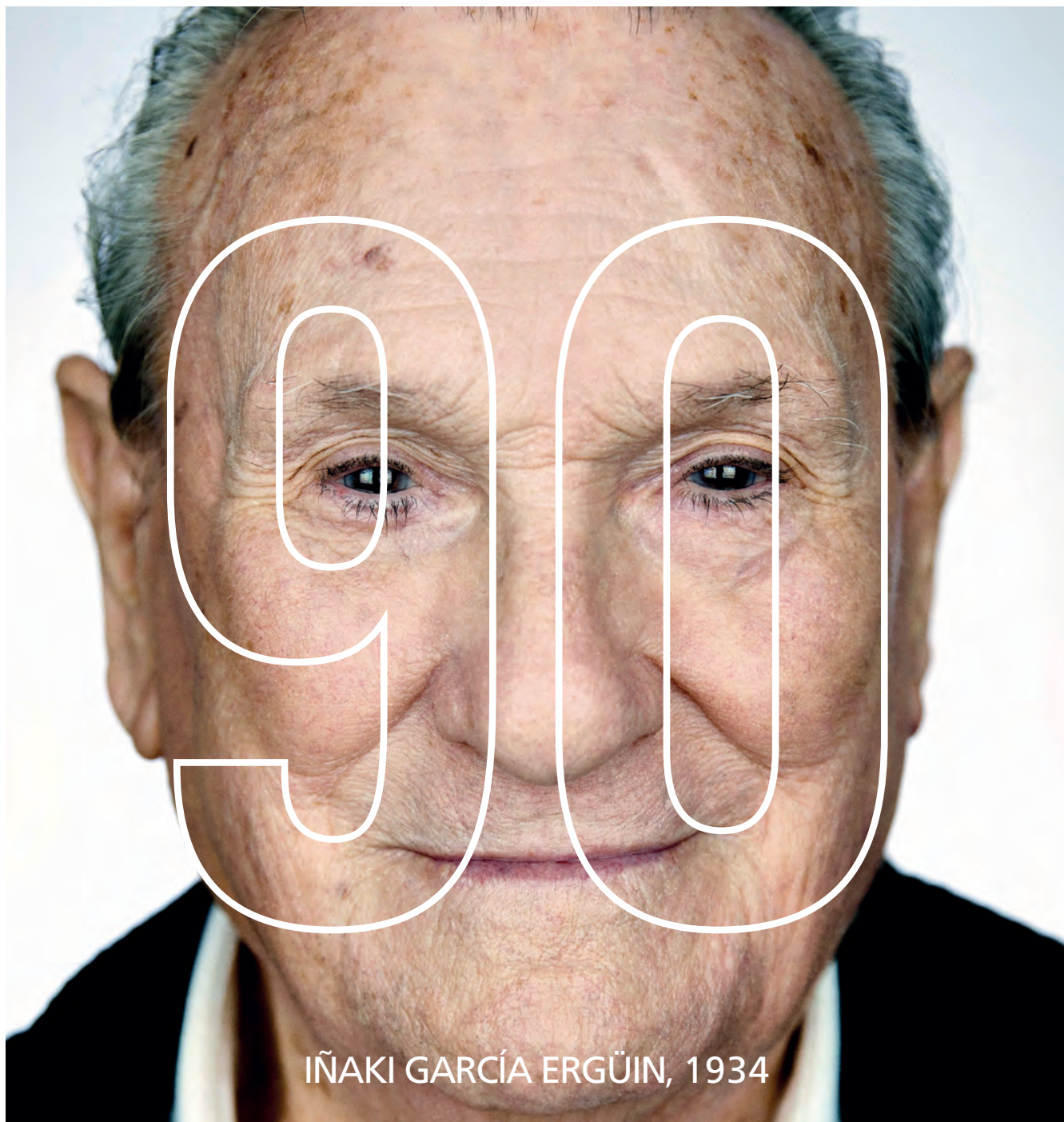


vivir sano

2024 | N° 103

90 años
cuidando la vida

 DIMQ 90 años



IÑAKI GARCÍA ERGÜIN, 1934

90 años cuidando la vida

Nacimos el 11 de mayo de 1934.

90 años de una idea: hacer de la salud de las personas lo primero.

Una historia que, hoy, continúa contigo.



Nuestra historia es
cuidarte

imq.es | 900 81 81 50

IMQ 90 años

Ver condiciones de contratación y generales de los seguros. RPS122/20.

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

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



90 urte bizitza zaintzen

Aurten, IMQren 90. urteurrena izango da. Aukera paregabea, gure konpainia mediku-talde baten eskutik sortu zenetik –garai hartako estali gabeko asistentzia-eskaerari erantzuteko– ibilitako bidea ospatzeko ez ezik, honaino ekarri gaituen helburua berriro eta bultzatzeko ere.

Denbora horretan zehar, medikuntzak eta teknologiak izandako aurrerapenen partedun izan gara, gaixotasunak prebenitu, diagnostikatu eta tratatzeko modua aldatu izanaren lekuko eta eragile izan gara eta, hala, ongizatea, osasuna eta bizitza eraginkortasunez zaintzeko konponbide berritzaileak eskaintzeko beharrak une bakoitzean egokitu ditugu.

