vivir sano

2026 | Nº 111



EDICIÓN DIGITAL

Finalizada la obra de ampliación de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

Rehabilitación combinada, presencial sí pero digital también

El secreto de la longevidad

Acceso rápido a especialistas y pruebas diagnósticas

IMQ

¡Tu salud, siempre a un clic, contigo!

¿Te has hecho unas pruebas y no sabes cómo interpretarlas?

¿Tu hijo tiene fiebre y necesitas orientación ya?

¿Necesitas renovar una receta o tienes dudas sobre una medicación?

- Revisa tus pruebas con un profesional médico
- Consulta urgente con un pediatra sin salir de casa
- Habla con un nutricionista o un entrenador personal para cuidarte mejor
- Solicita una receta o aclara dudas sobre tu tratamiento
- Habla con un psicólogo si necesitas apoyo emocional



CHAT MÉDICO

Medicina general:
24 h. / 365 días

Especialidades:
40 h. semanales
de 10 especialidades

PREVENCIÓN Y BIENESTAR

Nutricionista digital

Entrenador personal digital

VIDEOCONSULTA INMEDIATA

Medicina general:
12 h. de lunes a sábado

Pediatría:
8 h. de lunes a viernes



Descarga la App IMQ

App Store

Google Play

900 81 81 50 | imq.es

Ver condiciones generales del seguro. RPS122/20.

IMQ

VIVIR SANO
nº 111

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.



HOBETO ZAINTZEA GAUR ETA GERO

IMQn jakin badakigu gure pazienteen konfiantza egun oroz taxutzen dela, kontsulta bakoitzean, proba diagnostiko bakoitzean, ebakuntza bakoitzean edo arretazko eta enpatiazko keinu bakoitzean. Horregatik, gure nahia eta ahalegina ez dira oraingo asistentzia-beharrei erantzutera mugatzen, etorriko direnei aurrea hartzera ere bideratuta baitaude.

Horren harira, IMQ Zorrotzaurre Klinika handitu izana instalazioak hobetzeko proiektu bat baino askoz gehiago da. Izan ere, apustu estrategikoa eta konpromisoa ere bada. Bikaintasunaren aldeko apustua, espezializazioaren aldekoa, arretaren kalitatea eta arintasuna indartzearen aldekoa eta lehen mailako instalazioetan, teknologia aurreratuan eta profesional entzutetsuetan oinarritutako laguntza osoaren aldekoa. Azken batean, maila goreneko osasun arreta eskaintzen jarraitzearen aldekoa.

Era berean, konpromisoa erakustea esan nahi du. IMQ Taldearena, alegia, oraingo eta geroko proiektu baten eskutik. Konpromisoa inbertsioarekin, hazkundearekin, Euskadirentzat funtsezkoa den osasun-azpiegitura batekin, euskal osasun-sistemari balio orokorra dakarkiona, baliabideak, espezializazioa eta erantzuteko gaitasuna gehituta.

Konpromiso hori gure historiatik bertatik sortu da, eta orainaldian adierazten da eta lehia biziz begiratzen dio geroaldiari. Izan ere, hobeto zaintzeak inoiz ez etsitzea eta beti aurrera egitea eskatzen du, gure pazienteei arreta osoagoa, arinagoa eta erabakigarriagoa ematen laguntzeaz gain, Euskadi hobeto prestatuta egotea ahalbidetuko duten baliabideak ematen ere, medikuntza aldatzen ari diren asistentzia-erronka nagusiei aurre egiteko: zahartzea, kronikotasuna, prozesuen konplexutasun handiagoa, arreta espezializatuaren eskaria eta laguntza aurreratu, seguru eta, batez ere, bihozberaren beharra.

CUIDAR MEJOR HOY Y EN EL FUTURO

En IMQ sabemos que la confianza de nuestros pacientes se construye cada día, en cada consulta, en cada prueba diagnóstica, en cada intervención o en cada gesto de atención y empatía. Por eso nuestra voluntad y esfuerzo no se limitan a dar respuesta a las necesidades asistenciales del presente, sino también anticiparnos a las que vendrán.

La ampliación de la Clínica IMQ Zorrotzaurre constituye, en este sentido, mucho más que un proyecto de mejora de instalaciones. Representa, ante todo, una apuesta estratégica y un compromiso. Apuesta por la excelencia, por la especialización, por reforzar la calidad y agilidad de la atención, por un acompañamiento integral basado en instalaciones de primer nivel, tecnología avanzada y profesionales de prestigio. Apuesta, en definitiva, por seguir ofreciendo una atención sanitaria de máximo nivel.

Significa, igualmente, la demostración de un compromiso. El de Grupo IMQ con un proyecto de presente y de futuro. Compromiso con la inversión, con el crecimiento, con una infraestructura sanitaria clave para Euskadi, que aporta valor global al sistema vasco de salud en conjunto sumando recursos, especialización y capacidad de respuesta.

Un compromiso que nace de nuestra historia, se expresa en el presente y mira con ambición al mañana. Porque cuidar mejor exige no conformarse nunca y avanzar siempre, contribuyendo no solo a una atención más completa, ágil y resolutiva para nuestros pacientes, sino también facilitando recursos que permitan al País Vasco estar mejor preparado para afrontar los grandes retos asistenciales que ya están transformando la medicina: el envejecimiento, la cronicidad, la mayor complejidad de los procesos, la demanda de atención especializada y la necesidad una asistencia avanzada, segura y, ante todo, humana.



Javier F. Maiztegui
IMQ Seguros-eko zuzendari nagusia
Director General de IMQ Seguros

IMQ Decesos Prima única

Asegura tu tranquilidad en un único pago

Si aún no tienes un seguro de decesos, con IMQ Decesos Prima Única puedes solucionarlo de forma rápida y sencilla.

- Sin costes mensuales o anuales
- Contratable a partir de los 65 años
- Protección desde el primer día
- Completa cobertura de gastos de servicios funerarios



Contrátalo en el **900 81 81 50,**
en **imq.es** o a través de tu **mediador**

IMQ

Ver condiciones generales y de contratación del seguro. Este documento no tiene carácter contractual ni sustituye a las condiciones generales y particulares de la póliza. RPS122/20.









sumario

3 **EDITORIAL**

6 **EN PORTADA**

Finalizada la obra de ampliación de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

Renovadas las unidades de dolor y endoscopias

Más capacidad, seguridad y agilidad quirúrgica. Así son los nuevos quirófanos de IMQ Zorrotzaurre

Tecnología avanzada en resonancia magnética. Nuevo equipamiento de diagnóstico por imagen de Zorrotzaurre

¡Gracias Virgen Blanca!

12 **EN PRIMERA PERSONA**

Profesional IMQ. Ainhoa Mateo: "Cada vez hay más conciencia preventiva"

Cliente IMQ. Vanesa Sainz: Aprender a confiar, sentir y vivir el parto sin miedo

Paciente IMQ. Mari Fuente: El secreto de la longevidad

16 **AVANZANDO POR TI**

IMQ digital, tu salud en la palma de la mano

Fisioterapia digital para moverse sin dolor. Lo primero prevenir

Acceso rápido a especialistas y pruebas diagnósticas

Una red asistencial en continuo crecimiento

Apostando por una UCI humanizada

Nuevos espacios y servicios para el cuidado de los peques

12 causas, un mismo compromiso,el proyecto que nos conecta

Reforzamos el compromiso con la salud mental de la infancia junto a UNICEF

26 **POR TU SALUD**

¿Debo tomar medicación si mi colesterol es alto?

¿Qué hacer frente a un golpe de calor?

Calambres musculares. Por qué aparecen y cómo evitarlos

Vitamina D. Aprovechar el sol para cuidar huesos, músculos y defensas

Soluciones reales para la eyaculación precoz

La cara menos visible de los trastornos alimentarios

Stop autoexplotación. Cuando exigirse demasiado deja de ser cuidarse

Dejo el azúcar, ¿y ahora qué?

Parálisis del sueño. Cuando el cuerpo duerme y la mente despierta

Avances en diagnóstico y tratamiento para preservar la visión

La magia de cruzar los sentidos

¿Cada cuánto hay que hacerse una limpieza de boca profesional?

Tech neck. Cuando el móvil empieza a dolernos en el cuello

FINALIZADA LA OBRA DE AMPLIACIÓN DE LA CLÍNICA IMQ ZORROTZAURRE

La Clínica IMQ Zorrotzaurre ha culminado un nuevo hito en su trayectoria con la finalización de las obras de ampliación que venía realizando desde 2021. Un ambicioso proyecto, en el que Grupo IMQ han invertido más de 30 millones de euros y que refuerza el posicionamiento de la clínica como principal referente de la sanidad privada vasca.

La actuación materializa la apuesta por una atención sanitaria de primer nivel centrada en las personas y da respuesta a los nuevos retos asistenciales mediante una mejora sustancial tanto en infraestructuras como en tecnología y equipamientos, para ofrecer una experiencia más ágil, confortable y resolutiva para pacientes y profesionales.

Uno de los aspectos más destacados de la ampliación es el aumento de la capacidad operativa del centro, que cuenta actualmente con 49.000 metros cuadrados, 33.000 de ellos dedicados a uso asistencial. La incorporación de una tercera planta de más de 3.900 metros cuadrados ha incrementado el espacio para hospitalización con nuevas habitaciones, además de crear o mejorar unidades asistenciales altamente especializadas.

Nuevos recursos en todas las áreas

La ampliación ha tenido un impacto directo en prácticamente todos los servicios del hospital:

Planta 0: urgencias más ágiles

Ha permitido ampliar la sala de espera y el área U4 de Urgencias una zona pensada para agilizar la atención y mejorar la organización en momentos de alta demanda. Además, el área de radiodiagnóstico se ha potenciado con una tercera resonancia magnética, una nueva densitometría ósea y la ampliación del área de ecografía, lo que se traduce en diagnósticos más rápidos y precisos.

Planta 1: impulso al área quirúrgica

El hospital refuerza su capacidad quirúrgica sumando cinco quirófanos totalmente equipados. A ello se añade la ampliación del hospital de día médicoquirúrgico, que cuenta con 17 boxes y dos quirófanos locales, y una nueva URPA que eleva a 22 el número de puestos para recuperación postanestésica, mejorando seguridad y tiempos de atención. En total se cuenta ahora con 17 quirófanos.

Nueva planta 3: más especialización ambulatoria

La nueva planta supone un salto cualitativo en la atención especializada. Incorpora una unidad de hospitalización con 18 habitaciones (lo que permite alcanzar las 175 en el conjunto hospitalario), una Unidad de Endoscopia con 17 boxes y seis salas, y una nueva Unidad del Dolor equipada con salas específicas y hospital de día. También se suman consultas externas de Urología, Ginecología y Cirugía, con 17 consultas adicionales.

La ampliación ha involucrado también, una clara apuesta por la especialización y el desarrollo de unidades multidisciplinares. Ámbitos como la cirugía robótica, la cardiología, la traumatología, o la atención maternoinfantil, reflejan, entre otras, esta evolución hacia una medicina cada vez más precisa, completa y personalizada dentro de una cartera de servicios que cuenta con todas las especialidades médico-quirúrgicas.

Nuevo edificio complementario

El proyecto continuará, además, creciendo ya que está prevista la incorporación en 2027 de cerca de 2.900 metros cuadrados adicionales para consultas externas y servicios como hemodiálisis en un edificio situado frente a la clínica.





RENOVADAS LAS UNIDADES DE DOLOR Y ENDOSCOPIAS

La ampliación de la Clínica IMQ Zorrotzaurre ha permitido no solo incorporar nuevos recursos asistenciales, sino también mejorar otros ya existentes, entre los que destacan la renovada Unidad del Dolor y la nueva Unidad de Endoscopia, dos servicios clave para dar respuesta a necesidades cada vez más frecuentes entre la población vasca.

El dolor crónico es una realidad que afecta a millones de personas y que, en muchos casos, condiciona de forma significativa su día a día. Se estima que lo padece en España uno de cada cuatro adultos, impactando tanto en el bienestar físico como emocional y social. En este contexto, contar con unidades especializadas resulta fundamental.

La nueva Unidad del Dolor de IMQ Zorrotzaurre ha ampliado su capacidad asistencial con consultas en horario de mañana y tarde durante toda la semana, facilitando el acceso a los pacientes. Además, incorpora técnicas avanzadas y equipamiento de última generación que permiten realizar procedimientos como epiduroscopias, radiofrecuencia o foraminoplastia, abordando el dolor desde una perspectiva personalizada y mínimamente invasiva.

Otro de los aspectos destacados es su enfoque centrado en la persona. El objetivo no es únicamente aliviar el dolor, sino mejorar la calidad de vida, dedicando más tiempo a cada consulta y ofreciendo alternativas que eviten desplazamientos innecesarios, como la atención telefónica. Asimismo, dispone de hospital de día para garantizar una recuperación confortable tras determinados procedimientos.

> **"Endoskopia Unitate berriak diagnostiko zehatzagoak eta digestio-patologiak goiz detektatzea ahalbidetzen ditu, bereizmen handiko teknologiari esker"**

Por su parte, **la nueva Unidad de Endoscopia**, ubicada en la tercera planta de la clínica, representa un salto cualitativo en la atención digestiva. Dotada con seis salas específicas y tecnología de alta resolución, permite realizar diagnósticos más precisos y detectar de forma precoz posibles patologías.

Entre las pruebas más habituales que se realizan se encuentran la gastroscopia y la colonoscopia, fundamentales en la prevención del cáncer colorrectal, así como técnicas más avanzadas como la ecoendoscopia o la CPRE para el estudio y tratamiento de enfermedades de la vía biliar y el páncreas.

La unidad también destaca por su apuesta por la seguridad y el confort del paciente, con procedimientos realizados bajo sedación por especialistas en anestesia y sistemas de higienización y esterilización que garantizan los máximos estándares de calidad.

Además de la tecnología, el diseño de los nuevos espacios ha sido cuidadosamente concebido para crear un entorno más humano y acogedor, reduciendo la ansiedad que pueden generar estas pruebas. La luminosidad, la amplitud y la atención personalizada contribuyen a mejorar la experiencia del paciente desde su llegada.

Con estas nuevas unidades, reforzamos nuestra apuesta por una medicina avanzada, accesible y centrada en las personas.

MÁS CAPACIDAD, SEGURIDAD Y AGILIDAD QUIRÚRGICA

ASÍ SON LOS NUEVOS QUIRÓFANOS DE IMQ ZORROTZAURRE

La Clínica IMQ Zorrotzaurre ha dado un paso importante en la mejora de su capacidad operativa con la reciente ampliación de su bloque quirúrgico. Una mejora que no solo supone más espacio o más tecnología, sino que se traduce en algo muy concreto para pacientes y personas aseguradas: una atención más ágil, humanizada y resolutiva.

En concreto, se han incorporado seis nuevas salas de intervención, con lo que la clínica en su conjunto dispondrá de un total de 17 quirófanos plenamente operativos que reforzarán su capacidad para responder con celeridad a las necesidades quirúrgicas de sus pacientes.

La ampliación del bloque quirúrgico se ha visto complementada con una reorganización y optimización global de los circuitos asistenciales buscando que todo el proceso —desde la preparación hasta la recuperación— esté todavía mejor coordinado, traduciéndose en una experiencia más fluida y cómoda para el paciente.

Un entorno quirúrgico más completo

Los nuevos quirófanos se integran, de hecho, en un ecosistema asistencial renovado ya que, junto a ellos, se ha reforzado el hospital de día médico-quirúrgico, que cuenta con 17 boxes para la atención y recuperación de pacientes. Este espacio permite realizar intervenciones y tratamientos que no requieren ingreso prolongado, favoreciendo una recuperación más rápida y en muchos casos el regreso al domicilio el mismo día.

