Las primeras desinfecciones en los centros de salud y en las residencias los bomberos las realizaron con lejía, utilizando fumigadores que llevaban a la espalda, causando problemas de irritabilidad o estropeando la ropa, por lo que se llegó a las soluciones hidroalcohólicas que utilizamos en estos momentos.

En lo que concierne a la limpieza y desinfección hay que tener en cuenta que este virus permanece durante horas en las superficies y sería contagioso siempre que al tocar una simple mesa nos lleváramos las manos a las vías respiratorias, como son la nariz y la boca, por ello, en un principio se cuestionó el uso de guantes ya que una vez impregnados no evitaban el contagio si entraban en contacto con las zonas sensibles arriba mencionadas. Sí que es conveniente tener al alcance los geles hidroalcohólicos siempre que toquemos algo que no sea nariz o boca, y que las personas que estuvieran en un local o centro extremaran la frecuencia del uso de estos elementos de limpieza.

En los polideportivos y gimnasios hay que dar prioridad a dos aspectos esenciales: uno, los usuarios se duchan, utilizan aparatos donde se acumula el sudor y se debería proceder a su desinfección lo antes posible. Dos, la cuestión de la ventilación: para realizar ejercicios se necesita más aire y se provoca hiperventilación. Para solventar el problema hay que procurar que el aire arrastre todas las partículas puesto que el incremento de la frecuencia respiratoria podría aumentar la emisión viral.

Las mamparas

El uso de mamparas es también una buena medida para la prevención y protección contra la COVID-19. Es un método de barrera cómodo que no presenta los problemas que puedan ocasionar otros individuales como las mascarillas y tiene valor colectivo porque protege de la respiración de aquellas personas que están a nuestro lado, no resultando tampoco molesto. Incluso el hecho de ventilar se hace más llevadero. Estas mamparas las estamos viendo en oficinas, en lugares donde se trabaja de cara al público, en restaurantes, etc.

Entre los métodos de barrera estaría también el resto de E.P.I. como puede ser las pantallas, mamparas portátiles, buzos, gafas, calzas... que son adecuados para personal más específico y sirven tanto para no contagiarse como para no contagiar.

Finalmente, la distancia de seguridad que cifrábamos entre 1,5 m. y 2 m. es suficiente para que no lleguen las gotas de FLÜGGE, que expulsamos al toser o estornudar, y no es una medida puesta porque sí, cada persona necesita un metro cúbico de espa-

cio. Estamos viendo, sin embargo, como en los transportes públicos no se cumple y en ocasiones, en bares y comercios, los clientes se agolpan sin respetar la distancia adecuada, algo que aumenta el riesgo..

Patologías derivadas de la prevención

En relación al uso continuado de mascarillas los inconvenientes que más se ven en las consultas médicas son las sensaciones de ahogo y ansiedad, sequedad en la nariz, a menudo dermatitis en la zona de la cara que cubre la mascarilla por no hablar de los que utilizamos gafas, que se empañan a pesar de todas las toallitas contra el vaho que se emplean y que suponen casi un martirio en el quehacer cotidiano. Cabe recordar, que las mascarillas no son eternas, tienen un tiempo de efectividad según su clasificación y hay que cambiarlas con asiduidad.

Las soluciones hidroalcohólicas también pueden provocar dermatitis o alergias, como cualquier otro producto.

Finalmente, y en referencia al uso de la mascarilla de manera continua, debemos continuar sin bajar la guardia, pero teniendo en cuenta que la mascarilla es un elemento más en nuestro arsenal de protección siempre y cuando se necesite, no de manera continuada. De otro modo, sería como llevar el casco puesto por la calle y también en casa tras bajarnos de la moto.

En definitiva, solo pretendo trasladar reflexiones de un médico de atención primaria que no ha cerrado un solo día su consulta desde que comenzó la pandemia en el 2020, así que no me baso en demasiados tecnicismos sino en el día a día de mi propia experiencia con las y los pacientes.

**«Gripea ia
oharkabea edo
oin-puntetan igaro
da. Ez da
gripe-patologia
askorik ikusi»**

**«Haurrengan, berriz,
ez dut uste beste
patologia batzuen
beherakada asko
nabaritu denik, ez
baitaramate
helduen moduko
babesik, ezta
txertaketa
espezifikorik ere»**



¿ES UN ATAQUE DE ANSIEDAD? NO, ES UN INFARTO

DRA. UXUA IDIAZABAL. Cardióloga en el Centro IMQ Zurriola

El infarto puede manifestarse de forma típica (dolor centrotorácico opresivo irradiado a brazo izquierdo, más fácil de diagnosticar para el médico) o de forma atípica (que puede confundirse en el diagnóstico diferencial con respecto a otras patologías, orgánicas o psicológicas, como los ataques de ansiedad). Estos síntomas atípicos pueden aparecer en la mujer, y suelen ser más frecuentes en los pacientes diabéticos y ancianos, retrasando el diagnóstico y empeorando el pronóstico.

A las mujeres se les deriva con menor frecuencia al cardiólogo debido a un problema escalonado. Consultan con menos frecuencia y más tarde por dolor torácico, por diferentes motivos; y el médico de cabecera deriva menos de lo que convendría, sobre todo si los síntomas son atípicos o parece poco probable que se trate de una patología cardíaca; y el cardiólogo podría diagnosticar y tratar menos también según el género del paciente. Es un tema curioso, que a pesar de que en España la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en mujeres, el infarto se sigue considerando «una enfermedad de hombres».