Lorpen horietako bat ere ez zatekeen lortuko bezero belaunaldien konfiantza eta laguntza izan ez bagenitu –gaur egun, 385.000tik gora bezero–, haiek guregan jarri baitituzte beren itxaropenik onenak, eta, editorial honen bidez, gure esker ona erakutsi nahi diet, zin-zinez. Izan ere, bezeroen leialtasunak egin gaitu Euskadiko osasun pribatuaren lider, eta haiengatik eta haientzat lan egiten du egun oroz gure giza taldea, talde saiatua eta profesionala, zerbitzua emateko dena emateko prest dagoena.

Lortutakoaz, erronkez eta zailtasunez, aukerez eta arrakastez, indartsu eta erreferente egin gaituen guztiaz haratago, ibilbide hori eta historia hori elkarrekin, zuokin, bezeroekin, egin dugula da benetan garrantzitsua.

Urteak betetzea beti da pozik egoteko arrazoa, baina, bestetik, egunero ibilbide-orria argi izatea ere bada; hots, jakitea ez dela ezer lortzen grinarik gabe, buru-belarri aritu gabe, edo helburu handinahirik izan gabe, bikaintasunarekin, berrikuntzarekin eta etengabeko hobekuntzarekin konprometitzen ez bada, oraina finkatzeko eta etorkizuna eraikitze modu nekaezinean lan egiten ez bada. Hori guztia dela eta, urteurrena ez da iraganerako begirada bat bakarrik, etorkizunerako begirada bat ere bada, ahalik eta esperientzia onena ematen jarraitzeko gai garela ziurtatzeko, gure bezeroak lagunduta, entzunda eta baloratuta senti daitezen; hitz batez, IMQ familiaren partaide eta gure lehenetsun nagusia direla senti dezaten.

90. urteurren zioriontsua guztioi!

90 años cuidando la vida

Este año IMQ cumple su 90º aniversario. Una magnífica ocasión para celebrar no solo el camino recorrido desde que nuestra compañía surgiera de la mano de un grupo de médicos para dar respuesta a una demanda asistencial entonces no cubierta, sino también para renovar e impulsar el propósito que nos trajo hasta aquí.

A lo largo de este tiempo, hemos sido partícipes de los avances experimentados por la medicina y la tecnología, testigos y actores de la manera en que ha cambiado la forma de prevenir, diagnosticar y tratar la enfermedad, acompañando en cada momento las necesidades para ofrecer soluciones innovadoras que cuidaran con eficacia el bienestar, la salud y la vida.

Nada de lo conseguido hubiera sido posible sin la confianza y apoyo de las distintas generaciones de clientes, hoy más de 385.000, que han depositado en nosotros sus mejores expectativas y a quienes desde aquí quiero aprovechar para testimoniar nuestra sincera gratitud. Su fidelidad nos ha hecho líderes de la sanidad privada vasca y por ellos y para ellos trabaja cada día nuestro equipo humano. Un equipo entregado, profesional y volcado en el afán de servicio.

Más allá de lo alcanzado, de los retos y dificultades, de las oportunidades y éxitos, de todo lo que nos ha hecho fuertes y referentes, lo verdaderamente importante es que ese trayecto y esta historia la hemos hecho juntos, con vosotros nuestros clientes.

Cumplir años es siempre motivo de satisfacción, pero también significa, por otro lado, mantener cada día clara la hoja de ruta, saber que nada se consigue sin pasión, entrega ni metas ambiciosas, sin compromiso con la excelencia, la innovación y la mejora permanente, sin trabajar incansablemente para asentar el presente y construir el futuro. De ahí que este aniversario no solo sea una mirada al pasado, sino, sobre todo, hacia el mañana para asegurar que somos capaces de seguir brindando la mejor experiencia posible, haciendo que nuestros clientes se sientan acompañados, escuchados y valorados, en definitiva, parte de la familia IMQ y nuestra máxima prioridad.

¡Feliz 90 aniversario para todos y todas!

Javier Aguirregabiria
IMQko Zuzendari Nagusia
Director General de IMQ

Con la App IMQ, cuidas tu salud estés donde estés

En la nueva app IMQ incorporamos estos servicios para responder de manera ágil y sencilla a todo lo que necesites:

Chat Médico Online

- + Garantía de respuesta en menos de 5 minutos

Videoconsulta

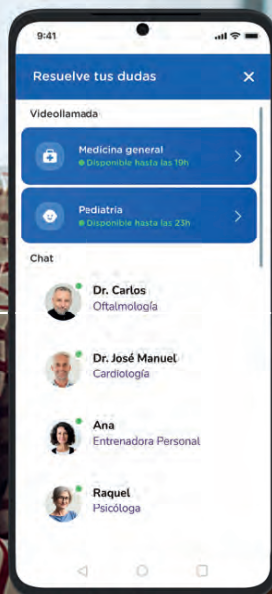
- + Atención de profesionales reales en tiempo real

Fisioterapia digital

- + Plan personalizado online para prevenir y evitar lesiones

Y mucho más en la App de IMQ

- + Historia clínica, envío de recetas e informes médicos...