También se han incorporado dos quirófanos locales plomados, destinados a procedimientos de menor complejidad o intervencionismo específico, lo que contribuye a mejorar la organización del bloque quirúrgico y a adaptar cada intervención al espacio más adecuado.

Otro elemento clave ha sido la ampliación de la Unidad de Recuperación Postanestésica (URPA), que alcanza los 22 boxes. Este refuerzo garantiza una vigilancia estrecha tras la cirugía, aumentando la seguridad y el confort en un momento especialmente delicado para el paciente.



¿Cómo me beneficia como paciente?

La ampliación tiene un propósito claro: ofrecer una atención cada vez mejor a las más de 256.000 asegurados que confían su salud a IMQ.

Para las personas aseguradas, se traduce en ventajas muy concretas:

- Mayor rapidez en la programación de intervenciones.
- Menor tiempo de espera.
- Procesos más coordinados y cómodos.
- Mayor seguridad en todas las fases de la cirugía.
- Más capacidad para resolver problemas de salud sin derivaciones.

En definitiva, los nuevos quirófanos de IMQ Zorrotzaurre no solo amplían el hospital. Refuerzan su compromiso con una medicina cercana, eficiente y centrada en las personas, donde cada detalle está pensado para ofrecer la mejor experiencia posible al paciente.

TECNOLOGÍA AVANZADA EN RESONANCIA MAGNÉTICA

NUEVO EQUIPAMIENTO DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE ZORROTZAURRE



La sanidad avanza muchas veces en silencio. Sin grandes titulares, pero con pasos firmes que marcan la diferencia en la atención diaria. Uno de esos avances se ha producido recientemente en la Clínica IMQ Zorrotzaurre, donde la incorporación de nuevos equipos de resonancia magnética y TAC supone un salto importante en capacidad diagnóstica, rapidez y seguridad para las personas.

La llegada de la nueva resonancia magnética ha sido, además, una operación tan llamativa como poco visible. El equipo fue trasladado durante la noche mediante un complejo dispositivo logístico que obligó incluso a abrir la fachada del edificio para poder introducirlo en el interior. Una maniobra excepcional que refleja el nivel de tecnología y especialización que requieren estos sistemas y el compromiso de IMQ por seguir mejorando sus infraestructuras.

Con esta incorporación, la clínica dispone ya de tres resonancias magnéticas, lo que permite reforzar de forma notable el área de diagnóstico por imagen.

¿En qué se traduce esto para el paciente?

Principalmente, en una reducción de los tiempos de espera y en una mayor agilidad a la hora de obtener un diagnóstico preciso. En muchas situaciones clínicas, contar con un resultado rápido es clave para iniciar el tratamiento adecuado sin demoras innecesarias.

Pero no se trata solo de cantidad. La nueva resonancia forma parte de una estrategia global de modernización tecnológica que apuesta por equipos de última generación, capaces de ofrecer imágenes de alta calidad y mejorar la eficiencia del proceso asistencial. Esto facilita que las y los profesionales médicos dispongan de información más precisa para tomar decisiones, lo que redunda directamente en una mejor atención.

A esta mejora se suma la reciente incorporación de un TAC planificador de última generación, especialmente diseñado para el ámbito oncológico. Este equipo introduce tecnologías avanzadas que permiten estudiar con gran precisión tumores que se mueven con la respiración, como los del tórax o el abdomen. Gracias a esta capacidad, los tratamientos de radioterapia pueden planificarse con mayor exactitud, ajustando mejor la dosis y protegiendo los tejidos sanos.

En el caso de las personas pacientes, esto significa tratamientos más seguros y personalizados, con menos margen de error y mejores resultados. También mejora la experiencia durante la prueba, ya que los nuevos equipos están diseñados pensando en la comodidad, facilitando la posición del paciente y reduciendo posibles molestias.

El avance tecnológico en Zorrotzaurre no se limita a estos equipos. La clínica cuenta con un ecosistema completo de diagnóstico por imagen que incluye diferentes tipos de TAC, PET-TAC y otras tecnologías que trabajan de forma coordinada para ofrecer una visión integral de la salud del paciente. Este enfoque permite abordar cada caso desde múltiples perspectivas y con la máxima precisión.

Todas estas mejoras forman parte del proyecto de ampliación y modernización acometido en la clínica y cuyo objetivo es reforzar su capacidad asistencial y tecnológica. Una apuesta firme por seguir ofreciendo a nuestras y nuestros pacientes una atención de calidad, cercana y adaptada a los avances de la medicina.

Porque detrás de cada equipo, cada tecnología y cada inversión, hay un objetivo claro: cuidar mejor de las personas. Y hoy, en Zorrotzaurre, ese cuidado es un poco más preciso, rápido y avanzado.

¡GRACIAS VIRGEN BLANCA!

Hay lugares que dejan huella, que, con el tiempo, pasan de ser solo un edificio para convertirse en parte de la vida de las personas. La Clínica IMQ Virgen Blanca ha sido uno de ellos.

Durante décadas, ha acompañado a miles de pacientes y a sus familias en momentos importantes, a veces difíciles, a veces felices. Ha sido un espacio de confianza, de cuidado cercano y de atención que iba más allá de lo estrictamente sanitario. Un lugar donde siempre había alguien dispuesto a escuchar, a ayudar, a estar.

Ahora que le toca cerrar etapa, finaliza también una parte muy importante de la historia sanitaria de Bizkaia.

Una historia ligada a las personas

Desde su apertura en la segunda mitad del siglo pasado, la clínica ofreció una atención de calidad, cercana, humana y accesible. Ese propósito fue creciendo con los años, adaptándose a los avances médicos, incorporando tecnología y ampliando servicios, pero sin perder nunca su esencia.

Por sus consultas, plantas y quirófanos han pasado varias generaciones. Muchas personas recuerdan su primera visita, una intervención importante, el nacimiento de un hijo o la recuperación tras una enfermedad. Historias muy distintas, pero con algo en común, todas ellas han tenido lugar entre estas paredes.

La Virgen Blanca ha sabido evolucionar. Ha sido testigo de cambios importantes en la medicina y ha formado parte de ellos. Ha concentrado servicios clave como la traumatología y ha apostado por una atención cada vez más especializada, respaldada por hitos como la acreditación internacional DIAS de seguridad del paciente, obtenida en 2016, que la convirtió en la primera clínica del Estado en alcanzar este exigente estándar.

Pero si algo la ha definido de verdad no ha sido solo su trayectoria médica. Ha sido su forma de cuidar. Una manera de atender diferente. En un sistema sanitario cada vez más complejo, la Virgen Blanca ha mantenido algo muy valioso: un ambiente cercano, casi familiar.

Profesionales que construyen una forma de cuidar

Nada de esto habría sido posible sin las personas que han dado vida a la Virgen Blanca durante todos estos años. Médicos, enfermeras, personal auxiliar, equipos técnicos, administrativos, mantenimiento... todos ellos han formado parte de un proyecto compartido. Un proyecto que ha exigido dedicación, esfuerzo y un compromiso constante con los pacientes.

Durante años, han trabajado con rigor, pero también con algo que no siempre se puede medir: empatía. Han sabido acompañar en momentos difíciles. Han compartido preocupaciones, decisiones, silencios. Han estado ahí cuando más se necesitaba.

Entre sus muros han transcurrido miles de historias. Incluso como escenario de cine y televisión, con casi 20 rodajes en los que ha aportado una imagen singular y única que trascendió lo puramente sanitario. Una muestra más de la personalidad especial del centro.

El final de una etapa

La actividad se traslada para continuar en otros espacios. Pero hay algo que se queda en el recuerdo porque la Virgen Blanca no es solo lo que ha sido. Es también lo que deja. Deja una manera de trabajar. Una forma de entender la relación con el paciente. Una cultura del cuidado basada en la cercanía y el respeto que sigue presente en los profesionales que continuarán su labor en Zorrotzaurre. En la experiencia acumulada. En todo lo aprendido.

Despedirse nunca es fácil. Pero hay despedidas que, además de nostalgia, traen consigo un profundo sentimiento de agradecimiento. A todas las personas que han trabajado aquí. A quienes han cuidado y a quienes han sido cuidados. A quienes han confiado en este lugar en momentos importantes de sus vidas.

La Virgen Blanca ha sido mucho más que una clínica. Ha sido un espacio compartido. Un punto de encuentro entre la medicina y las personas. Un lugar donde, durante muchos años, se ha cuidado con cercanía, con profesionalidad y con humanidad. Lo que ha significad permanece para siempre. ¡Gracias Virgen Blanca!





"Mi ama empieza a necesitar más apoyo y me gustaría saber qué tipo de servicios ofrece el sistema público y privado"

JOXEAN, 58 años.

El servicio gratuito de atención y asesoramiento **IMQ Ayuda** proporciona información en materia de servicios sociales relacionados con la atención y el cuidado.

Porque en IMQ los cuidados son palabras mayores

IMQ Igurco

946 62 04 00

imqayuda@igurco.es

igurco.imq.es



AINHOA MATEO, fisioterapeuta en IMQ Amárica

"CADA VEZ HAY MÁS CONCIENCIA PREVENTIVA"

La fisioterapia vive un cambio de paradigma impulsado por la digitalización. Ainhoa Mateo, fisioterapeuta en IMQ Amárica y especialista en neurología, explica cómo la tecnología ha transformado la relación con las y los pacientes, su implicación en el tratamiento y la forma de entender la recuperación.

¿Cómo llegaste a la fisioterapia?

Casi por casualidad. No entré en Medicina por unas décimas y me planteé repetir la selectividad, pero pronto me di cuenta de que la fisioterapia me gustaba mucho. Es una carrera muy dinámica, con mucha práctica desde el inicio, que te da herramientas reales para ayudar a las personas. Enseguida sentí que había encontrado mi sitio.

¿Qué es lo que más valoras de tu trabajo?

El trato con la gente, sin duda. La satisfacción de ayudar, de acompañar en los procesos de recuperación... Cuando te agradecen la atención o el apoyo emocional, es algo muy gratificante. Aunque también tiene su parte más difícil: trabajar cara al público implica gestionar todo tipo de actitudes, aunque la mayoría de pacientes son respetuosos y agradecidos.

¿Qué tipo de patologías ves con más frecuencia?

Sobre todo tendinopatía de hombro, cervicalgia y lumbalgia. Son dolencias muy habituales, ligadas en muchos casos a nuestro estilo de vida. También vemos diferencias entre hombres y mujeres: ellas suelen acudir más por problemas articulares, muchas veces relacionados con la falta de actividad, mientras que ellos llegan tras lesiones más puntuales.

¿Ha cambiado la forma en la que la gente afronta el dolor?

Sí, bastante. La mayoría de nuestros pacientes tiene entre 40 y 50 años, y es cuando empiezan a aparecer molestias. Pero antes había más cultura de aguantar: te dolía algo, te ponías frío o calor y seguías. Ahora hay más conciencia preventiva y la gente acude antes, con patologías menos graves y más fáciles de tratar.

¿Existen las rehabilitaciones milagro?

No. Nos podemos equivocar en plazos, pero no en resultados. Cada persona necesita su tiempo y su esfuerzo. El ejercicio es fundamental para que la mejora se mantenga en el tiempo. Si solo vienes a consulta y no haces nada el resto del día, es muy difícil avanzar.

¿Es clave, entonces, el trabajo fuera de consulta?

Totalmente. Pensar que la terapia manual por sí sola soluciona el problema es un concepto antiguo. La rehabilitación exige constancia y trabajo diario, y ahí es donde el paciente tiene un papel protagonista.

¿Cómo funciona la rehabilitación combinada con seguimiento digital?

Tras la sesión en consulta, el paciente continúa el tratamiento en casa a través de una app. Desde aquí le enseñamos a usarla y realizamos la primera sesión juntos. Después, puede seguir los ejercicios con vídeos explicativos, y nosotros podemos ver su evolución, comprobar si los realiza y ajustar el tratamiento según sus necesidades.

¿Qué ventajas aporta esta herramienta frente al modelo tradicional?

Sobre todo que se pueden personalizar completamente: según la movilidad, el dolor o la evolución de cada paciente. Además, hay un seguimiento continuo y se evita que se pierdan las pautas. La experiencia cambia totalmente.

¿Se implican más los pacientes?

Muchísimo más. La herramienta es más visual, más clara y más dinámica. Incluso hay elementos que motivan, como pequeños retos o rankings. Algunos pacientes nos piden más ejercicios o avanzar al siguiente nivel. Eso demuestra que están mucho más involucrados.

En definitiva, ¿cómo resumirías este cambio en la fisioterapia?

Hemos pasado de un modelo más pasivo a otro activo y personalizado. La tecnología no sustituye al profesional, pero sí mejora el seguimiento, la adherencia y los resultados. Ahora el paciente forma parte del proceso y la rehabilitación ya no se queda en un papel: continúa en su día a día, también desde el móvil.



VANESA SAINZ

APRENDER A CONFIAR, SENTIR Y VIVIR EL PARTO SIN MIEDO

Cuando todo es nuevo, cuando las dudas pesan y la emoción lo llena todo, encontrar un espacio donde entender, sentir y prepararse marca la diferencia. Vanesa Sainz, cliente de IMQ, relata cómo las clases de preparación al parto de la Clínica IMQ Zorrotzaurre se convirtieron en un acompañamiento clave para ganar seguridad, conectar con su propio cuerpo y afrontar uno de los momentos más intensos de su vida desde la calma y la confianza.

¿Desde cuando eres cliente de IMQ?

Soy cliente desde julio de 2023.

¿Sabías que existían las clases de preparación al parto?

No, la verdad. Lo desconocía por completo. La primera vez que obtuve información fue mediante el Instagram de IMQ, que vi alguna publicación relacionada con el tema, y más tarde me lo recomendó mi ginecólogo cuando le comenté que tenía intención de dar a luz en la clínica. También me hablaron de ello a posteriori las matronas.

¿Te han sido de provecho las clases?

Muchísimo. Al principio desconocía de qué trataban y si me iban a servir porque como soy primeriza y esto es algo que nunca me había planteado... pero me han ayudado mucho a sentirme más preparada; y como cada clase la impartía una matrona diferente, a conocer diferentes profesionales.

¿Cómo se organizan las clases?

Hemos tenido una clase semanal de dos horas y siempre con una matrona distinta. Eso me ha gustado porque así conoces a diferentes profesionales, que son las que luego te atienden en el parto. Al principio de la clase siempre nos daban una parte teórica que ya estaba preparada y en la segunda hacíamos diferentes ejercicios físicos; solíamos realizar con pelotas, por ejemplo.

¿Cómo es la clase del mapeo del vientre?

La clase en la que hicimos el mapeo del vientre es muy interesante porque te ayuda a saber cómo está colocado el bebé: dónde están los pies, dónde están las manos... Aunque ya te hagas tú una idea así eres más consciente y es muy interesante.

¿Qué es lo que más destacarías de las clases?

La técnica del hielo, por ejemplo. Consiste en sostener un hielo con las manos y aguantar el dolor. Es una clase donde nos enseñan a cómo gestionar el dolor y la intensidad de las contracciones, simulándolo con el dolor que provoca el hielo. Ayuda a ver el aguante que tienes frente al dolor y, aunque a la hora de la verdad el dolor sea diferente, te haces una idea. Es una clase distinta y para mí, muy original. Además, me gustaría destacar también a las profesionales, porque han sido muy cercanas, agradables y he estado muy cómoda.

¿Las recomendarías

Mucho. Me he sentido muy cómoda, las profesionales son muy cercanas contigo y las clases te sirven de mucho así que es algo que le recomendaría hacer a todas las embarazadas.