Síntomas

Para combatir este problema, las y los profesionales sanitarios y la sociedad,

cada vez estamos más sensibilizados con este tema. Para un diagnóstico precoz y correcto es muy importante que la paciente consulte a tiempo y el médico diagnostique de forma adecuada, haciendo gran hincapié en una anamnesis detallada, pensando siempre en que puede tratarse de angina de pecho, sea el paciente hombre o mujer, ya que la mortalidad por infarto en la mujer es entre un 7-10% más elevada que en el hombre.

Hay dos puntos clave en la evaluación clínica inicial del paciente con dolor torácico para determinar si este se debe a un proceso cardiológico: las características del dolor y la probabilidad del paciente de padecer enfermedad coronaria (edad, factores de riesgo cardiovascular...).

Los síntomas típicos de angina, en general, son dolor torácico, opresivo, que se puede irradiar a brazo izquierdo, o acompañarse de síntomas vegetativos (nauseas, mareo, vómito...) o dificultad para respirar.

Revisiones

Son muy importantes, y la base para hacer frente a muchas patologías, las medidas de promoción de la salud,

fomentando el autocuidado en la población, además de llevar unas adecuadas rutinas cardiosaludables.

En un segundo escalón, está la prevención primaria, para evitar los eventos cardiovasculares. Las y los profesionales sanitarios tenemos que realizar un screening de factores de riesgo en nuestras/os pacientes, y tratarlos de forma precoz de acuerdo con las recomendaciones de las guías de práctica clínica. Es preocupante el

incremento que se observa en factores de riesgo, como, por ejemplo, en obesidad y diabetes en la población general, y en esta población en concreto. Con factores de riesgo probables o diagnosticados debemos estar muy atentos por si pudieran presentar síntomas compatibles con angina, que requieran derivación a especialista para estudio y/o tratamiento.

En el último escalón está la prevención secundaria, medidas a realizar tras un evento cardíaco. También tiene gran valor pronóstico, puesto que mejora la morbimortalidad de los pacientes que ya han presentado un cuadro cardiovascular.

En el último escalón está la prevención secundaria, medidas a realizar tras un evento cardíaco. También tiene gran valor pronóstico, puesto que mejora la morbimortalidad de los pacientes que ya han presentado un cuadro cardiovascular.

«Emakumeen artean infartuagatiko heriotza-tasa % 7-10 handiagoa da gizonen artean baino»

El mejor confort jamás creado para un sofá cama

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



sofás cama galea
-sofás para soñar-
Especialistas en equipos de descanso.



www.sofascamagalea.com

DISTRIBUIDOR OFICIAL COLCHONES



VISITE NUESTRAS EXPOSICIONES:

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

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

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

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

15% DESCUENTO CON TARJETA IGUALATORIO



La sociedad moderna pone un fuerte énfasis en el atractivo físico y la belleza facial. El rostro sigue siendo una de las características clave para determinar el atractivo físico humano. Una de las razones que motiva a los y las pacientes a buscar tratamiento de ortodoncia es, precisamente, mejorar la estética facial. El tratamiento de ortodoncia puede influir en la estética facial de diferentes maneras, incluyendo dientes bien alineados, una sonrisa atractiva y un perfil facial agradable.

La controversia, sin embargo, permanece en la literatura sobre si las personas ajenas a la odontología o los ortodontistas, el dentista general y otros/as profesionales dentales están de acuerdo en su percepción del atractivo facial de clase II (tendencia a tener poco mentón). En pacientes que no



DR. PAUL CAPDEVILLE CAZENAVER. Ortodontista IMQ Zurriola

¿QUIÉN DECIDE QUÉ ES UNA CARA BONITA?

TRATAMIENTO ODONTOLÓGICO PARA UNA MEJORA DE LA ESTÉTICA FACIAL

están en crecimiento y con discrepancias en la clase II esquelética (mandíbula hacia atrás), el ortodoncista a menudo se enfrenta a la elección de realizar una cirugía o un tratamiento de camuflaje. En este escenario, los ortodoncistas tienen dos opciones de tratamiento dentoalveolar, extracciones de clase II o dispositivos de avance de clase II (dispositivo Forsus®, elásticos de clase II).

El estudio que llevé a cabo y que se publicó originalmente en el Brazilian Journal of oral sciences. Volume 19 2020 e208782, «Percepción atractiva de los pacientes de perfil clase II tratados con extracciones versus dispositivos de avance mandibular dentoalveolar» tuvo como objetivo comparar la percepción estética de la silueta de perfil de imágenes de pacientes clase II (tendencia poco mentón) antes y después del tratamiento (extracciones o avance mandibular), según una escala visual analógica (EVA) entre ortodoncistas, dentistas generales y personas ajenas al campo de la salud.