Descarga la App de IMQ

Nuestra historia es
cuidarte

 **IMQ** 90 años



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA | 90 AÑOS CUIDANDO LA VIDA

Un hito en la historia de la sanidad vasca

12 EN PRIMERA PERSONA

Nuestros profesionales: Dr. Unai Jiménez: «*En IMQ somos pioneros en Euskadi en realizar cirugía robótica pulmonar*»

Paciente IMQ: Óscar Gabana: «*Me siento muy tranquilo sabiendo que puedo contar con este equipo*»

Clienta IMQ: Estíbaliz Méndez: «*He recibido un trato muy personalizado, es algo que en la sanidad pública no encuentras*»

16 TU IMQ

Salud bucodental, la clave es la prevención

Tu mejor compañero de viaje

¿Problemas de espalda? todas las ventajas de la fisioterapia digital a tu alcance

22 AVANZANDO POR TI

«*Proyecto Tximeleta*», acompañar y aliviar el dolor de las familias ante el duelo perinatal

Nuevo centro de radiodiagnóstico en Bilbao

La tecnología se pone al servicio de los cuidados en el hogar

Zorrotzaurre recibe su acreditación HUCI-AENOR

30 POR TU SALUD

Fatiga visual: síntomas y prevención

Diferencias entre probióticos y prebióticos

Buscando la felicidad

Anorexia nerviosa, comprenderla y tratarla

Dermatitis atópica, un desafío diario

Ejercicio de fuerza, beneficios para un envejecimiento activo

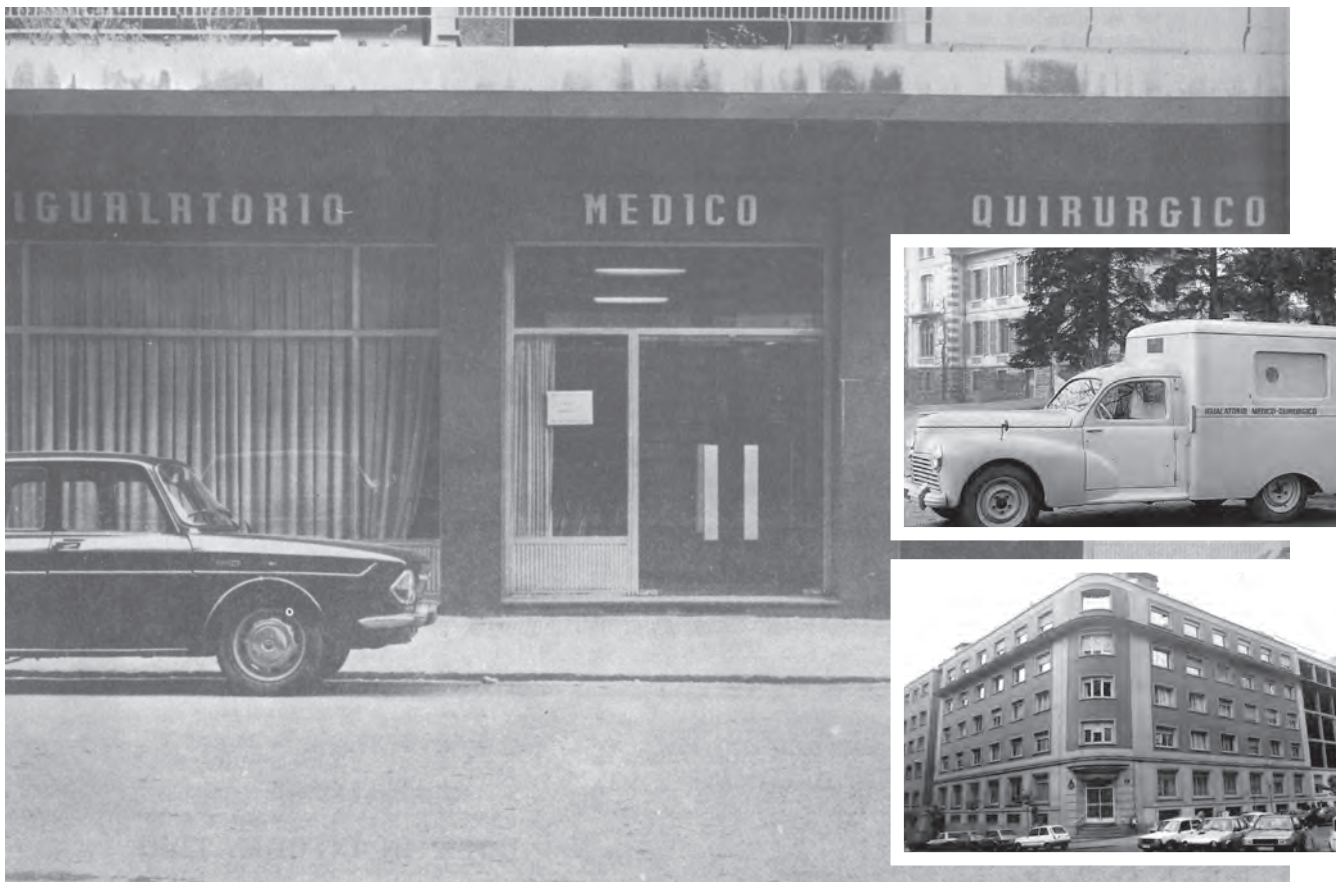
Consumo de bebidas energéticas en menores

Claves para prevenir la hipoacusia y proteger tu audición

Caminar, ¿cuánto debemos andar al día para estar sanos?