MARI FUENTE

EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD: “ANDAR MUCHO, COMER POCO Y NO HACER DAÑO A NADIE”

Le llaman Marisol en la calle, Mari en casa y María Luisa en la consulta. Tiene 101 años, vive en un cuarto piso sin ascensor en Bilbao y baja a la calle casi todos los días. Elegante, despierta y con una memoria afilada, recibe sentada en su salón, bastón en mano. Dice que la vejez es mala, pero su forma de estar en el mundo demuestra justo lo contrario.



Un cuarto piso sin ascensor... ¿Ya sale a la calle?

Sí, todos los días, si no llueve. Si llueve no me apetece porque el bastón y el paraguas a la vez es un lio. Y no quiero mojarme.

¿Y qué hace en la calle?

Voy a la peluquería, a tomar un café, a hacer algún recado... lo que pesa me trae mi hija.

Me cuesta más bajar que subir. Bajando se me resiente un poco la cadera y las rodillas, pero subir bien.

Estas dos últimas semanas no he podido bajar porque tengo un dedo malo y me roza el zapato. Me han dicho que tengo que comprarme zapatos anchos pero esos son de vieja, a mí me gustan con un poco de tacón.

¿Y qué más tiene mal?

Nada... Sólo he tenido dos problemas de salud en mi vida. Siendo niña, con la bici, me rompí la nariz y en 2024 cuando hicieron las obras en el barrio, me resbalé en la escalera de fuera y me hice mucha avería... costillas, dedos... tuvieron que ayudarme a levantarme... que iban a llamar a una ambulancia... no, no, ni hablar, yo he bajado a tomarme un café... y eso hice.

Pues le sale usted rentable al Igualatorio...

Nunca he estado ingresada... sólo para mis dos partos. Y al médico voy poco la verdad.

Su médico de cabecera es la doctora Múgica

Sí, pocas visitas le he hecho pero muy bien con ella. Antes tenía de médico al doctor José Antonio Garay. Estuve con él desde que terminó la carrera hasta que se jubiló.

Alguna cosilla tiene que tener...

Rosácea. Estuve viviendo en Palma de Mallorca 3 años, mi marido era de allí, y nos tuvimos que volver porque tenía la piel fatal. Aquí, en Bilbao, estoy bien. Los días de mucho sol no salgo y listo.

Llegar a los 101 años en perfectas condiciones no es moco de pavo, ¿cuál es su secreto?

Andar mucho, comer poco y no hacer daño a nadie; eso te viene de vuelta.

¿Cómo era Mari de joven?

Muy rebelde, muy inquieta, muy de contestar. Ya me tocó a mí comer Chimbo... Mi madre cada vez que contestábamos o decíamos tacos nos pasaba la jaboneta por la boca... Era traviesa pero muy trabajadora. Buena compañera y buena amiga.

¿Cómo ha cambiado la forma de cuidarse desde que era joven hasta hoy?

No me cuidaba, ¿para qué si estaba bien? No he tenido tiempo para cuidarme, ni para pensar... Ahora me cuido un poco más.

Recuerdo que después de la guerra hubo un brote de sarna y toda mi familia andaba con la piel fastidiada menos yo. Mi madre decía que era porque estaba todo el día metida en la mar. Iba a nadar todos los días y los pescadores de la zona me dieron una pita y un anzuelo. Lo ate a un palo y había días que sacaba más peces que ellos.

¿Siempre ha tenido una relación especial con el mar?

El mar no, la mar, es mujer. Sí, iba todos los días, no salía del agua...

¿Cómo es su día a día?

Me levanto todos los días sobre las 7.30-7.45, me aseo, me tomo un café en la cocina, me baño, me preparo, hago mi cama y me cocino la comida.

¿Y qué se prepara?

Un día pescado, otro carne y otro huevo; un día puré, otro lentejas y otro arroz con langostinos, porque me gustan y porque me los merezco.

Hasta que me caí me hacía yo las compras... Ese día iba yo al café y estaba la calle en obras, todo levantado, y llovía, y me resbalé en un peldaño y me deslicé muchos metros... me tuvieron que ayudar a levantarme y querían llamar a una ambulancia pero yo había bajado a tomar un café y me lo tomé.... En fin, tres dedos rotos, que no he recuperado, las costillas... Un buen trastazo... Ahora si llueve ya no salgo.

¿Es usted buena cocinera?

Cocino bien pero como muy poco. Jamás he comido precocinados. Las croquetas sólo las que hago yo o mi hija... bueno, también hay un sitio donde me gusta cómo las hacen. No como nada que esté envasado. No tengo microondas, ¿para qué? ya me lo caliento yo...

Nos enseñó mi madre a cocinar a todos. Cuando cocinaba nos ponía a su alrededor y participábamos todos.... Cómo la echo de menos y cuánta falta me ha hecho... una vez me dijo un cura que en espíritu me iba a reencontrar con ella, más le vale.

¿Tiene algún vicio confesable?, ¿algo que no perdone?

El café. Me tomo 3 o 4 al día. El último a media tarde.

¿Y ya duerme bien?

Yo sí.

Conociendo a Mari

Si tuviera que resumir su vida en 3 momentos clave, ¿cuáles serían?

La vejez no, que es muy mala. Cuando más feliz he sido ha sido cuando he tenido a mis hijos. Y también cuando me casé. Me marcó mucho también la muerte de mi madre, mi mano derecha, me ha hecho mucha falta... Sólo pido encontrarme con ella cuando muera... Mataron a mi padre en el 37 y nos quedamos solos los 4 hermanos con mi madre. Yo tenía entonces 12 años y era la segunda. Vivíamos en un caserío en Kobaron y tuvimos que huir a Francia. Cuando volvimos nos acogieron mis abuelos en Burgos, en Gumiel del Mercader. Y allí nos quedamos hasta que pudimos volver a Kobaron.

No me puedo quejar de mi vida. Todo bien después de la guerra... Eso es algo por lo que no volvería a pasar.... Antes de pasar otra guerra me muero.

¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje de su vida?

Tras casarme... aprender a llevar una casa... una casa es una cosa muy seria, mucha responsabilidad. Y más entonces, que no había nada. Menos mal que he tenido muy buena familia y muy buenos vecinos y el que tenía, repartía.

Mirando hacia atrás, ¿de qué se siente más orgullosa?

De haber criado a mis hijos. Yo quería 4 pero mi marido sólo 2 y si el hombre no quiere... He sido feliz y he estado muy bien.

Y mirando hacia adelante, ¿qué le sigue emocionando?

Ver a mis hijos, mis nietos y mis biznietos sanos. Tengo dos hijos, 5 nietos y 2 biznietos. Que estén bien, y saludables, como hasta ahora.



IMQ DIGITAL, TU SALUD EN LA PALMA DE LA MANO

Cuidarte nunca había sido tan fácil. En IMQ seguimos avanzando para estar más cerca de ti, también en lo digital. Nuestra app se ha convertido en una herramienta imprescindible para gestionar tu salud de forma ágil, segura y cómoda, estés donde estés.

Porque sabemos que tu tiempo importa, la app de IMQ te permite resolver muchas gestiones en apenas unos clics. Pedir cita, consultar tu historia clínica, acceder a informes o analíticas, hablar con tu médico asesor, realizar una videoconsulta o contar con fisioterapia digital y servicios de entrenador personal y nutricionista son solo algunas de las opciones disponibles. Todo en un mismo espacio, pensado para ti.

Más rápida, más sencilla, más útil

En las últimas actualizaciones, hemos trabajado para mejorar lo que ya te gustaba. Ahora la app es más ágil y fácil de usar, con una navegación más fluida y tiempos de espera reducidos. Además, hemos reforzado la seguridad para proteger todavía más tus datos y optimizado el consumo de batería y datos para que puedas usarla sin preocupaciones.

También hemos mejorado su diseño, haciéndolo más claro e intuitivo, y facilitado el acceso directo a servicios clave como urgencias o pruebas diagnósticas. Todo para que encuentres lo que necesitas, cuando lo necesitas.

Estos avances han transformado el pronóstico de la DMAE, pasando de ser una enfermedad sin tratamiento a contar con fármacos eficaces. Han mejorado la calidad de visión y de vida de las y los pacientes, ya que requieren menos tratamientos al año.

Toda tu información, siempre accesible

Con la app de IMQ tienes tu salud organizada en un solo lugar. Puedes consultar tus informes médicos, tus próximas citas, gestionar autorizaciones o revisar tus recibos y copagos de forma sencilla.

Además, la app sigue evolucionando para ofrecerte una experiencia cada vez más completa, con nuevas funcionalidades que mejoran la comunicación y el acceso a la información, aportando más tranquilidad tanto a pacientes como a familias.

Porque en IMQ entendemos que cuidar también es informar.

Una novedad para mantenerte al día

Y ahora damos un paso más para acompañarte también en tu día a día, hemos incorporado en la app un nuevo icono de acceso directo a nuestro canal de WhatsApp, junto al resto de redes sociales. Dispones, además, de acceso permanente a nuestro Canal Salud con toda la información para el cuidado y prevención que puedas necesitar.

Desde este canal queremos estar aún más cerca de ti, con contenidos pensados para ayudarte a cuidarte mejor: consejos de salud, bienestar, belleza, nutrición, deporte y prevención, explicados de forma sencilla, breve y con un tono cercano.

A un toque de tu salud

La app de IMQ sigue creciendo contigo. Más rápida, mejor y cada vez más completa, te ofrece una nueva forma de gestionar tu salud con total comodidad.

Si todavía no la utilizas, es el momento de descubrirla. Y si ya la tienes, te animamos a explorar sus nuevas mejoras... y a conectar con nosotros también a través de WhatsApp.

Porque en IMQ queremos estar donde tú estás. También en tu móvil.



¡Únete al Canal de WhatsApp de IMQ!

Escanea el QR para unirte

IMQ Salud Euskadi
Canal de WhatsApp

Consejos de salud, bienestar, belleza y nutrición para cuidarte cada día mejor.

Tu salud más cerca que nunca, directamente en tu móvil.



IMQ

FISIOTERAPIA DIGITAL PARA MOVERSE SIN DOLOR

LO PRIMERO PREVENIR



IMQ mantiene un constante compromiso con la salud que hemos querido reforzar trabajando la prevención a través de la iniciativa Lo primero prevenir. Una iniciativa nacida para ayudar a que te cuides antes incluso de que surjan los problemas. Y lo hacemos ofreciéndote información útil, rigurosa y de confianza para preservar tu bienestar y calidad de vida.

El corazón como punto de partida

Hace unos meses incidíamos dentro de ese esfuerzo de prevención en la salud cardiovascular, una de las principales causas de enfermedad y fallecimiento hoy en día en el mundo, pero también una de las más prevenibles.

Bajo el lema "Más corazón, más vida", y dentro del blog Canal Salud de IMQ recordamos en su momento que detrás de cada latido hay personas, planes, y momentos que merecen ser vividos con buena salud y nuestro deseo de colaborar activamente para que eso fuera posible con consejos, información y medidas de prevención y alerta temprana que te compartimos.

Rehabilitación digital, el cuerpo que sigue al corazón

Lanzamos ahora una nueva iniciativa centrada en la prevención y alivio de las trastornos musculoesqueléticos, que se sitúan en el origen de importantes limitaciones funcionales para muchas personas afectando directamente en su bienestar tanto físico como emocional.

Con el lema "Muévete mejor, vive sin dolor", y también dentro del blog Canal Salud de IMQ, te ayudamos a detectar los primeros signos de alerta y a moverte de forma adecuada a través de las recomendaciones de nuestros especialistas y de una completa guía con la que evitar las sobrecargas antes de que se conviertan en lesiones.

IMQ-k bezeroei osasunaren dimentsio guztietan laguntzeko apustua indartu nahi du, gaur zaintzea baita biharko ongizatea bermatzeko modurik onena

Fisioterapia digital para ayudarte

Ponemos, además a tu disposición un útil servicio de fisioterapia digital, al que puedes acceder directamente desde la app de IMQ. Gracias a él contarás con una primera evaluación inicial personalizada, así como con programas de ejercicios guiados y adaptados a cada paciente junto con un seguimiento profesional constante para garantizar una exitosa evolución.

Lo que está por venir

En los próximos meses seguiremos dando impulso a este objetivo de prevención con nuevas temáticas clave relacionadas, por ejemplo, con la salud mental infanto-juvenil, poniendo el foco en la importancia de cuidar el bienestar psicológico de nuestros menores en un contexto en el que las pantallasy redes sociales se han convertido en algo omnipresente. Abordaremos con rigor esta gran problemática social que está generando ya restricciones en muchos países.

Trataremos también acto seguido aspectos relacionados con la salud dermatológica con especial atención a la prevención, el cuidado diario de la piel y la detección temprana de posibles afecciones complementado con un programa específico de salud a través de teledermatología digital.

Con ello, sumado al resto de iniciativas en marcha o que vendrán, IMQ quiere reforzar su apuesta por acompañar a sus clientes en todas las dimensiones de su salud, ofreciendo información y herramientas que permitan anticiparse, prevenir y adoptar hábitos saludables en el día a día. Porque cuidar hoy es la mejor forma de garantizar el bienestar del mañana.



ACCESO RÁPIDO A ESPECIALISTAS Y PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

En cuestiones de salud, el tiempo es un factor decisivo. Un diagnóstico temprano y el inicio ágil de un tratamiento no solo mejoran el pronóstico clínico, sino que también aportan tranquilidad a las y los pacientes. Sin embargo, las listas de espera siguen siendo una de las principales preocupaciones de la ciudadanía. Aunque en Euskadi los tiempos medios se sitúan entre los más bajos del conjunto del Estado, muchas personas continúan aguardando semanas, e incluso meses, para acceder a una consulta, una prueba diagnóstica o una intervención quirúrgica. Detrás de cada espera hay una necesidad concreta: resolver un problema de salud que afecta al día a día, a nuestra calidad de vida y nuestra tranquilidad.

Ante este contexto, la agilidad asistencial se ha convertido en un eje clave del modelo sanitario. En IMQ, esta rapidez no se entiende como un objetivo puntual, sino como una forma de atención centrada en las personas y en la importancia de actuar cuando cada minuto cuenta.

Uno de los pilares fundamentales es el acceso a especialistas. Más de la mitad de las consultas se gestionan en IMQ en menos de 15 días, y tres de cada cuatro en menos de un mes. Este enfoque permite avanzar con mayor rapidez hacia el diagnóstico, evitando demoras innecesarias que pueden agravar la incertidumbre del paciente o retrasar la toma de decisiones médicas.

La rapidez también se extiende a las pruebas diagnósticas, un elemento clave en el proceso asistencial. Nueve de cada diez se realizan en menos de 30 días, lo que facilita que las y los profesionales puedan confirmar o descartar patologías en plazos razonables y actuar sin dilaciones. Además, la puntualidad en las consultas contribuye a mejorar la experiencia del paciente. En la mayoría de los casos, la espera es inferior a 15 minutos, lo que se traduce en una atención más organizada y respetuosa con el tiempo de las personas.

En el ámbito quirúrgico, la agilidad se materializa en un modelo de programación personalizada. Las intervenciones no se organizan mediante listas de espera cerradas por especialidad, sino que se planifican de forma individual entre el profesional sanitario y el paciente. Este sistema permite adaptar los tiempos a las necesidades clínicas reales, evitando retrasos prolongados en procedimientos que pueden impactar directamente en la calidad de vida.

No obstante, mantener estos niveles de eficiencia no depende únicamente de la organización interna. La colaboración de las y los propios pacientes resulta fundamental. Cada cita a la que no se acude sin previo aviso representa una oportunidad perdida para otra persona que podría haber sido atendida antes. Por ello, se insiste en la importancia de anular las citas cuando no se pueda acudir.

A ello se suma la posibilidad de contar con servicios digitales que facilitan el acceso a chat y videoconsulta o, entre otros servicios, sesiones de fisioterapia digital etc. agilizando aún más la posibilidad de contar con asistencia especializada.