Método

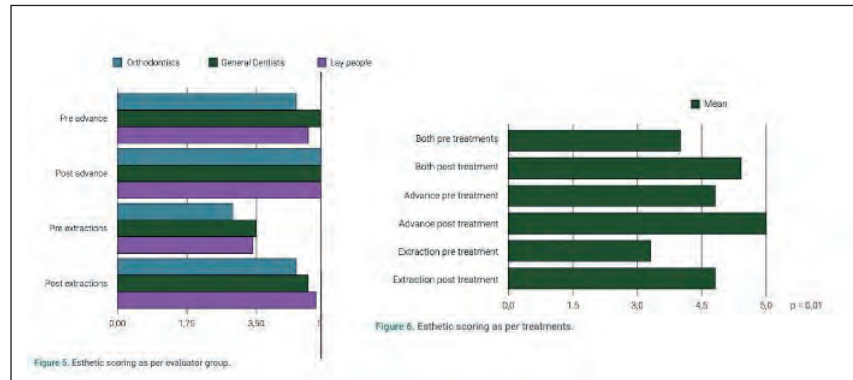
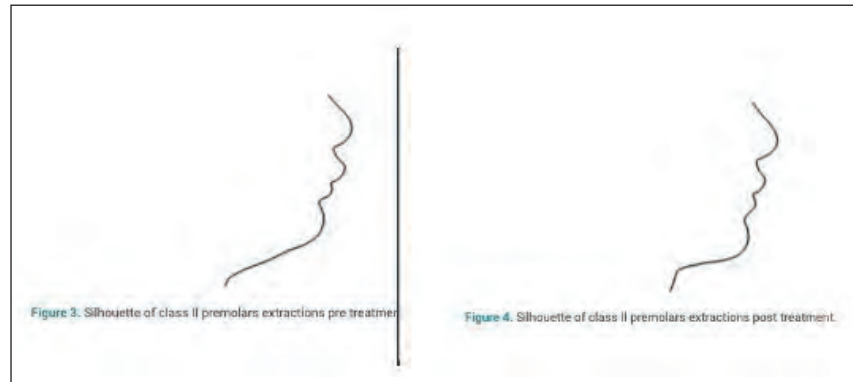
Se mostró una presentación de la silueta de 18 pacientes adultos de clase II a tres grupos de participantes (25 ortodoncistas, 25 dentistas generales y 25 personas ajenas al campo de la salud) en dos fases en un estudio de encuesta transversal. Una presentación inicial pretratamiento y una segunda pos tratamiento, un mes después. La presentación consistió en nueve fotografías de cuatro extracciones de casos de ortodoncia (dos premolares superiores y dos premolares mandibulares): cinco hombres, cuatro mujeres y otras nueve fotografías con avance dentoalveolar mandibular (elásticos Forsus® y / o clase II): cuatro hombres, cinco mujeres. Para comparar las puntuaciones antes y después del tratamiento, se realizó una prueba ANOVA. Las variables independientes (las que no afectan a la prueba ense-

ñada) estudiadas fueron: sexo, edad y tratamiento de ortodoncia previo o actual de los participantes.

Resultado

Un total de 75 evaluadores puntuaron 18 perfiles de pacientes antes y después del tratamiento. En

del tratamiento (son más exigentes sobre el perfil de los pacientes). No se encontraron diferencias entre la puntuación de hombres y mujeres ($p > 0,05$). Los participantes entre 30 y 39 años obtuvieron puntuaciones más altas que otros grupos de edad ($p < 0,05$).



«Ortodontzia-tratamenduak hainbat modutan eragin diezaioke aurpegiko estetikari»

los tres grupos, la silueta posterior al tratamiento obtuvo una puntuación significativamente más alta, lo cual significa que la ortodoncia mejora el perfil sea cual sea el tratamiento. El tratamiento de avance obtuvo una puntuación significativamente más alta que las extracciones, especialmente entre las personas ajenas a la salud y hombres (lo que significa que los hombres no odontólogos o ortodoncistas son los únicos en nuestro estudio que prefieren unos perfiles de avance más rellenos). Los ortodoncistas dieron la puntuación más baja independientemente

Conclusión

En nuestra muestra, los tratamientos de ortodoncia clase II siempre mejoraron la percepción estética del perfil de los pacientes. El tratamiento de avance logró una mejor percepción estética que las extracciones, especialmente entre las personas ajenas a la salud.

Los ortodoncistas deben considerar no solo la estética sino también la inclinación de los incisivos inferiores, el apiñamiento y la capacidad de cooperar durante el tratamiento, entre otras preocupaciones, y tener una charla exhaustiva con las y los pacientes explicando en detalle las ventajas y desventajas de las extracciones y el avance dentoalveolar. Dicho esto, ambos tratamientos ofrecen una mejora en la estética, que es ligeramente superior para el tratamiento sin extracción.



DRA. MARTA GALDÓS.
Oftalmóloga de IMQ



¿TODOS MIOPESES EN MENOS DE 30 AÑOS?

Cada vez hay más niños y niñas con gafas por dos razones principalmente, por un lado, porque funcionan los programas de cribado y se realizan de manera adecuada las revisiones oftalmológicas en la infancia. Esto nos lleva a la detección precoz de problemas que antes no se detectaban tan eficazmente (el ojo vago, los errores de refracción en la infancia etc).

Por otro lado, hay un aumento significativo de miopía en las sociedades más desarrolladas, alcanzando cifras epidémicas en regiones del sudeste asiático donde la prevalencia alcanza un 80-90% de los niños/as que terminan la enseñanza secundaria a los 17-18 años de edad. En los países occidentales desarrollados estamos en cifras en torno a un 20-40% de miopía en ese rango de edad, cifras muy superiores a la de nuestros antepasados.