¿Es posible comer sano fuera de casa?

Saber manejar la fiebre infantil



UN HITO EN LA HISTORIA DE LA SANIDAD VASCA

En la década de los años 30 del pasado siglo, cuando aún no existía la sanidad pública quienes no podían pagar los gastos médicos y quirúrgicos con medicina privada apenas tenían más opción que la beneficencia. Sensibles a la situación y con ánimo de procurar atención sanitaria de calidad al conjunto de la población, dos médicos visionarios, Vicente San Sebastián y Enrique Ocharan liderarían, junto a otros 44 profesionales, la creación de una mutua quirúrgica accesible a personas de toda condición mediante una módica póliza que llamaron iguala. El 11 de mayo de 1934 nacía así la Asociación del Igualatorio Quirúrgico y de Especialidades

y con ella el primer sistema organizado de asistencia privada que existió en España, 8 años antes de que se pusiera en marcha el público.

**«Herritar
guztiei kalitatezko
osasun-arreta
emateko asmoz
sortu zen»**

La nueva sociedad iniciaría su trayectoria en la Calle Luchana nº 10 de Bilbao, contando con cerca de 1.500 asegurados, que en apenas medio año alcanzaron los 12.000, superando todas las expectativas. Sus estatutos establecían ya el fin altruista y social que formaría parte de la identidad del organismo, reflejado también en el límite de renta que se establecía para poder ser asegurados a fin de preservar el carácter solidario y de compromiso social con el que la entidad surgía.

En 1942, se sumó al proyecto el Igualatorio Médico Bilbaíno, dando lugar

al Igualatorio Médico Quirúrgico y de Especialidades, actual IMQ. En 1959 pasó a ser Sociedad Anónima y en los años 60 ya daba servicio a más de 60.000 familias con un cuadro de 814 médicos, el 90% de los que entonces ejercían en Bizkaia.

El nacimiento del IMQ supuso la aparición de un nuevo concepto y modelo de asistencia sanitaria, que sirvió de base y referencia para el resto de igualatorios y sociedades médicas que surgieron posteriormente en España a nivel provincial. Desde entonces, la compañía ha ido alcanzando diversos hitos hasta conformar un potente holding empresarial líder en el segmento de la asistencia sanitaria, sociosanitaria y de prevención de riesgos laborales en el País Vasco con actualmente más de 385.000 clientes particulares y un millar de empresas y colectivos asegurados.

Nace el Igualatorio Quirúrgico y de Especialidades, primer sistema sanitario privado del Estado



1934



1942

Se fusiona con el Igualatorio Médico Bilbaíno, dando lugar al Igualatorio Médico Quirúrgico y de Especialidades, actual IMQ.

Adquisición de la clínica Vicente San Sebastián



1980



2005

Adquisición de la Clínica Virgen Blanca y alianza con Adeslas, primer grupo asegurador de salud de España.

Inicia la expansión territorial a Álava y Gipuzkoa



2006



2007

Se crea el servicio de orientación sociosanitaria IMQ Ayuda. Se inaugura la residencia Igorco Unbe

Se pone en marcha su primer centro especializado, IMQ Ajurriaguerra

2008



2009

Arrancan las obras de construcción de la clínica IMQ Zorrotzaurre y pone en marcha el Igualatorio Médico Quirúrgico Dental Vizcaya S.L

Toma de participación mayoritaria en AMSA (Avances Médicos)

2010



2012

Se inauguran las instalaciones de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

Nace IMQ Prevención tras su adquisición a Mutualia

2014



2016

Se convierte en compañía multiramo con la puesta en marcha de seguros de decesos y accidentes.

Primer centro policonsultorio fuera de Euskadi, el Centro Médico IMQ Castro.

2023





«NUESTRO COMPROMISO CON LAS PERSONAS HA SIDO PERMANENTE ESTOS 90 AÑOS»

Beatriz Astigarraga. Presidenta de Grupo IMQ

IMQ nació en 1934 para facilitar atención sanitaria a una población que carecía de ella. Han cambiado mucho las cosas desde entonces...

Sí, afortunadamente, para bien. En 1934 no existía la sanidad pública y quien no podía permitirse una por entonces prohibitiva medicina privada, solo contaba con la beneficencia. En un intento de dar respuesta a esta situación, un grupo de médicos vizcaínos, desde el compromiso solidario, pusieron en marcha la Asociación del Igualatorio Quirúrgico y de Especialidades, embrión de la actual IMQ. Establecieron un modelo de asistencia y organización pionero. A cambio de una módica póliza, la iguala, los pacientes recibían asistencia sin límite, pagándose los honorarios médicos de una caja común. Se ponía también con ello en marcha el primer sistema estructurado de asistencia sanitaria privada que hubo en España. Hoy la sanidad privada es la elección preferida de casi 13 millones de españoles y que crece año tras año por sus evidentes ventajas.

¿Cuáles son esas ventajas?

Por reseñar las más relevantes, en el caso de IMQ diría que ofrecemos la posibilidad de elegir entre la red más amplia de profesionales, servicios y centros de la sanidad privada vasca, agilidad y flexibilidad en el acceso a consultas, pruebas diagnósticas, hospitalización y tratamiento, tecnología de última generación, comodidad de instalaciones y equipamientos, una gran cobertura adaptada a cada necesidad, trato personalizado y cercano y un afán permanente por estar a la última y ofrecer un servicio integral y de calidad, además de la garantía y confianza de ser atendidos por una compañía líder con la experiencia de IMQ.