Este gesto, sencillo y rápido, tiene un impacto directo en el funcionamiento del sistema: permite adelantar consultas a otros pacientes, optimiza el tiempo de los profesionales sanitarios y contribuye a mantener tiempos de espera más reducidos. De hecho, en IMQ casi una de cada cuatro citas se anula con antelación, lo que facilita una mejor gestión de las agendas y una mayor eficiencia global.

En definitiva, la agilidad asistencial es una responsabilidad compartida. La combinación de organización, recursos y compromiso, junto con la implicación de las y los pacientes, permite avanzar hacia un modelo de atención más rápido, eficiente y centrado en las personas. Porque, cuando se trata de salud, cada minuto cuenta.



UNA RED ASISTENCIAL EN CONTINUO CRECIMIENTO

Seguimos mejorando nuestra red asistencial con la incorporación de profesionales, equipamientos y tecnología para ofrecerte una atención más completa y cercana.

- **Abendaño:** recuperamos la especialidad de Urología con la llegada de un nuevo especialista y ponemos en marcha una unidad de medicina estética. Se suma también una nueva profesional en Endocrinología y una médico rehabilitadora.
- **Alhóndiga:** Se incorpora la especialidad de medicina estética.
- **Zurriola:** reforzamos el equipo con una médico rehabilitadora y una cirujana plástica.
- **Barakaldo:** nuevo profesional de fisioterapia, para reforzar el área rehabilitadora del centro.
- **Teknia:** sumamos un nuevo profesional de medicina general para aumentar capacidad asistencial.

Tecnología avanzada

Seguimos incorporando también nueva tecnología médica. En el centro médico de Zurriola se va a renovar la resonancia magnética (RMN), sustituyendo el equipamiento actual por otro de última generación. El nuevo equipo estará completamente operativo a finales de marzo. Permitirá obtener imágenes de alta calidad y mejorar la experiencia del paciente, con estudios más rápidos, cómodos y silenciosos. Junto a estas mejoras, en Abendaño se ha implantado un nuevo sistema de gestión de turnos mediante un tótem digital. Esta solución permite ofrecer una acogida más ágil y ordenada evitando colas innecesarias. Además, introduce un sistema de llamada a consulta mediante códigos reforzando la confidencialidad. El tótem permite también imprimir justificantes de visita sin pasar por el mostrador. La previsión es extender este sistema progresivamente a otros centros, comenzando por Castro y Alhóndiga tras el verano.

Abre sus puertas la clínica dental IMQ Santurtzi

Nuestra red dental sigue creciendo gracias a la apertura del primer centro dental en Santurtzi. ubicado en la calle Itsasalde 8.

Cuenta con cuatro boxes totalmente equipados, una sala de esterilización y tecnología de vanguardia al servicio del diagnóstico y tratamiento odontológico. Destaca el escáner intraoral, que permite obtener imágenes digitales de alta precisión mejorando la experiencia del paciente. Ofrece, además, una completa oferta de servicios como urgencias odontológicas, estética dental y blanqueamiento, cirugía e implantología, ortodoncia, bruxismo y prevención y revisiones y tratamientos infantiles. Todos ellos, respaldados por la tecnología más avanzada.

Nuevo centro de diagnóstico por imagen en Getxo

Las Arenas cuenta también ya con el nuevo centro integral de diagnóstico por imagen Getxo, que permitirá acercar pruebas avanzadas a un público potencial de más de 175.000 personas. Ubicado en la calle Bidearte, este nuevo espacio mejora la accesibilidad, reduciendo desplazamientos y tiempos de espera. El centro reúne en un único lugar toda la cartera de radiodiagnóstico —radiología convencional, ecografía, mamografía, densitometría, ortopantomografía, TAC y resonancia magnética— e incorpora tecnología con inteligencia artificial que nos permite acortar significativamente la duración de las pruebas sin bajar la calidad. Todo ello, junto a un equipo especializado y un amplio horario de atención (08:00 - 21:30).

Nueva Clínica Dental IMQ Santurtzi

Un lugar donde lo primero es hacerte sonreír

Ven a conocernos y disfruta de esta **promoción especial de bienvenida.**

Seas o no de IMQ

10 % Dto.
EN EL PRIMER TRATAMIENTO DENTAL

Promoción válida hasta 31/12/2026



CLÍNICA DENTAL
IMQ Santurtzi

Itsasalde, 8. 48980 **Santurtzi**
dental-imqsantturtzi@imq.es
944 14 07 16



APOSTANDO POR UNA UCI HUMANIZADA

La Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) de la Clínica IMQ Zorrotzaurre ha renovado su acreditación HUCI, confirmando así la continuidad de un modelo asistencial que sitúa a las personas en el centro de la atención.

Este reconocimiento llega tras un proceso de evaluación continuada de dos años en el que se ha analizado el mantenimiento de las prácticas implantadas y su evolución. El resultado avala la consolidación de un enfoque que integra la humanización como parte estructural del funcionamiento de la unidad.

La unidad de la clínica fue pionera al convertirse en la primera UCI de la sanidad privada en España en lograr esta certificación. Dos años después, la renovación del sello confirma que aquel avance inicial se ha traducido en un sistema de trabajo estable y en continua mejora.

Un paso más allá de la atención clínica

La acreditación focaliza aspectos que reafirman la excelencia sanitaria, como la relación con las y los pacientes y sus familias, el acompañamiento en situaciones complejas o el cuidado emocional de todas las personas implicadas en el proceso asistencial.

Este modelo combina la alta especialización y los recursos tecnológicos propios de una UCI con un enfoque que prioriza la cercanía, la comunicación y el acompañamiento, especialmente en los momentos de mayor vulnerabilidad para pacientes y familias.

En este sentido, uno de los cambios más destacados ha sido la adaptación de los horarios de visita, siendo ahora más amplios y flexibles. De este modo, integramos una de las principales demandas de pacientes y allegados en el día a día de la UCI.

La comunicación como pilar fundamental

Uno de los pilares de este modelo es la comunicación entre profesionales y familias. Creemos que un intercambio constante de información contribuye a generar confianza y seguridad, facilitando un entorno más humano dentro de un contexto clínico complicado.

Esta renovación refleja el compromiso de la UCI con un enfoque asistencial que sigue evolucionando, incorporando mejoras que refuerzan tanto la calidad clínica como la experiencia de las personas atendidas.

NUEVOS ESPACIOS Y SERVICIOS PARA EL CUIDADO DE LOS PEQUES

La atención a la maternidad y a la infancia sigue evolucionando en la Clínica IMQ Zorrotzaurre, donde se han impulsado nuevas iniciativas que ponen el foco en la humanización, el acompañamiento y la experiencia de pacientes y familias. Desde la puesta en marcha de la Unidad de Preparación al Parto hasta las mejoras en el área de Pediatría, la clínica continúa desarrollando un modelo asistencial más cercano, personalizado y adaptado a las necesidades reales de cada etapa.

De hecho, uno de los avances más destacados es la creación de la Unidad de Preparación al Parto, un recurso específicamente diseñado para acompañar a las futuras amatxus desde las últimas semanas del embarazo hasta el nacimiento de su bebé. A partir de la semana 28, las mujeres pueden participar en un programa estructurado que combina sesiones teóricas y prácticas con asesoramiento personalizado.

Las matronas desempeñan un papel clave en este servicio, guiando a las familias a través de visitas prenatales, talleres y clases que abordan aspectos como la evolución del embarazo, el proceso del parto, los cuidados del recién nacido o la lactancia. El objetivo es ofrecer información rigurosa, resolver dudas y ayudar a cada mujer a diseñar su propio plan de parto, fomentando una vivencia más consciente, segura y tranquila.

Todo ello se integra en la unidad materno-infantil de la clínica, que ofrece además atención pediátrica 24 horas, urgencias obstétricas, acompañamiento en lactancia y visitas guiadas a las instalaciones, facilitando así que las familias conozcan de antemano el entorno donde tendrá lugar el nacimiento.

En paralelo, el área de Pediatría ha incorporado diversas mejoras orientadas a hacer más amable la experiencia hospitalaria de niños y niñas. El servicio cuenta con espacios amplios, luminosos y específicamente pensados para el confort de pacientes y acompañantes, así como con un área de Urgencias Pediátricas independiente y adaptada.

Dentro de esta apuesta por la humanización, destacan iniciativas como la adaptación y redecoración de las urgencias pediátricas, donde se han incorporado elementos visuales, dibujos y recursos que transforman el entorno sanitario en un espacio más cercano y menos intimidante. En esta línea, el proyecto Txapeldunak convierte a los pequeños pacientes en auténticos protagonistas de su proceso, reforzando su confianza y reduciendo el estrés durante la atención.

La clínica también ha impulsado propuestas que buscan mejorar el bienestar emocional durante la estancia, como la incorporación de un punto de intercambio de libros o bookcrossing, que permite que la espera sea más llevadera para pacientes y acompañantes. Esta sala está dotada también de juegos y juguetes para que las y los peques que estén ingresados o vengan de visita tengan su espacio y puedan relacionarse entre sí.

Además, el compromiso con la calidad asistencial se traduce en protocolos específicos de seguridad pediátrica y neonatal, así como en la formación continua del equipo sanitario, garantizando una atención segura y especializada en todas las etapas.

Con estos avances, la Clínica IMQ Zorrotzaurre refuerza su apuesta por una atención integral que combina excelencia médica y cuidado emocional. Un modelo en el que cada detalle cuenta para que tanto las familias como las y los más pequeños se sientan acompañados, comprendidos y en buenas manos desde el primer momento.



12 CAUSAS, UN MISMO COMPROMISO, EL PROYECTO QUE NOS CONECTA

En IMQ Igurco llevamos años trabajando para cuidar de la salud y el bienestar de las personas. Ahora, damos un paso más con la puesta en marcha de la iniciativa "12 causas, un mismo compromiso", un proyecto que amplía nuestra mirada hacia otras realidades sociales importantes.

Esta iniciativa nace con la idea de cuidar el entorno social en el que viven nuestras personas aseguradas y sus familias. A lo largo del año, se están llevando a cabo doce causas sociales diferentes, poniendo el foco en cuestiones que afectan directamente al bienestar colectivo. Entre las causas se incluyen ámbitos como la salud emocional, el envejecimiento activo, la inclusión social o el apoyo a colectivos en situaciones vulnerables.

A través de esta iniciativa, nuestras y nuestros clientes están conociendo de cerca distintas realidades sociales y cómo impactan en la calidad de vida de las personas. Para ello, estamos compartiendo contenidos, acciones y campañas vinculadas a cada una de las causas.

El proyecto tiene tres objetivos principales, que nacen bajo la idea de administrar ayuda además de información, entender mejor determinados retos sociales, fomentar hábitos y actitudes que contribuyan al bienestar y dar visibilidad a iniciativas y entidades que trabajan en estos ámbitos.

Con esta iniciativa, se refuerza nuestro propósito de que la salud y el bienestar van más allá de lo estrictamente clínico, y que los factores sociales, emocionales y comunitarios tienen un papel fundamental en la calidad de vida.



Crece la URF de Orue

La residencia IMQ Igurco Orue ha ampliado su Unidad de Recuperación Funcional (URF) con una nueva planta de más de 1.000 m² y una terraza de 140 m², aumentando su capacidad a 17 plazas. Este espacio, con habitaciones cómodas y zonas comunes, está diseñado para fomentar la autonomía, el bienestar y la recuperación en un entorno más abierto y conectado con el exterior.

La renovación incluye además una cocina terapéutica para practicar actividades diarias y tecnología como IMQ Igur-TEK, que busca personalizar la rehabilitación. Todo ello se integra en un modelo de atención multidisciplinar dirigido a personas en proceso de recuperación. De este modo queda reforzado el papel del centro como referente y continua la apuesta por una atención integral adaptada a cada persona.

REFORZAMOS EL COMPROMISO CON LA SALUD MENTAL DE LA INFANCIA JUNTO A UNICEF

IMQ ha renovado recientemente su convenio de colaboración con UNICEF, una alianza que ambas entidades mantienen desde hace más de 20 años y que, en esta nueva etapa, se centrará de forma preferente en la salud mental de niños, niñas y adolescentes, uno de los grandes retos sanitarios y sociales actuales.

El refuerzo del compromiso con Unicef cobra especial relevancia en un contexto en el que la salud mental infanto-juvenil se ha convertido en una preocupación creciente también en Euskadi. En los últimos años se ha detectado un aumento significativo de los síntomas de ansiedad y depresión entre la población más joven, así como un incremento de las consultas psicológicas y de las demandas de apoyo emocional. A nivel estatal, más de uno de cada diez niños presenta riesgo de mala salud mental y cerca de uno de cada cinco adolescentes tiene algún problema diagnosticado. Cuatro de cada diez reconocen, además, haber tenido o creído tener un problema de salud mental en el último año, lo que evidencia la necesidad de actuar de forma urgente y coordinada.

La renovación del acuerdo con UNICEF, además de dar continuidad a una sólida relación en favor de la infancia más vulnerable, ha incorporado en esta ocasión un valor añadido al sumarse también IMQ a la Alianza multiactor que impulsa UNICEF España para transformar la atención a la salud mental en nuestro país, y en la que IMQ aportará su experiencia como referente sanitario en Euskadi, colaborando también en la difusión de los fines de la alianza, además de contribuir al Fondo de Emergencias de UNICEF.



Un compromiso que evoluciona con los retos sociales

La Alianza multiactor es una iniciativa colaborativa que busca unir a administraciones públicas, entidades sociales, centros educativos y empresas para diseñar e impulsar soluciones eficaces que mejoren la salud mental de niños, niñas y adolescentes. Su objetivo es pasar de la sensibilización a la acción, con medidas concretas que generen un impacto real y medible en la vida de la infancia.

En paralelo, la Alianza está impulsando el movimiento "NTP. Coméntalo" (No Te Preocupes), para combatir el estigma que aún rodea a los problemas de salud mental en nuestra sociedad. El movimiento pone el foco en la importancia de hablar, pedir ayuda y generar entornos de confianza donde niños, niñas y adolescentes puedan expresar su malestar sin miedo ni prejuicios. La implicación de IMQ contribuirá a extender este mensaje y a amplificar su alcance en la sociedad vasca.

Además, dentro del marco de la alianza, IMQ participará en acciones de sensibilización, prevención y educación dirigidas tanto a la sociedad en general como a sus propios clientes y profesionales, con el objetivo de promover la salud mental como parte esencial de la salud integral y fomentar una cultura de cuidado y acompañamiento desde las primeras etapas de la vida.

IMQ Solidario, cómo colaborar

Dentro del compromiso adquirido con UNICEF, cobra también especial protagonismo IMQ Solidario, la póliza puesta en marcha hace ya tiempo por IMQ para que las personas aseguradas puedan colaborar con los fines de UNICEF a través de pequeñas aportaciones que van desde tan solo 1 euro al mes.

Se trata de una iniciativa con años de trayectoria que ahora da un paso más. Con el nuevo enfoque del convenio, las aportaciones de IMQ Solidario se destinarán al apoyo psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes en situaciones de emergencia, promoviendo la equidad en el acceso a servicios de salud mental de la infancia en todo el mundo. Gracias a este cambio, las y los asegurados que participan en la póliza estarán realizando una aportación directa a la mejora de la atención psicosocial de niños y niñas, en los contextos vulnerables.

Las personas interesadas en conocer más detalles o en sumarse a esta iniciativa pueden hacerlo a través de la página web de IMQ Solidario, donde se explica cómo participar y el destino de las aportaciones.

¿DEBO TOMAR MEDICACIÓN SI MI COLESTEROL ES ALTO?