Miopía escolar

La miopía escolar suele aparecer hacia los 11-12 años y normalmente

aumenta más intensamente hasta los 15 años, momento en el que suele tender a estabilizarse. Sin embargo, en los últimos años, además de aumentar la incidencia de miopía a esa edad, también el debut está siendo cada vez más precoz, apareciendo la miopía en niños de 6-7 años de edad, lo cual suma 6 años de exceso de crecimiento de la miopía. Esto no sólo supone un aumento de la miopía, sino un aumento de la prevalencia de personas con miopías altas, por encima de las 6 dioptrías. La llamada «*miopía magna*» asocia mayor riesgo de problemas oftalmológicos, especialmente problemas retinianos a largo plazo en las personas que la padecen. Normalmente el daño retiniano es mayor cuantas más dioptrías se padezca.

Rápido aumentos de la miopía en las últimas décadas

Desde el punto de vista epidemiológico múltiples estudios demuestran dos principales factores de riesgo de desarrollo de miopía: la educación intensiva y precoz y la falta de activi-

dades en el exterior o bien el exceso de vida «*indoor*». Evidentemente existen factores genéticos asociados a la miopía, pero el rápido aumento de la miopía en las últimas décadas no está relacionado con factores genéticos, sino que se ha demostrado que son factores ambientales los causantes de este incremento.

Un mayor acceso a la educación y una mayor presión educativa desde edades tempranas está directamente relacionado con la miopía, frente a sociedades rurales con acceso educativo más rudimentario en las que la miopía es prácticamente inexistente. Por otra parte, el estilo de vida urbano y las actividades de ocio «*indoor*» son el otro factor de riesgo. La luz del sol al estar al aire libre induce la liberación de dopamina que actúa directamente en nuestros ojos inhibiendo el crecimiento axial y consecuentemente el desarrollo de miopía. La literatura científica relaciona la educación y la miopía en el contexto de dos factores de riesgo: el exceso de trabajo de cerca (desenfoque hipertrópico) y



CUATRO CONSEJOS PARA PREVENIR O FRENAR LA MIOPIA

Sin duda merece la pena utilizar los conocimientos disponibles para evitar y frenar el desarrollo de la miopía, sobre todo porque las altas miopías pueden causar problemas visuales severos (atrofia coriorretiniana, desprendimiento de retina, membrana neovascular...).

Por lo tanto, debemos:

- ✓ Favorecer las actividades al aire libre con los niños desde edades tempranas, tanto desde el enfoque familiar y de ocio, como a nivel escolar.
- ✓ Evitar el sobreesfuerzo de cerca más de lo necesario para su correcto desarrollo educativo y escolar (lectura, deberes).
- ✓ La exposición a pantallas no se ha demostrado directamente que predisponga a la miopía, pero en la medida que puedan reducir el tiempo de ocio al aire libre, y se desarrollen con un sobreesfuerzo de cerca (móvil, tablet etc) recomendaría evitarlas especialmente en niños pequeños.
- ✓ Una vez ha aparecido la miopía y se demuestra su progresión, recomendaría tratamientos dirigidos a frenar su crecimiento (colirios preferentemente y lentes multifocales al iniciar el uso de lentillas).

el menor tiempo pasado en actividades al aire libre.

En 2050 la mitad de la población será miope

Si no se toman las medidas adecuadas, no estamos demasiado lejos de esas cifras. Los efectos de los confinamientos en la actual pandemia del COVID-19 están por determinar, pero se intuye una tendencia al aumento de los niños y niñas con miopía (por la falta de exposición a la luz ambiental y por el exceso de actividades de cerca, ambos factores de riesgo ya conocidos). La principal recomendación a nivel ambiental es fomentar las actividades al aire libre, especialmente en los niños/as pequeños, educación infantil y educación primaria ya que es altamente eficaz a la hora de evitar la aparición de la miopía.

Por otra parte, existe un fármaco en colirio que ha demostrado contribuir a frenar la miopía actuando por un doble mecanismo, anticolinérgico, bloqueando los receptores muscaríni-

cos de la esclera y aumentando la producción de dopamina por las células amacrininas retinianas. Dicho fármaco debe ser indicado por el oftalmólogo pediátrico en las edades adecuadas, siendo actualmente un medicamento fuera de ficha técnica, pero que se está usando con seguridad y eficacia desde hace varios años.

Existen otros tratamientos ópticos que frenan la miopía como la ortoqueratología y las lentes de contacto blandas multifocales (Mylo, Mysight) que han demostrado en estudios recientes frenar discretamente la miopía. Se suelen utilizar cuando se inicia el uso de lentes de contacto en niños y niñas miopes.

Técnicas de corrección

Las opciones terapéuticas de la miopía

también han progresado. A partir de los 21 años y si la refracción está estable al menos durante dos años, podemos plantearnos una cirugía refractiva. La corrección puede realizarse

con un tallado sobre la córnea (técnicas de cirugía con láser —Femtolasik o de ablación superficial— PRK). También existe un procedimiento de implante de lentes intraoculares —como si introdujéramos la lente de contacto graduada en el interior del ojo— estas son las ICL o las Artiflex-Artisan. Este tipo de lentes dan muy buena calidad visual y son reversibles (la lente puede más ade-

lante extraerse por ejemplo para operar la catarata). Las lentes multifocales intraoculares en los pacientes miopes conviene indicarlas en pacientes mayores o con cataratas.