¿Cómo definiría el recorrido de IMQ durante estos 90 años que conmemora?

En general, creo que hemos contado con una trayectoria sólida y bien definida, basada en la mejora continua, la apuesta por una medicina tecnológicamente puntera, una estrategia de diversificación geográfica y de producto que nos permite tener una fuerte implantación y un continuo esfuerzo de innovación, con el cliente y su satisfacción siempre en el centro. Me agrada también poder decir que somos una compañía muy de la tierra que viene contribuyendo al desarrollo socioeconómico del País Vasco desde su origen y que ha demostrado una importante vinculación social durante toda su andadura. Todo ello gracias al esfuerzo, compromiso y buen hacer de las personas que han impulsado la compañía durante estos años, desde los propios médicos, hasta los equipos gestores y, por supuesto, los clientes gracias a cuya confianza estamos hoy aquí.

IMQ ha basado también su crecimiento en su potente red propia de centros

Sí. Frente a otras compañías aseguradoras que conciertan todos sus servicios médicos, en IMQ pensamos que, además de conciertos, disponer de una red sanitaria propia y un cuadro médico de referencia nos ayuda a ofrecer un mejor servicio, un servicio diferencial, de proximidad y alto valor añadido.

El seguro de salud es el producto más importante que comercializan, pero dentro de su estrategia han apostado por ser multirramo...

En su momento nos pareció impor-

tante impulsar la diversificación de producto, no solo por ampliar nuestros horizontes de mercado, sino también como una forma de atender cualquier necesidad que pudieran tener nuestros clientes. Es por ello que ofertamos también seguros de decesos, dental, de viaje, accidentes, esquí, dependencia... y en determinado momento también lo hicimos con hogar y vida.

¿En qué proyectos están involucrados actualmente?

Los proyectos más importantes que afrontamos en este momento son el de la ampliación de la clínica IMQ Zorrotzaurre, que nos permitirá dotarnos de una infraestructura asistencial óptima para los próximos 20 años, así como la apertura para la última parte del año de un nuevo centro policonsultorio y una nueva residencia en Bilbao, IMQ Alhóndiga. También seguimos afianzando nuestra actividad en el ámbito dental. Más allá de la apertura de nuevas instalaciones estamos también haciendo un importante esfuerzo para ampliar o mejorar los servicios que ya prestamos, implantar nuevas tecnologías avanzadas y asistiendo a un intenso proceso de digitalización.

Más allá de los particulares, el aseguramiento sanitario está creciendo también entre las empresas

En nuestro caso empezamos en 1940 con Bridgeston Hispania, antiguo Firestone, y desde entonces han sido muchas las empresas que han confiado en nosotros la salud y seguridad de sus personas. El seguro de salud es, además, el beneficio social que más valoran los trabajadores/as y un elemento de competitividad fundamental para las empresas.



UN MODELO SINGULAR CENTRADO EN EL CLIENTE

Líder en la provisión de servicios sanitarios privados en Euskadi por cuota de mercado, y número de asegurados, IMQ ha fortalecido a lo largo de los años un modelo singular basado, entre otros factores, en una especial relación médico-paciente. Relación de confianza, transparencia, trato personalizado y cercano, cimentada en el compromiso y buen hacer de los profesionales médicos, muchos de ellos accionistas también de la compañía.

Otro rasgo distintivo de ese modelo ha sido siempre la posibilidad de elegir entre el mayor cuadro médico y la red de centros privados más amplia de la sanidad privada tanto en Euskadi como fuera de ella, junto con la puesta a disposición de un equipamiento tecnológico y terapéutico puntero, con ágil acceso a pruebas diagnósticas, intervenciones, hospitalización y tratamientos, así como

una fórmula única de conjugar innovación y experiencia, para posibilitar la cobertura más completa y competitiva del mercado.

Una cobertura que IMQ extiende más allá del seguro de salud, poniendo también a disposición de sus clientes otros seguros como los de decesos, dental, accidentes, viaje o dependencia dentro del esfuerzo de diversificación que la compañía inició en 2016, en un intento de acompañar durante toda la vida a los clientes con soluciones adaptadas a cualquier necesidad.

La excelencia constituye, igualmente, un propósito esencial en la estrategia desarrollada a lo largo de estos años, situando al cliente como eje central de todos los esfuerzos e iniciativas desarrollados tanto en el ámbito de la gestión como en el de la innovación, la calidad, la atención omnicanal o el fortalecimiento de la

seguridad asistencial y la prevención. Elementos todos ellos que explicarían que IMQ cuente con clientes especialmente fidelizados, con una permanencia media de más de 15 años en la compañía, y los reconocimientos y certificaciones logrados en distintos ámbitos asistenciales al tiempo que viene impulsando innovadores servicios digitales de telemedicina.

A todo ello se suma el compromiso que IMQ ha manifestado con el deporte, la cultura o iniciativas solidarias junto con la promoción activa de proyectos orientados a fomentar hábitos saludables, respaldar el talento local y favorecer la cohesión social. Una compañía, al mismo tiempo, arraigada y solvente que viene también al desarrollo socioeconómico vasco y al sostenimiento e impulso del sistema de salud en su conjunto.