DRA. AINHOA RUBIO,
cardióloga en la Clínica IMQ Zorrotzaurre

La hipercolesterolemia, o elevación del colesterol en sangre, es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. En especial, el colesterol LDL —conocido como "colesterol malo"— puede favorecer la acumulación de grasa en las arterias, un proceso denominado aterosclerosis. Con el paso del tiempo, esta acumulación puede estrechar u obstruir el flujo sanguíneo y aumentar el riesgo de infarto, ictus u otras enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, tener el colesterol elevado no implica automáticamente la necesidad de iniciar tratamiento farmacológico. La clave está en valorar el riesgo cardiovascular global de cada persona. No se trata solo de una cifra en la analítica, sino del conjunto de factores que definen su perfil de salud: edad, sexo, tensión arterial, tabaquismo o la presencia de patologías como diabetes o insuficiencia renal.

En personas con riesgo cardiovascular bajo, el abordaje inicial suele centrarse en los hábitos de vida. Seguir una alimentación equilibrada, practicar ejercicio físico de forma regular, evitar el tabaco y mantener un peso adecuado son pilares fundamentales que, en muchos casos, permiten controlar el colesterol sin necesidad de medicación.

Por el contrario, cuando el riesgo cardiovascular es alto, sí suele recomendarse el uso de fárma-

Ez dugu kopuru bat bakarrik tratatzen, pertsonaren testuinguru kliniko osoa baizik, modu indibidualizatuan

cos como las estatinas u otros tratamientos capaces de reducir el colesterol LDL. El objetivo es disminuir de manera significativa la probabilidad de sufrir eventos cardiovasculares. En estos casos, lograr cifras más bajas de colesterol se traduce en un mayor beneficio para la salud.

Entre ambos extremos se encuentran las personas con riesgo cardiovascular intermedio, en las que la decisión terapéutica requiere una valoración más precisa. Aquí es donde la medicina personalizada cobra especial importancia, apoyándose en herramientas que permiten afinar el diagnóstico y orientar mejor el tratamiento.

Entre estos recursos destacan la determinación de lipoproteína(a), la valoración de la aterosclerosis carotídea o el score cálcico coronario, una prueba que mide la cantidad de calcio acumulado en las arterias. Estas herramientas aportan información clave para saber qué pacientes se beneficiarían de un abordaje más intensivo.

En IMQ contamos con las pruebas adecuadas

En IMQ contamos con la posibilidad de realizar estudios como la determinación de lipoproteína(a), la valoración de aterosclerosis carotídea y el score cálcico coronario, lo que nos ayuda a ofrecer un tratamiento personalizado orientado a mejorar la salud y la prevención cardiovascular de nuestros pacientes.

En definitiva, el tratamiento del colesterol alto debe plantearse de forma individualizada. No todas las personas necesitan medicación, pero sí es fundamental identificar correctamente a quienes presentan un mayor riesgo. La combinación de hábitos saludables, seguimiento médico y herramientas diagnósticas avanzadas permite mejorar la prevención y cuidar la salud cardiovascular a largo plazo.

Proba aurreratuek aukera ematen dute arriskua hobeto identifikatzeko eta tratamenduari buruzko erabaki zehatzagoak hartzeko



¿Qué es la lipoproteína (a) de la que tanto se habla hoy día?

La lipoproteína(a), o Lp(a), es una partícula grasa presente en la sangre, similar al colesterol LDL. En los últimos años ha adquirido protagonismo, ya que se ha demostrado que niveles elevados se asocian con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

A diferencia de otros factores, su concentración está determinada principalmente por la genética. Esto significa que cada persona nace con unos niveles concretos que apenas varían con el estilo de vida. Por este motivo, cada vez más especialistas recomiendan medir la Lp(a) al menos una vez en la vida, especialmente en personas con antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular precoz.

Cuando la lipoproteína(a) está elevada, aumenta el riesgo de desarrollar aterosclerosis, favoreciendo la acumulación de grasa en las arterias. Además, potencia procesos como la inflamación y la formación de trombos, lo que incrementa la probabilidad de sufrir infartos o ictus.

Aun así, es importante subrayar que tener la Lp(a) alta no implica necesariamente desarrollar una enfermedad cardiovascular. Lo que sí indica es la necesidad de intensificar el control del resto de factores de riesgo.

En la práctica, esto se traduce en objetivos de colesterol más exigentes y en una mayor insistencia en los hábitos saludables. Porque, en salud cardiovascular, cada factor suma y conocer esta información permite personalizar mejor las estrategias de prevención.

Además, la lipoproteína(a) también se ha relacionado con la estenosis aórtica, una enfermedad que provoca el estrechamiento de la válvula aórtica y obliga al corazón a trabajar con mayor esfuerzo. Esta situación puede manifestarse con síntomas como fatiga, dificultad para respirar o dolor en el pecho.

El diagnóstico puede realizarse mediante ecocardiograma, una prueba sencilla y no invasiva que permite evaluar el funcionamiento del corazón y detectar alteraciones de forma precoz. Avanzar en su conocimiento y detección es, sin duda, un paso más hacia una medicina más preventiva y personalizada.

App IMQ

Acceso rápido y cómodo a las ventajas y servicios digitales de IMQ.

Con todo lo necesario para la gestión de tu póliza y de tu salud.

TELEMEDICINA

CHATEA CON UN MÉDICO EN MENOS DE 5 MINUTOS

Medicina general: 24 h. / 365 días

Especialidades: 40 h. semanales de más de 10 especialidades

VIDEOCONSULTA INMEDIATA

Medicina general: 12 h. de lunes a sábado

Pediatría: 8 h. de lunes a viernes

PREVENCIÓN Y BIENESTAR

Consulta con **nutricionistas y entrenadores personales**

Sesiones de **fisioterapia para prevenir lesiones**

CON PROFESIONALES Y MÉDICOS COLEGIADOS

INCLUYE ENVÍO DIGITAL DE INFORMES Y RECETAS

AUTORIZACIONES

Toda la información de tus autorizaciones siempre disponible

HISTORIAL MÉDICO

Mantén actualizada tu carpeta de salud online con tus informes, analíticas, etc. con ayuda de tu asesor médico

TARJETA IMQ EN TU MÓVIL

Identifícate en consulta

GESTIONA TU SEGURO

Consulta recibos, cobertura, condicionados...

BUSCADOR MÉDICO Y CITA ONLINE

Encuentra profesionales, centros... y gestiona tus citas online



Descarga la App IMQ

App Store

Google Play

900 81 81 50 | imq.es

Ver condiciones generales del seguro. RPS122/20.

IMQ

¿QUÉ HACER FRENTE A UN GOLPE DE CALOR?



DR. PEDRO GARCÍA,
jefe de urgencias de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

El calor es una sensación térmica asociada normalmente al verano. Sin embargo, en los últimos años la tendencia ha cambiado, llegando a alcanzarse temperaturas propias de agosto en los meses de primavera. Sin ir más lejos, el pasado mes de mayo los termómetros de varios puntos de Euskadi llegaron a superar los 35 grados, cifras propias de un episodio de calor extremo.

Estos datos no son casualidad, los expertos afirman que el cambio climático está alterando el concepto del entretiempo y favoreciendo los cambios de temperatura bruscos. De esta manera, la llegada del verano se adelanta varias semanas y se viven episodios térmicos atípicos.

Estos acontecimientos pueden llegar a ser peligrosos para la salud, dado que las altas temperaturas pueden provocar deshidratación, problemas circulatorios, afecciones en la piel o golpes de calor. Siendo este último el más preocupante, porque puede poner en riesgo la vida.

¿Qué es un golpe de calor?

El golpe de calor, también conocido científicamente como hipertermia, es un fallo general de varios órganos debido al aumento de temperatura en nuestro cuerpo y la incapacidad de éste para bajarla.

En condiciones normales, se estima que nuestro organismo debe estar a una temperatura cercana a los 37°C; si por el motivo que sea se alcanzan los 40°C durante un tiempo continuado, se corre el riesgo de no ser capaces de bajar esa temperatura y que se produzca un colapso.

Además, cabe destacar que aparece de manera muy rápida, en un rango de 6 horas, y que evoluciona a gran velocidad, por lo que puede resultar fatal en menos de 24 horas.

- **¿A quién afecta más?**

Los golpes de calor son más frecuentes en personas de edad avanzada y, normalmente, con alguna patología previa. También las y los más pequeños, que no han desarrollado del todo su sistema respiratorio, son un sector de riesgo. A fin de cuentas, la población infantil tiene más dificultades para regularizar su temperatura corporal y su metabolismo acelerado genera más calor interno.

Otro de los grupos susceptible de padecerlo son los deportistas; dado a que el aumento de la temperatura corporal por la actividad física, unido al de un ambiente de mucho calor, es una mezcla muy peligrosa. Además, quienes trabajan al aire libre expuestos a altas temperaturas, también tienen el riesgo de padecerlo.

Es importante mencionar también a las personas con sobrepeso,



dado a que su estado físico puede suponer un riesgo frente a las olas de calor. Las personas que sufren obesidad de tipo 1 (Índice de Masa Corporal entre 30,0 y 34,9 kg/m²) o superior tienen más dificultades para eliminar el calor a través de la circulación, lo que genera mucho más sudor y mayor facilidad de deshidratación.

De todos modos, no pertenecer a los grupos de riesgo no te exime de la posibilidad de sufrir un golpe de calor.

- **Insolación y golpe de calor ¿Son lo mismo?**

La insolación y el golpe de calor no son exactamente lo mismo. Una insolación leve se produce cuando el calor nos causa malestar, sensación de mareo, hace que la piel se ponga roja y nos baja la tensión, hasta el punto de que podemos sufrir un desmayo o una lipotimia. El golpe de calor es más grave, porque el aumento de la temperatura afecta a nuestros órganos internos. De este modo, los síntomas y la manera de actuar son distintos.

- **Síntomas del golpe de calor**

  - Mareos
  - Nauseas
  - Desorientación
  - Dolor de cabeza
  - Dificultad para hablar
  - Calambres en piernas y brazos
  - Sed y falta de apetito
  - Pulso acelerado
  - Hiperventilación
  - Falta de sudor

- **Como evitarlo**

La prevención es fundamental, es importante evitar la exposición a altas temperaturas:

1. No te expongas al sol de manera prolongada y evítalo totalmente en las horas centrales del día (12:00-17:00).
2. Mantente hidratado. Bebe mucha agua y aumenta el consumo de frutas y verduras. Es recomendable evitar la cafeína y las bebidas alcohólicas.
3. Utiliza ropa ligera, que transpire y con colores claros. También es aconsejable el uso de sombreros o gorros para cubrir la cabeza, así como gafas de sol.
4. Evita realizar actividades físicas que supongan mucho esfuerzo, en especial en horas centrales (12:00-17:00).
5. Si sientes cansancio o sensación de mareo, acude a un lugar con sombra, con aire acondicionado o a uno de los espacios habilitados por tu ayuntamiento.



¿Qué hacer ante un golpe de calor?

- Ante un golpe de calor es importante actuar con rapidez. Los primeros auxilios son esenciales, si los síntomas continúan tras pasar 20-25 minutos se debe llamar a urgencias.

- Cuando alguien sufre hipertermia hay que situarle en un lugar fresco y con los pies en alto. Además, si fuera posible, es recomendable mojar a la persona bien sea con una manguera, paños con agua fresca o en una bañera. Colocarle bolsas de hielo o algún paquete congelado alrededor del cuello o en las axilas también es una buena opción.

- Por último, se recomienda dar de beber agua fría (no helada) siempre que la persona no esté inconsciente, porque entonces podría ahogarse.

Refugios climáticos ¿Qué son y como pueden salvarte la vida?

Los refugios climáticos son espacios públicos diseñados especialmente para ofrecer a la ciudadanía confort climático en días de calor extremo. Lugares a los que poder acudir de manera gratuita y sin necesidad de consumir para resguardarse de las altas temperaturas.

Los ayuntamientos de las tres capitales vascas han añadido en los últimos años varios refugios climáticos para hacer frente a la situación. Bilbao dispone de 131 refugios, 65

Bero-kolpe batek zure bizitza arrisku larrian jartzen du. Oso azkar agertzen da, 6 orduko tartean, eta 24 ordu pasata hilgarria izan leike

interiores y 66 exteriores. Vitoria-Gasteiz cuenta con más de 29, sin tener en cuenta parques y espacios exteriores. Por su parte, en Donostia hay al menos 38 refugios interiores y 56 refugios exteriores.

Estos refugios pueden ser muy variados; desde plazas y parques, hasta bibliotecas o salas de exposiciones. Aun así, deben cumplir ciertas características:

- Contar con áreas con sombra
- Tener un sistema de climatización o ventilación natural
- Ofrecer suministros de hidratación y aseos
- Poseer lugares de descanso seguros
- Facilidad de acceso

En conclusión, estos espacios garantizan protección para la ciudadanía en los días con calor extremo. Gracias a sus características y su configuración pueden evitarse problemas graves de salud.

El calor cada vez más mortal

La subida de las temperaturas está generando más muertes con el paso de los años. Según el informe final del Plan del calor de 2025 emitido por el Ministerio de Sanidad, se registraron 870 episodios de alto riesgo (nivel 3), 369 más que el año anterior.

Además, el sistema de Monitorización de la Mortalidad Diaria (MoMo) estimó 3.832 muertes atribuibles al calor en 2025, un 87,6 % más que en 2024; siendo el 96 % de los fallecidos personas mayores de 65 años.

En lo que respecta a 2026, en el episodio de calor vivido en el mes de mayo, al menos 101 personas perdieron su vida; siendo 31 de ellas de Euskadi. Un salto notorio, teniendo en cuenta que en el mismo periodo de 2025 la cifra fue de 7 fallecidos.

¿A partir de que temperatura está prohibido trabajar en exteriores?

Debido al aumento de las temperaturas de los últimos años y con el objetivo de proteger la salud y el bienestar de las personas trabajadoras, desde el 13 de mayo de 2023 el Real Decreto-Ley 4/2023, ha incluido medidas de prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas. En ella, se regula la actuación de los trabajos al aire libre cuando se trata de altas temperaturas, y se obliga a las empresas a la adaptación de las condiciones de trabajo y reducción de la jornada laboral.

La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 ºC. Por su parte, la temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 ºC.

En cuanto a las personas trabajadoras que tienen que hacer su labor al aire libre, no existe una temperatura máxima a la que sea ilegal trabajar ya que la situación climática no depende de la empresa. En esos casos, si la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) advierte de olas de calor naranjas o rojas la entidad debe tomar ciertas medidas para asegurar la seguridad de sus empleados. Realizar descansos más largos, modificar el horario de entrada al trabajo y evitar trabajar en los picos más altos de calor son algunos ejemplos.



CALAMBRES MUSCULARES

POR QUÉ APARECEN Y CÓMO EVITARLOS



DR. MARKEL PÉREZ,
responsable de la Unidad de Medicina Deportiva del Centro IMQ Alhóndiga

Los calambres musculares son una molestia frecuente que puede afectar a cualquier persona, tanto a quienes practican deporte como a quienes desarrollan trabajos físicamente exigentes. Se presentan como una contracción involuntaria, súbita y dolorosa de uno o varios músculos, generalmente en piernas y pies. Aunque en la mayoría de los casos son benignos, pueden resultar especialmente incómodos cuando irrumpen durante la actividad física o incluso mientras dormimos.

Desde la Medicina del Deporte, estos episodios se interpretan como una señal de alerta del propio cuerpo. El músculo indica que ha superado su capacidad de adaptación en ese momento, algo que suele estar relacionado con factores como el esfuerzo acumulado, la hidratación insuficiente, el descanso inadecuado o una preparación física deficiente.

Para entender mejor por qué aparecen, conviene saber que el músculo necesita coordinación entre estímulos nerviosos, energía y minerales para poder contraerse y relajarse de forma eficaz. Cuando este equilibrio se altera —por ejemplo, tras una jornada intensa, ejercicio prolongado o pérdida de líquidos por sudoración— puede producirse una contracción mantenida que el músculo no logra liberar por sí mismo.