**«Gizarte
garatuenetan
miopiak nabarmen
egin du gora;
izan ere, kopuru
epidemikoak
lortu dira Asiako
hego-ekialdeko
eskualdeetan,
non haurrengan
prebalentzia
% 80-90ekoa den»**



DR. JUAN ANTONIO MIEZA. Ginecólogo de IMQ

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LA COPA MENSTRUAL

En los últimos años se ha extendido el uso de la copa menstrual como sustituto de tampones y compresas. Se trata de un cono, hecho de material hipoalergénico, que se introduce en la vagina para recoger la menstruación de manera natural. La copa menstrual tiene numerosos beneficios, aunque también algunas desventajas a tener en cuenta, sobre todo las primeras veces que se utiliza.

Cabe destacar que la copa menstrual no interfiere en el estilo de vida de las mujeres, en ninguna de sus actividades, incluidas las deportivas; que tampoco obstaculiza los métodos de planificación familiar que utilizan la vía intrauterina (DIU) o endovaginal (anillos vaginales); y que, al no influir en las condiciones fisiológicas endovaginales, no produce alteración alguna de la microbiota vaginal.

No reseca ni altera el pH de la vagina

La copa menstrual es un recipiente fabricado con silicona médica que se coloca en el interior de las paredes vaginales. A medida que cae el flujo menstrual, se queda dentro de una forma completamente natural hasta que retiramos la copa.

Al contrario que los tampones, no absorbe la menstruación, solo la recoge, así que no reseca ni altera el equilibrio bacteriano de la vagina. Eso sí, debemos utilizar solo las que estén fabricadas con silicona médica, puesto que es un material que ha pasado por controles para asegurar que no tiene otros componentes nocivos. Este tipo de silicona, que se usa habitualmente en entornos clínicos, es no tóxica e inodora. Además, su superficie carece de poros, de forma que no pueden crecer bacterias en su interior, y es resistente a la degradación y la deformación.

Es una opción más barata y respetuosa con el medio ambiente

Los productos de higiene femenina habituales, las compresas y tampones, son de un solo uso. La copa menstrual, en cambio, puede durar hasta 10 años

si se cuida correctamente, así que es una alternativa que resulta mucho más económica a largo plazo.

Debemos tener en cuenta también que utilizando la copa reducimos la generación de desechos, contribuyendo así a cuidar el planeta. Para conservarla de manera adecuada e higiénica, solo es necesario limpiarlas con agua entre cada uso y, una vez acabe la regla, sumergirlas en agua hirviendo durante unos minutos para esterilizarla.

Ofrece más autonomía

El tiempo que se puede llevar la copa menstrual antes de cambiarla variará un poco según su tamaño y la cantidad de flujo, pero normalmente se pueden utilizar hasta 12 horas seguidas, lo que ofrece una autonomía mucho mayor frente a las compresas y tampones, que se tienen que cambiar más a menudo, y permite también dormir con ella sin ningún problema.

En el mercado existen diferentes tamaños y se debe escoger el que mejor se adapte a nuestro cuerpo. Habitualmente, los modelos más grandes están indicados para las mujeres que han tenido partos vaginales.

A pesar de estos beneficios, para algunas mujeres el uso de la copa menstrual puede resultar incómodo o conllevar algunas desventajas. Estas son las principales:

Al principio puede resultar difícil de colocar

Con el tiempo, la colocación de la copa menstrual es sencilla, pero las primeras veces puede que no consigamos ponerla correctamente. En el momento de insertarla, lo mejor es presionarla con los dedos para que coja forma de tampón e introducirla suavemente. Una vez dentro, volverá a su forma y se quedará fija contra las paredes vaginales.

La mejor postura para colocar la copa depende de cada mujer, debiendo encontrar aquella en la que esté más cómoda y relajada. Una buena forma es hacerlo sentada en el WC o de pie, apoyando uno de los pies en un elemento elevado, como el borde de la bañera o la tapa del WC.

Puede provocar fugas si no es el modelo adecuado

Cuando colocamos la copa menstrual, sus bordes se quedan sellados contra las paredes de la vagina para que el flujo no salga. Pero a veces se producen fugas y las razones más habituales son que la copa está mal colocada o que no es del tamaño adecuado.

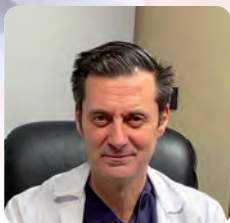
Si los bordes de la copa no están del todo abiertos en el interior de la vagina, no hará sello y la sangre puede salir por algún pliegue. Una vez puesta, se puede girar suavemente agarrando desde abajo y tocar su base con los dedos para comprobar que no hay dobleces.

Por otro lado, si la copa es demasiado pequeña no conseguirá sellar, mientras que si es muy grande, no podrá abrirse del todo. Por eso es importante escoger el modelo adecuado en función del tamaño de las paredes vaginales y nuestra cantidad de flujo.