LA MEDICINA DE FAMILIA, PUNTAL DEL SISTEMA

La atención primaria, y dentro de ella la figura del médico de familia, constituye un pilar esencial del sistema general de salud por cuanto proporciona una atención integral que abarca desde la prevención hasta el diagnóstico y el tratamiento. Puerta de entrada y cuidador de referencia, es también la figura que orienta, coordina y deriva a los pacientes hacia otras diversas especialidades.

Siendo una figura referente hoy en la sanidad pública, su integración como estructura organizada en la prestación asistencial surgió, sin embargo, de la iniciativa privada. Fue, en concreto, IMQ la primera compañía que, ya en su origen, convirtió la medicina de familia en un elemento angular y estratégico de su modelo asistencial, además de un signo de identidad y diferenciación respecto a otras compañías del sector.

Esta apuesta temprana por la medicina de familia ha sido a lo largo de estos años también clave para que IMQ consolidara una atención médica muy cercana y accesible, apegada al paciente y a sus necesidades, que ha demostrado su eficacia en el seguimiento, acompañamiento y apoyo continuo de varias generaciones.

ZORROTZAURRE, SIEMPRE A LA ÚLTIMA

Desde su fundación, IMQ ha apostado por invertir en infraestructuras propias para ofrecer a sus clientes una atención sanitaria del máximo nivel. Una estrategia que le ha permitido disponer de la red de centros médicos privados más extensa del País Vasco y ser también líder indiscutible en servicios de salud.

La Clínica IMQ Zorrotzaurre ejemplifica este compromiso con instalaciones punteras. En 2009, coincidiendo con su 75º aniversario, IMQ inició la construcción del que todavía hoy es el mayor hospital privado de Euskadi. Inaugurada en 2012 tras una inversión de más de 85 millones de euros, el proyecto supuso un gran avance en innovación y modernidad para IMQ. Hizo, además, realidad el sueño que se marcaron los fundadores del primer Igualatorio Quirúrgico y de Especialidades de contar con

una gran clínica, tal como reflejaron en su reglamento en 1934.

Diseñada con criterios sostenibles por los arquitectos Carlos Ferrater, Alfonso Casares con la colaboración de Luis Domínguez, Zorrotzaurre es el buque insignia de IMQ. Destaca por su singular diseño y ubicación, así como por sus avanzados equipamientos contando con una superficie de más de 40.000 m2 que se ampliarán en 6.800 m2 más una vez culmine el proyecto de reforma y ampliación que, iniciado en 2021, está previsto concluya en 2025.

La ampliación servirá para aumentar significativamente la capacidad quirúrgica y asistencial de la clínica, mejorando la funcionalidad de los espacios. Incluirá hasta 6 nuevos quirófanos y hasta 200 camas (ahora dispone de 158), junto con nuevas zonas de recuperación, UCI, urgencias, endoscopias, etc., mientras que

las consultas externas se trasladarán a un edificio residencial frente a la propia clínica.

La reforma permitirá centralizar todos los servicios hospitalarios de IMQ en Zorrotzaurre, ofreciendo una atención integral que se suma al esfuerzo de modernización en tecnología y equipamientos con los que seguir brindando una asistencia a la última en todas las especialidades.



UN GRUPO LÍDER Y DIVERSIFICADO

Grupo IMQ, es mucho más que sus centros y clínicas sanitarios. Se trata de un holding empresarial integrado por 6 Divisiones diferentes: IMQ Seguros, Prevención, Igurco, Clínica Vicente San Sebastián, Servicios Clínicos y Servicios Generales, bajo las que se agrupan casi 50 empresas diferentes en el ámbito sanitario, sociosanitario, de prevención de riesgos laborales y de servicios diagnósticos.

✓ **IMQ Seguros**, la compañía más relevante del Grupo, lidera los seguros de salud en Euskadi contando con una amplia red asistencial propia de centros policonsultorios, especializados y clínicas dentales. Ofrece

atención integral a 385.000 clientes y casi 1.000 empresas y colectivos.

✓ **La División de Prevención**, con IMQ Prevención y Medical Prevenir, líder en su segmento, trabaja para reducir la siniestralidad laboral facilitando asistencia a más de 5.000 empresas y 106.000 trabajadores.

✓ **Igurco Gestión**, con 20 años de experiencia, es también una compañía top en el ámbito socio-sanitario vasco. Sus residencias y centros de día junto con diferentes servicios para el cuidado en el hogar, facilitan apoyo y asistencia tanto a personas

mayores como a sus familias.

✓ **La Clínica Vicente San Sebastián** integra las Clínicas IMQ Zorrotzaurre y Virgen Blanca, la mayor infraestructura sanitaria privada vasca. Son un referente en atención médica integral y de calidad.

✓ **Servicios Clínicos** apoya a las clínicas IMQ en urología, nefrología, cardiología, radiología, anatomía patológica y análisis clínicos.

✓ **Servicios Generales** engloba, entre otras compañías, a AMSA, que ofrece atención a la salud mental, y GESTLAB, que presta servicios médicos a domicilio y en eventos.



CONSTRUYENDO EL FUTURO

Más allá de los logros alcanzados, IMQ mira cada día hacia el futuro con ambición, reinventándose de forma constante para estar en todo momento a la vanguardia y ofrecer un servicio diferencial y de creciente excelencia.