Entre las causas más habituales destacan la fatiga muscular, la deshidratación y la pérdida de electrolitos, especialmente en situaciones de calor o esfuerzo prolongado. También influyen factores como la falta de calentamiento y estiramientos, que disminuyen la elasticidad muscular, así como las posturas mantenidas o los movimientos repetitivos, frecuentes en el ámbito laboral. A todo ello se pueden sumar determinadas medicaciones, como los diuréticos, o patologías como la diabetes, alteraciones tiroideas o problemas circulatorios.

Existen además perfiles más propensos a padecer calambres: personas con actividad física intensa o irregular, trabajadores con alta carga física, profesionales que permanecen muchas horas de pie, personas mayores o con pérdida de masa muscular, e incluso durante el embarazo. En el contexto de Euskadi, donde la actividad física y los trabajos exigentes forman parte de la vida diaria, estos factores adquieren especial relevancia.

Ante un calambre, la actuación debe ser sencilla pero eficaz. Es recomendable detener la actividad o reducir su intensidad, estirar suavemente el músculo afectado sin movimientos bruscos, masajear la zona para favorecer la relajación y rehidratarse adecuadamente. Estas medidas suelen ser suficientes para resolver el episodio en pocos minutos.

No obstante, la mejor estrategia sigue siendo la prevención. Mantener una hidratación adecuada a lo largo del día, seguir una alimentación equilibrada rica en minerales, preparar el músculo con un buen calentamiento y finalizar con estiramientos, aumentar la carga de ejercicio de forma progresiva y respetar los tiempos de descanso son claves para reducir su aparición.

En caso de que los calambres sean frecuentes, intensos o no tengan una causa evidente, es importante consultar con un profesional sanitario para valorar posibles factores subyacentes y establecer un enfoque individualizado.

VITAMINA D

APROVECHAR EL SOL PARA CUIDAR HUESOS, MÚSCULOS Y DEFENSAS



DRA. CLAUDIA SÁNCHEZ,
especialista en Endocrinología y Nutrición
en los centros médicos IMQ Colón
e IMQ Castro Urdiales

La vitamina D, conocida popularmente como "la vitamina del sol", desempeña un papel esencial en la salud, mucho más amplio de lo que suele creerse. En realidad, se comporta como una hormona que interviene en múltiples funciones del organismo. Tras sintetizarse en la piel o ingerirse a través de la dieta, debe activarse en el hígado y el riñón para ejercer sus efectos, especialmente en la regulación del calcio y el fósforo, fundamentales para la salud ósea. Además, influye en el sistema muscular, el sistema inmunitario y otros tejidos.

En el País Vasco, como en el resto del Estado, se da una situación paradójica: aunque existe exposición solar suficiente en teoría, en la práctica una gran parte de la población presenta niveles insuficientes de vitamina D. Se estima que entre el 50 % y el 60 % de las personas tiene déficit, una cifra que se incrementa hasta el 80 % en las personas mayores. Esta realidad se ve acentuada en la cornisa cantábrica debido a una menor radiación solar, especialmente durante el invierno.

Aunque muchas veces pasa desapercibido, el déficit de vitamina D tiene consecuencias relevantes. Su falta prolongada puede asociarse a pérdida de masa ósea, osteomalacia en adultos, mayor riesgo de fracturas y debilidad muscular, factores que afectan de forma notable a la calidad de vida, especialmente en edades avanzadas.

No todas las personas tienen el mismo riesgo. Los grupos más vulnerables incluyen a las personas mayores —que producen menos vitamina D—, las mujeres tras la menopausia, quienes tienen obesidad o pasan poco tiempo al aire libre, y las personas con piel oscura, que necesitan más exposición solar para sintetizarla. También presentan mayor riesgo quienes sufren enfermedades que dificultan la absorción intestinal, insuficiencia renal o siguen determinados tratamientos farmacológicos.

La principal fuente de vitamina D no es la alimentación, sino el sol. Entre el 80 % y el 90 % se produce en la piel gracias a la radiación ultravioleta B. Aun así, algunos alimentos ayudan a complementar su aporte, como los pescados azules —salmón o sardinas—, la yema de huevo, los lácteos enteros o enriquecidos y ciertas setas.

El verano se presenta como una oportunidad clave para mejorar los niveles de vitamina D, aunque siempre con precaución. Durante esta época, exposiciones breves al sol pueden ser suficientes: bastan entre 10 y 20 minutos diarios en cara y brazos para estimular su producción. Es importante, no obstante, evitar las quemaduras y aplicar protección solar tras ese tiempo. En cambio, durante el invierno —especialmente en el norte— la radiación solar resulta insuficiente en muchos momentos del día, lo que dificulta mantener niveles adecuados.

Para prevenir el déficit, los expertos recomiendan tres medidas básicas: exposición solar moderada y frecuente, una alimentación equilibrada que incluya alimentos ricos en vitamina D y una valoración individual del riesgo. No todas las personas necesitan suplementos, por lo que su uso debe indicarse de forma personalizada, especialmente en personas mayores o con factores de riesgo.

En definitiva, la vitamina D es una pieza clave para la salud a lo largo de toda la vida. En una región como Euskadi, donde la radiación solar es limitada durante buena parte del año, aprovechar el buen tiempo con responsabilidad, cuidar la dieta y consultar con profesionales sanitarios si existen dudas o factores de riesgo son las mejores estrategias para mantener unos niveles adecuados y proteger la salud ósea, muscular e inmunitaria.

Pertsonen % 50-% 60k omen dute defizita, eta ehuneko hori % 80raino igotzen da adinekoen artean





SOLUCIONES REALES PARA LA EYACULACIÓN PRECOZ



DR. JOSÉ GREGORIO PEREIRA, especialista de Urología Clínica Bilbao en IMQ Zorrotzaurre

Hablar de salud sexual sigue siendo, en muchos casos, un tema incómodo. Sin embargo, es el primer paso para entender que algunas situaciones son más habituales de lo que parece y, sobre todo, que tienen solución. Es el caso de la eyaculación precoz, la disfunción sexual más frecuente en los hombres.

Se estima que entre un 16 % y un 23 % de los varones la presentan, y hasta un 43 % la experimentará en algún momento de su vida. Es decir, uno de cada cinco hombres convive con esta situación, aunque no siempre lo consulte.

¿Cuándo se considera un problema?

No se trata de un episodio puntual. La eyaculación precoz se diagnostica cuando la eyaculación ocurre de forma repetida en menos de un minuto tras la penetración —o incluso antes—. Como referencia, el tiempo medio considerado nor-

mal suele situarse entre los 5 y 8 minutos. Pero no todos los casos en los que el tiempo es menor indican un trastorno. De hecho, en hombres jóvenes puede ser algo relativamente frecuente, influido por la excitación o la falta de experiencia.

¿Por qué sucede?

Aunque en algunos casos puede haber causas físicas —como infecciones prostáticas o alteraciones hormonales—, lo más habitual es que esté relacionada con factores conductuales y hábitos adquiridos.

La forma en la que se aprende a mantener relaciones sexuales, la presión por "rendir" o incluso la influencia de modelos irreales, como los que muestran ciertos contenidos audiovisuales, pueden generar expectativas poco realistas y favorecer la aparición del problema.

A todo esto se suma un factor clave: la ansiedad. La preocupación por el desempeño sexual puede activar un círculo vicioso difícil de romper.

Cómo abordarlo

La buena noticia es que la eyaculación precoz tiene tratamiento. De hecho, el abordaje más eficaz suele combinar varias estrategias.

En primer lugar, se recurre a técnicas conductuales que enseñan a reconocer las sensaciones previas al orgasmo y a controlarlas. Métodos como el de "arranque y parada" o la técnica de compresión buscan precisamente mejorar ese autocontrol. Aunque requieren práctica, pueden resultar útiles en muchos casos.

Cuando no es suficiente, existen tratamientos farmacológicos que ayudan a retrasar la eyaculación. Entre ellos destacan algunos fármacos que actúan sobre la serotonina —como la dapoxetina— y anestésicos tópicos que reducen la sensibilidad. Siempre deben utilizarse bajo supervisión médica.

En los casos en los que la eyaculación precoz se combina con disfunción eréctil, otros medicamentos pueden mejorar ambos aspectos simultáneamente. En estos casos se emplean los inhibidores de la PDE5 (sildenafilo, vardenafilo, avenafilo o tadalafilo)

Nuevas vías de investigación

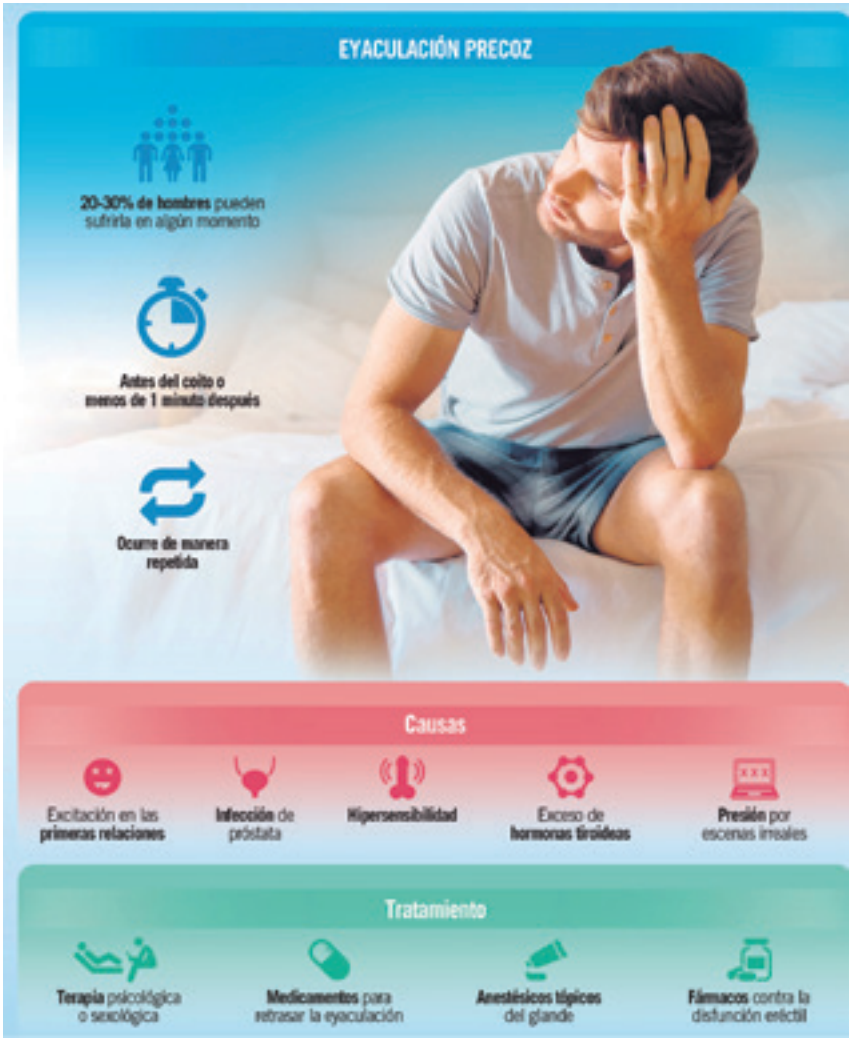
La investigación también avanza en tratamientos no invasivos, como la estimulación de determinados nervios implicados en el control eyaculatorio. Aunque estas técnicas resultan prometedoras, todavía no cuentan con evidencia científica suficiente para su uso generalizado.

Romper el tabú

Uno de los principales obstáculos sigue siendo el silencio. Muchos hombres viven esta situación con vergüenza o creen que es algo que "se pasará con el tiempo".

Sin embargo, ignorarlo puede aumentar la frustración y favorecer problemas emocionales como la ansiedad o la depresión. Consultar con un profesional permite entender qué está ocurriendo y encontrar la solución más adecuada.

Profesional bati kontsultatzeak, zer gertatzen ari den ulertzea eta konponbiderik egokiena aurkitzea ahalbidetzen ditu





LA CARA MENOS VISIBLE DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS



BEGOÑA CHARRO,
psicóloga de la Unidad de Trastornos Alimentarios de IMQ Amsa

El verano llega con su luz, sus planes al aire libre y ese destape del cuerpo con el que muchas veces no nos terminamos de sentir a gusto. En ese contexto, hablar de trastornos de la conducta alimentaria no es solo pertinente: es necesario, porque detrás de la apariencia también hay sufrimiento, y no siempre visible.

Los trastornos de la conducta alimentaria, conocidos como TCA, son enfermedades mentales que alteran la relación con la comida y con el propio cuerpo. No se limitan a los diagnósticos más conocidos, como la anorexia, la bulimia o los atracones, el espectro es mucho más amplio y también incluye cuadros menos habituales, más difíciles de detectar y, precisamente por eso, más silenciosos. Esta invisibilidad puede retrasar el diagnóstico y empeorar la evolución, de ahí la importancia de conocer sus señales.

Conviene recordar que los TCA se sitúan entre los trastornos mentales con mayor mortalidad y afectan a millones de personas en todo el mundo. En España, la adolescencia sigue siendo una etapa especialmente vulnerable, aunque estos problemas también aparecen en la infancia y en la edad adulta, y

cada vez se detectan más casos en hombres. La combinación de factores biológicos, psicológicos, familiares y sociales explica que no exista una única causa, sino un terreno fértil en el que el trastorno puede prender.

Entre esos factores destacan la autoexigencia, el perfeccionismo, la baja autoestima, la presión por encajar y la exposición constante a modelos de belleza irreales. El entorno familiar y el social también influyen, igual que ciertos ámbitos donde la imagen corporal pesa mucho, como algunos deportes o profesiones.

Más allá de los diagnósticos clásicos hay trastornos menos conocidos que también merecen atención:

- **Trastorno por rumiación.** Se caracteriza por la regurgitación repetida de alimentos poco después de comer, sin vómito ni esfuerzo físico, y puede aparecer en bebés, niños y también en personas con ansiedad u otros problemas de salud mental. A menudo provoca evitación social y malestar emocional.

- **Ortorexia nerviosa.** Aquí la preocupación no gira en torno a la cantidad de comida, sino a su supuesta pureza o calidad. La persona establece reglas rígidas, elimina alimentos y vive con culpa cada desviación. Lo que empieza como una aparente alimentación "muy sana" puede terminar en carencias nutricionales, aislamiento social y una relación muy rígida con la comida.

- **Fatorexia y vigorexia.** Dos formas distintas de distorsión de la imagen corporal. En la primera, la persona no reconoce su sobrepeso y se percibe más delgada o saludable de lo que realmente está. En la segunda, ocurre lo contrario: hay una obsesión por ganar musculatura y por entrenar sin descanso, aunque el cuerpo ya esté al límite. En ambos casos, la percepción distorsionada impide ver el riesgo real.

- **Pica.** Consiste en la ingesta persistente de sustancias no alimentarias, como hielo, tierra o pintura, y suele aparecer en la infancia, aunque también puede darse en el embarazo o asociada a otras condiciones. Puede parecer un comportamiento extraño o anecdótico, pero no lo es. Puede causar infecciones, obstrucciones digestivas y carencias nutricionales.

La clave está en no normalizar lo que duele ni minimizar lo que preocupa. Cuidar la salud en verano no debería significar perseguir un ideal imposible, sino escuchar al cuerpo con más respeto. Y quizá esa sea la gran enseñanza de estos TCA menos conocidos: a veces el problema no está en la comida, sino en la forma en que miramos, sentimos y exigimos a nuestro propio cuerpo.