Vaciarla a veces resulta engorroso

Una vez la copa está llena, se retira y vacía el flujo en el inodoro. Después, debe limpiarse con agua y secarla antes de introducirla de nuevo. Dado que es probable que nos manchemos se precisa jabón, algo que no siempre tenemos a mano. La parte positiva es que no es necesario cambiarla a menudo, así que podemos hacerlo cuando estemos en casa o en un baño que resulte cómodo.

La copa menstrual es una opción totalmente higiénica que no debería causar ninguna molestia una vez colocada. Si resulta incómoda o existen dudas respecto a su uso, lo mejor es consultar con el ginecólogo.



EL SONAMBULISMO

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

El sonambulismo o noctambulismo es un trastorno del sueño, clasificado dentro del grupo de las parasomnias. Se define por la presencia de episodios nocturnos, durante los cuales, los individuos que lo padecen desarrollan actividades motoras automáticas, que pueden ser sencillas o complejas mientras éstos permanecen inconscientes y sin posibilidad de comunicación con las personas testigos del evento.

Un individuo sonámbulo puede salir de la cama, caminar, orinar en cualquier sitio, salir de su casa, conducir un coche, tener relaciones sexuales sin recordarlas o, incluso, realizar actividades peligrosas como actuar de forma violenta o lesionarse por una caída o saltar por una ventana.

Los sonámbulos suelen tener los ojos abiertos, pero no ven igual que cuando están despiertos, y suelen creer que están en otras habitaciones de la casa o en sitios completamente diferentes. Y tienden a volver a la cama por iniciativa propia, sin recordar a la mañana siguiente haberse levantado por la noche.

El sonambulismo se produce durante la fase N3 del sueño, es decir, la etapa denominada *sueño lento o sueño de ondas lentas (SOL)*, que se produce habitualmente, de forma más frecuente, durante las primeras horas del sueño, esto es, durante la primera mitad de la noche. Es poco probable que se produzca durante una siesta.

Un episodio de sonambulismo puede producirse con frecuencia variable, y suele durar varios minutos aunque, en ocasiones, se prolonga más tiempo.

Incidencia

El sonambulismo es uno de los trastornos del sueño más frecuente, con una incidencia de hasta el 15% en los niños de edades entre los 3 y los 15 años. Se da habitualmente en niños y adolescentes más que en adultos mayores, ya que, durante el envejecimiento se produce una disminución de la cantidad de la fase N3 del sueño. En los adultos, la presencia de estos episo-

dios se suele relacionar más frecuentemente con la existencia de otras enfermedades asociadas.

Causas

No se conocen las causas de manera precisa pero sí parece existir una predisposición hereditaria, de tal manera que, en individuos con familiares que lo hayan padecido, se incrementa la probabilidad de desarrollarlo.

Algunas situaciones como la fatiga, la falta de sueño, el estrés o la ansiedad; o el uso del alcohol, fármacos

sedantes, hipnóticos u otros tipos, pueden propiciar estos episodios. Asimismo, algunas enfermedades mentales o neurológicas (epilepsia), pueden también generar estos cuadros. También la fiebre o la alteración del ritmo del sueño (viajes,

cambios de horarios, etc) y algunas enfermedades previas como la apnea del sueño, reflujo gastroesofágico, síndrome de piernas inquietas, etc. Finalmente, en adultos mayores, el

«Lo-ibiltzea loaren nahasmendu ohikoenetako bat da, eta 3 eta 15 urte bitarteko umeengan % 15era arteko intzidentzia du»

sonambulismo podría ser un síntoma de deterioro neurocognitivo.

Cuándo consultar al médico

En la mayoría de los casos, los episodios esporádicos de sonambulismo no suelen ser una causa de preocupación y, generalmente, se resuelven solos. Sin embargo, en algunas ocasiones, es necesario acudir a un profesional. Por ejemplo, cuando se producen de forma muy frecuente, provocan comportamientos peligrosos o lesiones en el paciente o en otros o cuando alteran de forma significativa el sueño de las personas que viven en el hogar o de la persona que lo padece. También si provocan síntomas diurnos con somnolencia excesiva, etc.

Por otro lado, hay dos situaciones donde también se recomienda consultar el problema con un profesional: cuando el inicio se produce en la edad

adulta, o cuando, tras un comienzo en la niñez, persiste a lo largo de la adolescencia.

En general, el tratamiento se centra en promover la seguridad y eliminar las causas o los desencadenantes y puede comprender:

- ✓ Tratamiento de la patología de fondo, en caso de que el sonambulismo esté relacionado con la privación del sueño o con un trastorno del sueño o una enfermedad preexistentes.
- ✓ Ajuste de los medicamentos, en caso de sospecharse que el sonambulismo es consecuencia del consumo de un medicamento.
- ✓ Despertar anticipado: despertar al sonámbulo unos 15 minutos antes de la hora en que suele caminar dormido y, luego, mantenerlo despierto durante unos

minutos antes de que se vuelva a dormir.

- ✓ Medicamentos, como las benzodiazepinas o ciertos antidepresivos, podrían disminuir la incidencia del problema.
- ✓ Técnicas de autohipnosis: cuando la lleva a cabo un profesional capacitado familiarizado con las parasomnias, las personas que son receptivas a las sugerencias durante la hipnosis pueden beneficiarse al alcanzar un estado de relajación profundo mediante el cual se promueve un cambio en las actividades no deseadas durante el sueño
- ✓ Terapia o asesoramiento psicológico: un profesional de salud mental puede ayudar con sugerencias para mejorar el sueño, técnicas para la reducción del estrés, etc.