Para reforzar ese objetivo, se vienen realizando importantes inversiones tanto para la apertura de nuevos centros, la ampliación o modernización de los equipamientos e infraestructuras existentes, la transformación digital y el avance tecnológico, así como la mejora de coberturas, servicios y prestaciones. El objetivo, aportar una atención no solo innovadora, integral y de calidad, sino también cada vez más cercana, personalizada y eficiente.

Dentro de ese esfuerzo se encuadran la reciente inauguración de las nuevas instalaciones del Centro Médico IMQ Castro en Cantabria y de la Clínica Dental IMQ Algorta en Bizkaia. También las obras para la construcción del nuevo centro policonsultorio IMQ Alhóndiga en Bilbao, que se inaugurará a finales de año contando también el edificio con nueva residencia de IMQ Igarco, y, sobre todo, en línea con lo proyectado, las obras de ampliación de la Clínica IMQ Zorrotzaurre.

En lo relativo al ámbito terapéutico, se trabaja también para incorporar los últimos avances en tratamientos, sistemas y servicios. Ejemplos recientes

a este respecto son la puesta en marcha del Robot Rosa para cirugía traumatólogica y ortopédica, que se suma al robot Da Vinci para urología y otras especialidades. También un PET-TAC de última generación que mejora el diagnóstico de tumores, enfermedades del corazón y neurodegenerativas, el acelerador lineal para radioterapia contra el cáncer o los últimos avances en hiperplasia benigna de próstata, cardiología y hemodinámica, cirugía mínimamente invasiva, o la mejora en la identificación de marcadores genéticos para distintos tipos de tumores, entre otros. Todo ello acompañado por una formación profesional continua de los profesionales y sus equipos junto con la que se lleva a cabo con algunas Universidades para la formación de los futuros sanitarios. Solo en 2023 cerca de 300 estudiantes de ciencias de la salud realizaron prácticas de medicina y enfermería en la Clínica IMQ Zorrotzaurre. También en colaboración con la Universidad de Deusto, se desarrolla actualmente el único máster europeo en Ortodoncia existente en el País Vasco.

Con todo, el verdadero eje de la estrategia de IMQ reside en su compromiso con la atención, cuidado y servicio al cliente/paciente, existiendo múltiples iniciativas que buscan incrementar su satisfacción y mejorar su experiencia, destacando la instauración de programas preventivos, de humanización, seguridad, calidad y fidelización.

Telemedicina y digitalización

Apuesta igualmente relevante de cara no ya al futuro, sino al propio presente es también la que se desarrolla en el ámbito de transformación digital para aprovechar el potencial de las nuevas tecnologías en la mejora de la atención sanitaria. Se han implantado para ello servicios pioneros como el chat médico online y la vídeo-consulta inmediata que facilitan una ágil interacción con los profesionales sanitarios, u otros como la prescripción digital, la cita online, la historia clínica en movilidad, así como un servicio de fisioterapia digital basado en inteligencia artificial con programas personalizados de ejercicios terapéuticos. Todo ello accesible en la app de IMQ.

En IMQ Igarco, se ha lanzado también recientemente IgarTEK, una plataforma tecnológica que ayuda a las personas mayores a mantener su autonomía y calidad de vida y a alargar lo máximo posible la estancia en su propio entorno.

Proyectos estos y otros muchos que dan en definitiva cuenta del firme compromiso de IMQ con la transformación en todos los ámbitos para ofrecer una atención proactiva e innovadora y seguir mejorando la experiencia de sus clientes acompañándoles en todo momento en el cuidado de su salud.



«Presentzialtasuna eta kontaktu fisikoa ordezkaezinak dira»

DR. UNAI JIMÉNEZ

Jefe del Servicio de Cirugía Torácica
en IMQ Zorrotzaurre

«EN IMQ SOMOS PIONEROS EN EUSKADI EN REALIZAR CIRUGÍA ROBÓTICA PULMONAR»

¿Por qué eligió medicina y dentro de ella la especialidad de cirugía torácica?

La principal razón fue seguramente la capacidad que creo tengo de empatizar y conectar con las personas cuando pasan por dificultades y ayudar a que vean los problemas con optimismo, lo que me ayuda a ganarme su confianza. Respecto a cirugía torácica... Siempre quise ser cirujano. Poder ayudar a otra persona en un acto absolutamente íntimo (entre el paciente y el cirujano) en una intervención quirúrgica es una sensación única. Los pacientes se entregan a la profesionalidad y habilidad de un «desconocido» con confianza plena y hay que estar a la altura... Cuando era estudiante de Medicina, conocí por casualidad al Dr. Joaquín Pac, a la larga mi mentor y que me enseñó mucho sobre valores en la profesión y en la vida en general, pero también lo especial que era la cirugía torácica por lo que, al final, me decanté por esta especialidad.

¿Cuéntenos algo sobre su trayectoria? ¿Cuántos años lleva ejerciendo?