Elikadura-jokabidearen nahasmenduez aritzea egokia ez ezik, beharrezkoa ere bada, itxuraren atzean sufrimendua ere baitago, eta ez beti agerian



STOP A LA AUTOEXPLOTACIÓN

CUANDO EXIGIRSE DEMASIADO DEJA DE SER CUIDARSE



AITANA MATO,
psicóloga de IMQ Amsa

Vivimos en una cultura que aplaude la productividad constante, pero olvida algo esencial: descansar también es parte de estar bien. Muchas personas, especialmente mujeres, se han acostumbrado a rendir, resolver y sostenerlo todo mientras se dan a sí mismas muy poco margen para equivocarse, parar o cuidarse. Esa forma de vivir puede terminar teniendo un impacto significativo en la salud mental.

En Euskadi, los datos reflejan que los síntomas de ansiedad y depresión son más frecuentes en mujeres que en hombres. Según datos de EUSTAT, estos síntomas se dan en el 17 % de las mujeres frente al 9 % de los hombres en la C.A. de Euskadi, y además aumentan con la edad.

La autoexplotación no siempre se presenta como algo dramático. A menudo empieza de forma silenciosa, con frases como "puedo con todo", "no es para tanto" o "ya descansaré cuando termine". El problema es que ese "después" nunca llega. Cuando la exigencia se convierte en norma, el cuerpo y la mente empiezan a avisar: insomnio, irritabilidad, cansancio persistente, culpa al parar, sensación de no llegar nunca o dificultad para disfrutar de lo conseguido.

¿Es más cosa de mujeres?

Los datos muestran una mayor prevalencia de síntomas de malestar emocional en mujeres. Existe una





diferencia clara por sexo y además la brecha se acentúa con la edad. A nivel social, esto encaja con un patrón bien conocido: muchas mujeres siguen sosteniendo más carga mental, más tareas de cuidado y más presión por hacerlo bien en todos los ámbitos a la vez. Esa combinación favorece la autoexigencia y dificulta el descanso sin culpa.

Pero no se trata solo de una cuestión individual. La autoexplotación se alimenta de expectativas sociales, laborales y familiares muy exigentes. La idea de que hay que ser eficientes, disponibles y resolutivas todo el tiempo convierte el autocuidado en una especie de lujo, cuando en realidad es una necesidad de salud.

¿Cuándo empieza?

No hay una edad exacta, pero sí momentos en los que suele intensificarse. La presión suele crecer en la transición a la vida adulta, cuando aumentan las responsabilidades laborales, económicas y familiares, y se consolida la idea de que "ya deberías poder con todo". En mujeres, esta exigencia suele dispararse todavía más cuando se cruzan trabajo, pareja, crianza o cuidado de otras personas.

En Euskadi, la información estadística disponible por sexo y edad permite precisamente observar cómo este malestar no aparece de forma aislada, sino que se relaciona con etapas vitales y con el envejecimiento. Eso refuerza una idea importante: la autoexigencia no depende únicamente de características personales, sino también de contextos de sobrecarga mantenida y de las demandas del entorno.

Cómo detectarlo

Hay varias señales de alerta que conviene tomarse en serio. Una de las más claras es sentir culpa cuando se descansa o cuando algo no sale perfecto. Otra es la sensación de que nunca es suficiente, aunque objetivamente se esté haciendo mucho. También es frecuente quedarse atrapado en la revisión constante de errores o aspectos que podrían haberse hecho mejor, compararse constantemente con otras personas o convertir cualquier error en una prueba de incapacidad.

Baliagarria al da "nahikoa egiten ari naiz?" galderaren ordez "modu jasangarrian bizitzen ari naiz?" galdera egitea?

También conviene observar el lenguaje interno. Si la voz mental suena dura, descalificadora o permanentemente insatisfecha, es probable que la autoexigencia haya dejado de ser un recurso adaptativo para convertirse en una fuente de sufrimiento emociona. En ese punto, deja de funcionar como una motivación saludable y empieza a generar desgaste y dificultades para el bienestar.

Cómo frenarlo

El primer paso es reconocer que descansar forma parte del cuidado personal y no implica estar fallando. Parar a tiempo, pedir ayuda y poner límites no son signos de debilidad, sino de salud. En segundo lugar, ayuda revisar los estándares que nos imponemos. Muchas veces no son realistas ni equilibrados, sino heredados, automáticos o profundamente injustos.

También es útil cambiar la pregunta de "¿estoy haciendo suficiente?" por "¿estoy viviendo de una manera sostenible?". Ese giro cambia mucho la perspectiva. La sostenibilidad emocional implica dormir mejor, reservar espacios propios, delegar, reducir la autoevaluación constante y aceptar que no todo depende de una misma.

Cuando la exigencia ya está afectando al ánimo, al sueño, a las relaciones o al rendimiento, conviene consultar con un profesional de salud mental. IMQ dispone de servicio de Psicología y Psiquiatría para atender distintas patologías del ámbito de la salud mental. Cuando la autoexigencia y la sobrecarga empiezan a afectar de forma persistente al bienestar, pedir apoyo profesional puede ayudar a prevenir que el malestar se cronifique.

DEJO EL AZÚCAR, ¿Y AHORA QUÉ?



ANA TELLERÍA,
nutricionista
del Centro Médico IMQ Zurriola

Reducir el consumo de azúcar se ha convertido en una decisión cada vez más habitual, especialmente en verano, cuando aumentan las tentaciones en forma de refrescos, helados o bebidas frías. Sin embargo, dar este paso no siempre resulta sencillo. En ese camino, muchas personas recurren a los edulcorantes como alternativa rápida, aunque no necesariamente es la opción más saludable si se mantiene como hábito a largo plazo.

Los edulcorantes son sustancias que aportan sabor dulce con menor o nulo contenido calórico. Pueden ser de origen sintético, como el aspartamo o la sucralosa, o proceder de fuentes naturales, como los glucósidos de esteviol derivados de la estevia. Su elevado poder endulzante permite utilizarlos en pequeñas cantidades, pero conviene recordar que, incluso en el caso de los de origen vegetal, suelen pasar por procesos industriales que los alejan de su forma original.

Existen diferentes tipos de edulcorantes según su composición. Los llamados intensivos no aportan calorías, mientras que los polialcoholes —como el xilitol o el eritritol— contienen menos energía que el azúcar, aunque no son completamente acalóricos. Por su parte, productos como la miel, la panela o determinados siropes, a pesar de su percepción más "natural", siguen siendo fuentes de azúcares, aunque presentan ventajas como un menor procesamiento o la conservación de ciertos compuestos beneficiosos en el caso de la miel sin pasteurizar.

Helburua ez litzateke izan behar zapore gozoko iturri baten ordez beste bat jartzea, baizik eta pixkanaka zapore ez hain gozoetara ohitzea

En cuanto a su seguridad, las agencias alimentarias garantizan que los edulcorantes autorizados son seguros si se consumen dentro de los límites establecidos. No obstante, organismos como la OMS advierten de que sustituir el azúcar por edulcorantes no asegura beneficios a largo plazo en la pérdida de peso ni en la prevención de enfermedades crónicas.

Además, su consumo frecuente puede mantener la preferencia por sabores intensamente dulces, dificultando la adaptación a opciones más naturales. También se está investigando su posible impacto sobre la microbiota intestinal, aunque todavía no hay conclusiones definitivas.

Otro aspecto importante tiene que ver con la respuesta del organismo. El sabor dulce actúa como una señal de llegada de energía, pero cuando esta no se produce, la percepción no es la misma que con el azúcar. Esta diferencia puede contribuir a que algunas personas mantengan el deseo de seguir consumiendo productos dulces. A ello se suma la falsa sensación de que, al no aportar calorías, estos productos pueden consumirse sin control, lo que favorece un consumo mayor del esperado.

Epe luzerako estrategiarik onena da gozotasun gutxiagoko elikagaiez eta edariez gozatzen ikastea

En la práctica, tanto el azúcar como los edulcorantes pueden tener cabida de forma ocasional dentro de una dieta equilibrada. En personas sanas y activas, pequeñas cantidades de azúcar consumidas de forma esporádica son compatibles con un estilo de vida saludable. Por su parte, los edulcorantes pueden utilizarse como herramienta de transición para reducir progresivamente el consumo de azúcar o en situaciones específicas, como en personas con diabetes, siempre con moderación.

También pueden tener utilidad en la cocina, especialmente los polialcoholes, que aportan volumen y textura similares al azúcar. Sin embargo, conviene moderar su consumo si aparecen molestias digestivas, ya que en cantidades elevadas pueden provocar gases o distensión abdominal. El xilitol, además, destaca por su efecto beneficioso sobre la salud bucodental.

Todos los edulcorantes cuentan con una ingesta diaria admisible que garantiza su seguridad, por lo que un consumo moderado habitual no suele superar estos límites. Aun así, es importante no perder de vista que el hecho de no aportar calorías no implica que deban consumirse sin control.

Esta recomendación es especialmente relevante en la infancia, etapa en la que resulta fundamental limitar tanto el azúcar como los edulcorantes y fomentar el consumo de alimentos frescos y poco procesados. Educar el paladar desde edades tempranas facilita que, en el futuro, se prefieran sabores menos intensos y más naturales.

En definitiva, más allá de elegir entre azúcar o edulcorantes, la clave está en transformar la relación con el sabor dulce. Apostar por alternativas como frutas de temporada, infusiones frías o agua aromatizada puede ayudar a reducir esa dependencia. Porque, en salud, el verdadero cambio no consiste en sustituir, sino en aprender a necesitar cada vez menos dulzor. No es más rico el que más tiene sino el que menos necesita.



IMQ Dental

Protege la sonrisa de tu familia

Numerosos servicios sin coste y precios preferentes en el resto de tratamientos.

- Tarifa plana a partir de 3 asegurados
- Hijos/as menores de 8 años gratis



Contrátalo en el **900 81 81 50,**
en **imq.es** o a través de tu **mediador**

IMQ

Ver condiciones generales y de contratación del seguro. Este documento no tiene carácter contractual ni sustituye a las condiciones generales y particulares de la póliza. RPS122/20.



PARÁLISIS DEL SUEÑO,

CUANDO EL CUERPO DUERME Y LA MENTE DESPIERTA



DR. RAFAEL TÉLLEZ,
responsable Unidad
del Sueño de IMQ

La parálisis del sueño es una experiencia desconcertante que cada vez es más común en la sociedad. Se trata de un suceso que ocurre cuando una persona se despierta o está a punto de dormirse, y que genera una desconexión entre la mente y el cuerpo. Durante unos segundos o minutos, la persona es plenamente consciente de su entorno, pero es incapaz de moverse o hablar. Este fenómeno a menudo va acompañado de una sensación de opresión en el pecho, dificultad para respirar y un miedo intenso.

Desde el punto de vista médico, se trata de una parasomnia, un trastorno benigno relacionado con el sueño REM. En esta fase, el cerebro inhibe de forma natural los músculos para evitar que actuemos mientras estamos soñando. En la parálisis del sueño, ese "bloqueo" muscular persiste brevemente al despertar, generando una desconexión entre cuerpo y mente.

Los estudios indican que entre el 7 y el 20 % de la población ha vivido al menos un episodio a lo largo de su vida, siendo más frecuente en

jóvenes, estudiantes y personas con estrés elevado o hábitos de sueño irregulares. Cabe destacar, que, aunque resulte una experiencia ciertamente aterradora, no es peligrosa ni deja secuelas físicas.

Uno de los síntomas más frecuentes de la parálisis del sueño son las alucinaciones, hasta un 75 % de los episodios se acompañan de alucinaciones hipnagógicas o hipnopómpicas. Se trata de percepciones visuales, auditivas o táctiles que parecen absolutamente reales. Entre las figuras más descritas aparecen las sombras, voces, presencias o figuras humanas.

La ciencia explica este fenómeno como una intrusión del contenido onírico del sueño REM en la vigilia. Estas alucinaciones, sumadas a la incapacidad de moverse y a la activación de los circuitos cerebrales del miedo, explican por qué la experiencia se recuerda como extremadamente vívida y angustiante.

El hombre del gorro, una figura compartida en todo el mundo

Entre las alucinaciones más repetidas destaca una figura en concreto, se trata de un hombre alto, oscuro, con abrigo largo y un sombrero de ala ancha. Una silueta conocida popularmente como "el hombre del gorro" o The Hat Man. Lo más sorprendente es que personas de culturas y países muy distintos describen una imagen casi idéntica, siempre asociada a episodios de parálisis del sueño.

Parasomnia loaren REM faserekin lotutako nahasmendu onbera da. Fase horretan, garunak berez inhibitzen ditu muskuluak, amets egiten ari garen bitartean jardun ez dezagun

La ciencia descarta cualquier explicación sobrenatural. Investigaciones en neurociencia y psicología del sueño justifican este hecho afirmando que el cerebro humano, en estados de miedo extremo y baja iluminación, tiende a completar formas ambiguas con siluetas humanas de carácter amenazante, especialmente cuando el sistema de detección de peligros está hiperactivado, como ocurre durante el sueño REM. Además, la sensación de presión torácica y dificultad respiratoria que suele vivirse en este tipo de episodios puede llegar a interpretarse como la presencia física de "alguien" sobre el cuerpo, reforzando así la imagen de dicho intruso.

De hecho, se dice que esta figura sirvió de inspiración para crear a uno de los personajes de terror más emblemáticos de la historia, Freddy Krueger. Wes Craven se habría inspirado en una experiencia que vivió de pequeño para crear al mítico villano, donde una figura con sombrero y apariencia siniestra lo observaba desde la ventana en la noche.



AVANCES EN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PARA PRESERVAR LA VISIÓN





DR. IÑIGO CORCÓSTEGUI
Y DRA. IRENE LIROZ,
oftalmólogos de IMQ en Miranza COI



Muchos pacientes notan los primeros síntomas de enfermedades de la retina al leer o conducir, ya que, para estas actividades, la visión de detalle es imprescindible. Es el caso de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), cuyo síntoma principal es la pérdida de nitidez en el centro de la visión, lo que impide que el paciente vea correctamente. Afecta a la mácula y, por tanto, a la visión central y de detalle.

Cerca de un millón de personas en España padecen DMAE, la principal causa de pérdida irreversible de visión en mayores de 55 años en los países desarrollados. La incidencia de esta enfermedad vinculada al envejecimiento está en aumento debido al incremento de la esperanza de vida y podría seguir creciendo en los próximos años. A partir de los 50 años, recomendamos una revisión ocular anual, especialmente si existen antecedentes familiares, para poder diagnosticar la DMAE a tiempo y mantener un control exhaustivo.

La enfermedad presenta mayor riesgo en personas con tabaquismo (hasta cinco veces más riesgo), obesidad, hipertensión y otras patologías cardiovasculares o metabólicas, además de aumentar con la edad.

Tratamiento eficaz con inyecciones intraoculares

El tratamiento depende del tipo de DMAE. La forma húmeda o exudativa, que avanza más rápido y suele tener peor pronóstico visual, puede tratarse mediante inyecciones intraoculares. Se inyecta un fármaco antiangiogénico con una aguja muy fina, capaz de frenar y, en muchos casos, mejorar la visión en personas con DMAE u otras lesiones retinianas.

Se trata de un procedimiento sencillo, realizado en consulta y seguro en manos de un oftalmólogo experimentado, que ha sido clave en la lucha contra enfermedades como la degeneración macular, las obstrucciones venosas y el edema macular diabético.

Estos avances han transformado el pronóstico de la DMAE, pasando de ser una enfermedad sin tratamiento a contar con fármacos eficaces. Han mejorado la calidad de visión y de vida de las y los pacientes, ya que requieren menos tratamientos al año.

¿Cómo saber si tengo DMAE?

Si aparece una mancha negra fija en el centro del campo visual, o se perciben distorsiones, deformaciones, cambios en el tamaño de las imágenes o una pérdida brusca de visión, es imprescindible acudir al oftalmólogo de inmediato.