SIETE MEDIDAS PARA EVITAR EL SONAMBULISMO

1. **Adoptar iniciativas para mejorar la seguridad del entorno:** Cierra todas las ventanas y puertas exteriores antes de dormir, traba las puertas interiores o coloca alarmas o campanillas en ellas, bloquea las entradas o las escaleras con una reja o puerta de seguridad, elimina los cables eléctricos u otros elementos que puedan provocar tropiezos, etc. Si es posible, dormir en una habitación en la planta baja, sin literas, colocación de objetos peligrosos, puntiagudos o armas fuera del alcance del paciente. Ubicar los objetos filosos o frágiles fuera del radio de acción y guarda todos los objetos peligrosos bajo llave.
2. **Acompaña con cuidado al sonámbulo hasta la cama.** No es necesario despertarlo. A pesar de que no es peligroso despertar a un sonámbulo, como aparece en cierta tradición literaria, podría

ser perturbador si la persona se confunde y se desorienta y es posible que se agite.

3. **Medidas para fomentar un sueño de calidad.** La fatiga podría contribuir al sonambulismo. Si se da con falta de sueño, se podría ir a dormir más temprano, establecer un horario más regular para dormir o realizar una siesta corta. Esto resulta particularmente útil para las y los niños pequeños. En lo posible, evitar los ruidos a la hora de dormir u otros estímulos que podrían alterar el sueño.
4. **Fijar una rutina regular y relajante para antes de ir a dormir.** Realizar actividades tranquilas y calmantes, tales como leer libros, resolver rompecabezas o tomar un baño tibio. Los ejercicios de meditación o relajación también pueden ayudar. Intentar que la habitación sea un lugar cómodo y tranquilo para dormir.

5. **Controlar el estrés.** Identificar los problemas que provocan estrés e intentar pensar en maneras de lidiar con él. Si el paciente es un niño/a y parece ansioso o estresado, intentar hablar con él acerca de sus inquietudes. Un profesional de salud mental puede ser de ayuda.

6. **Buscar un patrón de conducta.** Durante varias noches, tomar nota (o pedir a otra persona de la casa que lo haga) del tiempo que transcurre desde que se mete en la cama a dormir hasta que se produce un episodio de sonambulismo. Si el tiempo es constante, esta información es útil para planear despertarte antes de un episodio.

7. **Evitar el alcohol.** Beber alcohol puede perturbar el buen sueño a la noche y desencadenar el sonambulismo.



DR. ÍÑIGO UCELAY GALLASTEGI. Otorrinolaringólogo de IMQ y en el Centro IMQ Barakaldo

PERFORACIONES TIMPÁNICAS

Una perforación timpánica es la presencia de un orificio en la membrana timpánica. Implica la comunicación del conducto auditivo externo y el oído medio y hay diversas causas que la pueden provocar. La más frecuente es la presencia previa de una otitis media que suele cursar con dolor, hipoacusia y salida de secreciones por el oído. Pero también puede producirse debido a traumatismos sobre el tímpano, generalmente asociados a la manipulación por autolimpieza como bastoncillos, pinzas... Otras causas pueden ser los barotraumatismos (por exposición a cambios bruscos de presión como los practicantes de buceo o pilotos de avión), el blast auricular (la onda sonora y expansiva generada por una explosión cercana como un petardo) o la fractura del peñasco (hueso en el que se aloja el oído).

Aunque la población en edad pediátrica es quien más las sufre, las perforaciones timpánicas pueden aparecer a cualquier edad.

Los signos y síntomas derivados de la perforación timpánica son:

- ✓ Dolor.
- ✓ Hipoacusia.
- ✓ Salida de secreciones por el oído: moco, pus o sangre.
- ✓ Vértigo.
- ✓ Acúfeno o tinnitus.
- ✓ Infecciones del oído de repetición.
- ✓ Parálisis facial o alteración de la movilidad de la cara.

En general son temporales y remiten, pero, ante la sospecha, es importante consultar con un otorrinolaringólogo (ORL) para iniciar el tratamiento cuanto antes.

OÍDOS SANOS Y LIMPIOS

La producción de cerumen y descamación en los oídos es normal. Su limpieza debe realizarse por un otorrinolaringólogo y bajo control directo del tímpano. Existen productos emolientes que pueden ayudar, pero que sólo deberán aplicarse bajo prescripción médica y tras conocer el estado del tímpano. Su uso en caso de perforación timpánica puede agravar la clínica y favorecer la infección del oído.

Otros consejos para tener unos oídos sanos y limpios son:

1. Evitar la exposición a ruido y/o utilizar protectores auditivos en caso de exposición continua.
2. Consultar con el especialista ORL en caso cambios en la audición o síntomas otológicos.
3. Realizar controles periódicos: es recomendable realizar un control anual. En algunos casos como aquellos con antecedentes familiares o patología otológica conocida es posible que los controles tengan que ser más frecuentes.
4. Limpiar únicamente la parte externa de los oídos con una toalla o gasa húmeda. Nunca introducir objetos en los oídos ni automedicarse.
5. Tras baños en piscinas es recomendable la ducha inmediata con agua limpia para prevenir infecciones. El uso de tapones debe indicarse por el especialista en ORL.
6. Es importante tratar de forma precoz la otitis en los niños/as para evitar secuelas en la audición y que el proceso se cronifique.