LA MAGIA DE CRUZAR LOS SENTIDOS



KAROL LAVANDERO,
psicóloga de IMQ

¿Qué color tiene el numero 7? ¿Qué sabor tiene el color marrón? ¿Qué textura tiene un aroma? Aunque parezcan preguntas imposibles de contestar, hay gente capaz de responderlas. Eso se debe a un suceso conocido como sinestesia.

La sinestesia es un fenómeno neurológico y perceptual que implica la interrelación e interacción de dos o más sentidos diferentes. En el ámbito médico este término alude a una condición en la que los sentidos se cruzan.

Normalmente los sentidos funcionan de manera independiente, sin embargo, en una persona que tiene sinestesia el estimulo de un sentido activa otro al mismo tiempo de manera automática e involuntaria.

Es importante recalcar que la sinestesia no es una enfermedad. No hablamos de una patología o un trastorno, se trata de una forma diferente de percibir la realidad. No es un fenómeno que implique dolores o problemas neurológicos. Las personas con sinestesia distinguen claramente sus experiencias perceptivas de la realidad objetiva y son conscientes de que estas asociaciones son una característica de su propia percepción, no del mundo externo.

¿Es usual tener sinestesia?

La sinestesia es una característica neurológica poco común. Según estudios recientes, aproximadamente entre el 2 y 4 % de la población mundial tiene algún grado de sinestesia. Aunque, cabe destacar, que este dato podría ser mayor, puesto que mucha gente no es consciente de que su manera de percibir la realidad es distinta a la de la gran mayoría.

En cuanto a la diferencia de géneros, tradicionalmente ha estado más ligada a las mujeres que a los hombres; dado a que podría tener un fuerte componente hereditario ligado al cromosoma X. Según estudios recientes es un fenómeno que afecta de 3 a 8 veces más al genero femenino que al masculino.

Curiosamente, estudios neurocientíficos sugieren que se trata de una afección que afecta más a las personas zurdas que a las diestras. Aunque, hoy en día no hay una evidencia científica que lo ratifique.

¿Es hereditaria?

Estudios revelan que la sinestesia tiene un fuerte componente hereditario, un porcentaje cercano al 40 % de las personas sinestésicas tiene un familiar con sinestesia. Por lo que, si un familiar tuyo la tiene, existen más probabilidades de que tú también puedas tenerla.

Cabe recalcar que no se hereda un tipo de sinestesia en concreto, sino una predisposición genética. Por lo que, es posible que una madre asocie letras con colores y su hijo o hija relacione olores con texturas. Además, a pesar de tener el mismo tipo de sinestesia las vinculaciones podrán ser diferentes. Una madre puede asociar el numero 7 con el color marrón, y su hijo o hija relacionarlo con el color verde.

Tipos de sinestesia

Hoy en día, se estima que existen más de 75 variaciones de sinestesia. Sin embargo, hay algunos tipos relativamente comunes:

- **Sinestesia grafema-color:** Es el tipo más frecuente, afectando aproximadamente al 49 % de las personas sinestésicas. Consiste en ver de un color determinado diferentes símbolos, como letras y números.
- **Cromestesia:** Relativamente común, se estima que el 30 % de las personas sinestésicas presentan esta variante. En este tipo de sinestesia los sonidos recuerdan colores.

- **Sinestesia léxica-gustativa:** Las personas que tienen esta variante notan ciertos sabores al momento de escuchar una palabra. En este caso, se cree que afecta a menos del 0,2 % de la población mundial

- **Secuencias espaciales:** En este caso, los números o los meses del año se visualizan es posiciones especificas del espacio.

Además de contar con varios tipos de sinestesia, la forma de percibirla también puede ser diferente. En este caso, se distinguen dos variantes: Asociativa y proyectiva. En el caso de la primera, la persona es capaz de ver la conexión de los sentidos en su mente, pero no proyectarlo hacia fuera. En el caso de la variante proyectiva, la persona no solo es capaz de ver la conexión de sus sentidos en su mente, sino que también lo hace en el mundo exterior.

Sinestesia fenomeno neurologiko eta pertzeptuala da, bi zentzuren edo gehiagoren arteko harremana eta elkarrekintza dakarrena. Azpimarratu beharra dago sinestesia ez dela gaixotasun bat, errealitatea hautemateko bestelako modu bat baizik

Una persona con sinestesia asociativa será capaz de asociar el numero 4 con el numero amarillo, pero solo podrá verlo en su cabeza. Sin embargo, un sinestésico con variante proyectiva podrá ver el número 4 de color amarillo al verlo dibujado en una pizarra, como si realmente estuviera pintado de ese color.

Beneficios de tener sinestesia

Ser sinestésico también tiene sus ventajas. Las personas con sinestesia suelen tener una memoria fabulosa, tienen más capacidad de aprendizaje y tienden a ser más creativos. La capacidad de relacionar conceptos de maneras atípica facilita el pensamiento metafórico, algo esencial en ámbitos como el arte, la música, la literatura o las matemáticas.

Basándonos en estadísticas, alrededor del 24 % de las personas que la tienen trabajan en ámbitos laborales relacionados con el arte. Un dato que se refuerza al tener en cuenta que solo el 2 % de la población global trabaja como artista de manera profesional.





¿CADA CUÁNTO HAY QUE HACERSE UNA LIMPIEZA DE BOCA PROFESIONAL?



NATALIA VIÑE,
higienista de la clínica dental
IMQ Doña Casilda

El verano es tiempo de planes al aire libre, vacaciones, encuentros y fotografías. Es la época del año en la que más sonreímos... y en la que más queremos que nuestra sonrisa luzca sana y luminosa y contraste con esa piel dorada que tanto nos gusta. Pero más allá de la estética, una sonrisa bonita es también reflejo de una buena salud bucodental.

La boca alberga más de 700 tipos de bacterias. Muchas de ellas forman parte natural del ecosistema oral, pero cuando no se controlan adecuadamente pueden provocar la acumulación de placa bacteriana y derivar en problemas de salud.

Aunque mantener una correcta higiene diaria es fundamental, no siempre es suficiente para eliminar por completo esa placa. Con el paso del tiempo, puede calcificarse y convertirse en sarro, acumulándose en zonas donde el cepillo no llega. Por eso, la limpieza dental profesional es una herramienta clave para mantener la boca sana y lograr ese efecto de sonrisa limpia y cuidada que tanto buscamos.

Además, ayuda a prevenir problemas bucodentales frecuentes como:

- Gingivitis, que provoca inflamación y sangrado de encías
- Periodontitis, una enfermedad más avanzada que puede derivar en la pérdida de dientes
- Caries
- Mal aliento persistente

Realizar limpiezas periódicas no solo mejora el aspecto de la sonrisa, haciéndola más blanca y uniforme, sino que también contribuye a conservar dientes y encías en buen estado a lo largo del tiempo.

¿Cada cuánto tiempo conviene hacerse una limpieza?

De forma general, se recomienda realizar una limpieza dental una vez al año. Sin embargo, esta frecuencia puede variar en función de las características de cada persona (tendencia a acumular sarro, estado de las encías, uso de ortodoncia o prótesis, hábitos como el tabaco...) y es el profesional quien debe indicar la periodicidad adecuada para cada caso, adaptándose a las necesidades específicas de cada paciente.

La limpieza dental profesional no es exclusiva de personas adultas. Puede realizarse también en niños y adolescentes cuando existe acumulación de placa o riesgo de patologías gingivales. Iniciar este hábito desde edades tempranas ayuda a prevenir problemas futuros y fomenta una mayor conciencia sobre el cuidado de la salud bucodental.

La importancia de no posponerla

Durante el verano, los cambios en la rutina, los viajes o los horarios más laxos pueden hacer que descuidemos ciertos hábitos. Sin embargo, posponer una limpieza dental favorece la acumulación de bacterias y sarro, aumentando el riesgo de desarrollar problemas bucodentales.

Por eso, antes o después de las vacaciones, es un buen momento para acudir a revisión y asegurarse de que la sonrisa está en su mejor versión: sana, cuidada y lista para acompañarnos durante todo el año.

Estetikaz haratago, irribarre polit bat aho-hortzen osasun onaren isla ere bada

Aeropulidor dental, la limpieza más avanzada y confortable

Las clínicas dentales de IMQ han incorporado una técnica innovadora que mejora notablemente la experiencia de la limpieza profesional.

El aeropulidor es un dispositivo que combina aire, agua templada y un polvo especial (Eritritol) para eliminar eficazmente la placa bacteriana y el sarro.

Entre sus ventajas destacan:

- **Comodidad total:** Reduciendo al máximo las molestias e incluso evitando la necesitad del uso de anestesia.
- **Resultados eficaces:** elimina hasta el 100 % del biofilm.
- **Prevención avanzada:** reduce el riesgo de caries y enfermedades periodontales.
- **Experiencia agradable:** convierte la limpieza en un proceso más rápido y confortable.

Una opción especialmente indicada para personas con sensibilidad dental y para quienes buscan una alternativa más moderna y agradable.

Este servicio está disponible por un coste adicional muy reducido para quienes ya cuentan con cobertura de limpieza dental, lo que permite acceder a una tecnología más avanzada sin renunciar a la comodidad.

IMQ

Análisis Clínicos

Tu laboratorio de confianza, siempre cerca de ti

- Todo tipo de pruebas y analíticas
- Amplio horario de atención
- Acceso online a tus resultados en nuestra página web
- La mayor red de centros de extracción

Nuevas aperturas

Clínica Begoña en Bilbao
Gorliz



Sin necesidad de cita previa
94 417 03 16
imqanalisis@imq.es
www.imqanalisis.es

Red de centros
Araba: Vitoria-Gasteiz - Amurrio
Bizkaia: Bilbao - Amorebieta - Barakaldo - Balmaseda - Bermeo - Durango - Erandio Galdakao - Gernika - Getxo - Gorliz - Lekeitio - Mungia - Ondarroa - Sopela - Sodupe - Zalla
Gipuzkoa: Donostia-San Sebastian - Irun

TECH NECK

CUANDO EL MÓVIL EMPIEZA A DOLERNOS EN EL CUELLO

DRA. CRISTINA DEL NOZAL,
médico rehabilitador
del Centro IMQ Barakaldo.



En los últimos años, quienes trabajamos en consulta hemos observado un fenómeno que hace una década era anecdótico y hoy se ha convertido en habitual: pacientes jóvenes, activos y aparentemente sanos que acuden por dolor cervical persistente. El diagnóstico, cada vez más frecuente, es el llamado "tech neck" o síndrome del cuello tecnológico.

Este trastorno se define como el conjunto de alteraciones musculoesqueléticas derivadas de la flexión prolongada del cuello para mirar dispositivos móviles, una postura que incrementa de forma significativa la carga sobre la columna cervical.

¿Qué nos está ocurriendo en el cuello?

En condiciones normales, la cabeza de un adulto pesa entre 4,5 y 5,5 kilos. Sin embargo, al inclinarla hacia adelante —como hacemos al mirar el móvil— esta carga puede multiplicarse hasta alcanzar los 25 kilos sobre la columna cervical: a 30° de inclinación el cuello soporta unos 18 kg, y a 60° puede superar los 25 kg. Dado que consultamos el móvil entre 100 y 150 veces al día, el impacto acumulado es enorme. Mantener esta postura durante largos periodos genera sobrecarga muscular, contracturas y, con el tiempo, lesiones más complejas como la degeneración progresiva de discos cervicales.

Una patología cada vez más frecuente

No hablamos de un problema aislado. La evidencia científica muestra que el dolor cervical es ya una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial, con prevalencias que superan el 30 % anual.

En el caso concreto del "tech neck", la incidencia es especialmente alta en población joven. La Sociedad Española de Columna Vertebral señala que hasta el 90 % de niños y adolescentes presentan alteraciones posturales relacionadas con dispositivos electrónicos.

Paciente tipo: más joven y más digital

En consulta encontramos un patrón bastante claro:

- Edad: entre 18 y 45 años, con pico en población universitaria o laboralmente activa.
- Hábitos: uso prolongado del móvil (más de 3–4 horas al día).
- Trabajo sedentario o teletrabajo.
- Baja actividad física.
- Uso simultáneo de varios dispositivos.

Los síntomas más habituales incluyen dolor cervical y rigidez, cefalea tensional, dolor irradiado a hombros y brazos, hormigueo en manos y alteración de la curvatura cervical.

¿Se puede prevenir?

La buena noticia es que sí. La clave está en modificar hábitos:

- Elevar el móvil a la altura de los ojos.
- Realizar pausas cada 20–30 minutos.
- Mantener una ergonoma adecuada en el trabajo.
- Practicar ejercicio regularmente, con especial énfasis en el fortalecimiento cervical y dorsal.

Estas medidas pueden reducir significativamente la sobrecarga cervical.

¿Y el tratamiento?

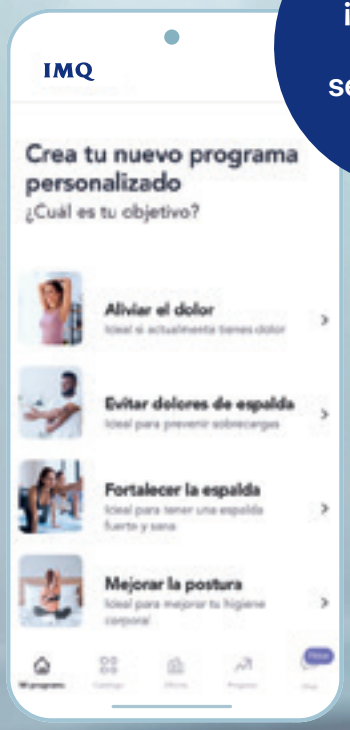
El abordaje debe ser multidisciplinar y depende de la gravedad. El punto de partida habitual es la valoración por el médico de familia, que orienta el diagnóstico y, cuando es necesario, deriva al traumatólogo o al especialista en Medicina Física y Rehabilitación para una evaluación más específica. En la mayoría de los casos el tratamiento incluye fisioterapia y terapia manual, ejercicios de fortalecimiento cervical y educación postural. Cuando el dolor es intenso puede ser necesario un tratamiento farmacológico puntual; en los casos más avanzados se solicitan pruebas de imagen y se establece un plan de control del dolor crónico.

Como profesionales sanitarios, lo que más nos sorprende no es solo el aumento de casos, sino la edad cada vez más temprana de las y los pacientes. Estamos ante una patología estrechamente ligada a nuestro estilo de vida digital, pero también claramente prevenible.



¡Perfecta para evitar y prevenir dolores!

¡Exclusivo clientes seguro IMQ!



Empieza a sentirte bien hoy mismo

Fisioterapia Digital

Uso ilimitado
Sin coste adicional

App Store

Google Play

Descarga o actualiza ahora la App IMQ

IMQ

Ver condiciones generales y de contratación del seguro. Este documento no tiene carácter contractual ni sustituye a las condiciones generales y particulares de la póliza. RPS122/20.

IMQ Viaje

Seguro de asistencia
en viaje internacional

Tranquilidad en tu maleta

Seas o no de IMQ

No dejes que un imprevisto arruine tus vacaciones en el extranjero

- Asistencia médica
- Incidencia en vuelos y viajes
- Asistencia en el extranjero
- Responsabilidad Civil

10% Dto. PARA FAMILIAS Y GRUPOS + **10% Dto.** PARA CLIENTES IMQ



Contrátalo en el **900 81 81 50,**
en **imq.es** o a través de tu **mediador**

IMQ

Ver condiciones generales y de contratación del seguro. IMQ Viaje no será contratable para los países en conflicto (consultar relación con la aseguradora). Los descuentos son acumulables. Este documento no tiene carácter contractual ni sustituye a las condiciones generales y particulares de la póliza. RPS122/20.