Tratamiento

Lo primero que debemos hacer es proteger el oído del agua. El tratamiento inicial irá dirigido a la causa desencadenante. Es muy importante realizar una limpieza del oído en consulta, mejor si es bajo control con microscopio. Cuantificaremos también el tamaño de la perforación y los posibles daños en el resto del oído medio así como conocer el grado de hipoacusia.

La mayoría de las perforaciones cierran de forma espontánea. En los casos en los que no sea así, está indicado el tratamiento quirúrgico mediante la colocación de un injerto a modo de tímpano.

La prevención va dirigida a reducir el riesgo de una perforación y evitar que el cuadro empeore.

- ✓ Si hay sospecha de perforación timpánica, lo primero es no mojar el oído.
- ✓ Consultar con el médico o el especialista cuanto antes.
- ✓ Evitar la manipulación de los oídos y aplicar productos emolientes sin prescripción médica. El uso de bastoncillos está contraindicado.
- ✓ Estar atentos a los niños y niñas que se echan la mano al oído, o con sospecha de hipoacusia.
- ✓ En caso de practicar deportes acuáticos es recomendable el uso de tapones que protejan de la entrada de agua.
- ✓ Evitar los vuelos en caso de otitis o sensación de oído tapado.



FLUSHING, EL RUBOR INVOLUNTARIO

DRA. BEGOÑA RAMOS. Dermatóloga en el Centro IMQ Barakaldo

El flushing o rubor involuntario es un fenómeno de enrojecimiento y calor que puede representar una reacción fisiológica o patológica. Cuando el rubor es atípico se debe realizar un estudio exhaustivo para descartar ciertas enfermedades importantes.

Lo describió por primera vez Thomas Henry Burgess en 1839 identificándolo como una característica únicamente humana «diseñada por el creador para que el alma tuviera el poder soberano de mostrar en las mejillas las múltiples emociones internas de los sentimientos morales». No fue hasta 1980 cuando se empezó a conocer los mecanismos fisiopatológicos y su implicación en algunas enfermedades.

Generalmente afecta a la cara, orejas, cuello y zona alta del tórax. Lo que ocurre es que los vasos sanguíneos

mas superficiales se dilatan por una orden del sistema nervioso y se visualiza como enrojecimiento cutáneo.

Dentro de las causas benignas para que este mecanismo se desencadene están los cambios de temperatura, las emociones y agentes externos como, por ejemplo, el alcohol o el picante. Este tipo de flushing afecta predominantemente a las mujeres. Si impactan de forma importante en la

«Azaleko odol-hodiak dilatatu egiten dira nerbio-sistemaren agindu baten ondorioz, eta azalaren gorritasuna da horren erakusgarri»

calidad de vida y se cumplen ciertos criterios pueden tratarse con fármacos, pero el resultado suele ser mediocre, sobre todo en la causada por las emociones.

En cuanto a las enfermedades que se acompañan por flushing o rubor, la más común es la rosácea. Se trata de una condición inflamatoria muy frecuente en la población general. La rosácea con rubor perpetuado en el tiempo puede generar ciertos cam-

bios cutáneos como son las telangiectasias (vasos sanguíneos visibles).

El manejo de la rosácea se realiza con tratamientos tópicos (cremas), láser para eliminar telangiectasias o cuperosis, protección solar y evitar factores desencadenantes para los casos leves. Se puede utilizar medicación sistémica (oral) para los casos más graves o resistentes.

Debemos remarcar que estas características pueden ser especialmente estigmatizantes ya que se suelen asociar con el consumo abusivo de alcohol cuando en la inmensa mayoría de los casos no tiene relación alguna.

Además de la rosácea existen otras enfermedades más raras asociadas como el hipertiroidismo o el síndrome de dumping.

En aquellos casos en el que flushing afecte a la calidad de vida del paciente o es especialmente intenso se debe consultar al dermatólogo/a para realizar un buen diagnóstico y tratamiento.

SEGURO IMQ DECESOS

Compromiso es...

Cuidar de ti y de los tuyos incluso cuando tú faltes

DESDE TAN SOLO

1'50
€/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 o en el 900 81 81 50

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

 **DIMQ**
Cuidamos de ti



Plug-in Test Drives.

Prueba los Híbridos Enchufables **EQ Power**
y el **EQC** 100% eléctrico.

Enchúfate a la movilidad inteligente. Acércate y prueba nuestra amplia gama EQ en tu concesionario Mercedes-Benz. Descubre la autonomía eléctrica líder en el mercado, además de todas las ofertas especiales.

Mercedes-Benz



Aguinaga

Concesionario Mercedes-Benz
C/ Retuerto, 38.
48903 BARAKALDO.
Tel.: 94 497 00 74.
www.mercedes-benz-aguinaga.es

Parque Empresarial Boroa, Parc.
2A-3. 48340 AMOREBIETA.
Tel.: 94 630 17 47.

C/ Botica Vieja, s/n.
48014 BILBAO (DEUSTO).
Tel.: 94 447 08 40.

Avda. Iparraguirre, 90.
48940 LEIOA.
Tel.: 94 463 11 75.