Me especialicé en Cirugía Torácica en el Servicio que lideraba Joaquín Pac en el Hospital Universitario Cruces entre 2004 y 2009 y pasé los últimos meses en el Freeman Hospital de Newcastle, en Reino Unido donde hice la rotación en trasplante pulmonar. Desde entonces, soy médico adjunto en Cruces y casi desde el final de la formación trabajé con Joaquín Pac en la Clínica Vicente San Sebastian primero y en la Clínica Zorrotzaurre después. Por el camino he realizado estancias y visitas en hospitales de China y Dinamarca y en muchos otros a nivel nacional. Tengo inquietudes investigadoras y

gusto por la producción científica, habiendo participado en una docena de artículos internacionales, capítulos de libros y como revisor o miembro del Comité Editorial de algunas revistas relacionadas con la especialidad. Entre 2017 y 2022 fui miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Cirugía Torácica.

Usted ha sido pionero en Euskadi en el desarrollo de la cirugía robótica pulmonar ¿qué es exactamente la cirugía robótica?

La robótica es un tipo de cirugía mínimamente invasiva. Utilizando los brazos de un robot quirúrgico de última tecnología, en concreto el Da Vinci, somos capaces de acceder mediante pequeñas incisiones a diferentes cavidades del organismo, en nuestro caso del tórax, y realizar una cirugía más precisa y menos agresiva para al paciente adaptándole el instrumental necesario para que el procedimiento quirúrgico sea más fácil y preciso. El cirujano se sitúa en la consola del robot en un ambiente totalmente inmersivo con una visión tridimensional, completamente rodeado del campo en el que está operando permitiéndote simular los movimientos de las muñecas.

¿Cuáles son los beneficios para el paciente?

En general, la cirugía mínimamente invasiva aporta una mejor y más precoz recuperación disminuyendo, además, el número de complicaciones tras cualquier intervención quirúrgica. Con el robot somos capaces de hacer esas intervenciones complejas por cirugía mínimamente invasiva con las ventajas que eso supone. En los casos de cáncer de pulmón la linfadenectomía (la extirpación de los ganglios que rodean al tumor y el propio pulmón) es más exhaustiva por cirugía robótica que por cirugía toracoscópica y que además la probabilidad de «convertir» a cirugía abierta es menor, aportando mayor seguridad al paciente.

¿Cómo va el desarrollo de la cirugía torácica robótica en IMQ Zorrotzaurre?

Tenemos la suerte de que en IMQ

somos pioneros en Euskadi en realizar cirugía robótica pulmonar. Hasta el momento hemos operado a siete pacientes y este mismo mes haremos alguna más. Estamos en nuestra curva de aprendizaje y cada vez nos sentimos más satisfechos con la técnica. Hemos dado el salto a los casos complejos y los resultados son muy satisfactorios.

¿Qué es lo mejor de su trabajo? ¿Y lo peor?

Sin duda lo mejor sentir que tienes algo que puedes ofrecer a los demás en un momento trascendental de sus vidas, cuando se enfrentan a una grave enfermedad. El agradecimiento y la confianza de los pacientes es indescriptible... Lo peor del trabajo, está enfrentarte a las complicaciones que inherentemente acompañan a un procedimiento quirúrgico (que las vivo como fracasos) o que la enfermedad supere a la Medicina y los pacientes finalmente no puedan curarse... Sabemos que es algo que como Médicos debemos vivir, pero es algo que me hace sufrir y con frecuencia me quita el sueño.

¿Algún paciente o situación que le haya marcado especialmente a lo largo de su trayectoria profesional?

Son muchos...La mujer de un paciente me regaló un saco de bombones por «*endulzar la muerte de su marido*», otro pidió que fuera a verle minutos antes de fallecer...imagino que a todos lo que más nos marca son esos momentos difíciles de despedida o información difícil...en los que realmente más nos tenemos que esforzar por estar y «*dar la cara*». Los pacientes y las familias lo agradecen mucho.

¿De qué logro profesional se siente más orgulloso?

La puesta en marcha de la cirugía Robótica en la Clínica IMQ Zorrotzaurre ha sido uno de esos logros. Era un anhelo de Joaquín que finalmente no pudo iniciar y me siento absolutamente orgulloso por ello. Ser pionero en algo implica mucha responsabilidad y horas de formación, pero también cierto grado de audacia. Se vive

con ilusión, pero exige compromiso y resiliencia. Aprovecho la oportunidad para agradecer al IMQ y al resto del equipo (mi compañero el Dr. Juan Carlos Collado, los anestesiólogos Dres. Jose Carlos Herrero, Dra. Araceli Quinta y Dra. Ana Delgado y las enfermeras Olatz Carcedo y Loreley Lobo).

¿Algún deseo o reto por alcanzar?

Mi deseo desde hace años que es el mismo; que un paciente que entre a mi consulta reciba el mismo tratamiento que el que visita la consulta de un cirujano torácico en el mejor centro del mundo. Para ello es obligatoria la actualización constante y la incorporación de técnicas vanguardistas e innovadoras a los procedimientos que realizo. Con honestidad y sensatez, pero también con determinación y valentía.

Se habla ahora mucho de la telemedicina, de la robótica y la inteligencia artificial en general, de realidad aumentada, de intervenciones a distancia con el 5G ¿Hacia dónde cree que va a evolucionar el futuro de la medicina?

En concreto la cirugía creo que tenderá a la automatización de los procedimientos gracias a la IA y la cirugía robótica. Lo considero como una evolución positiva pues favorecerá la homogenización de las cirugías y probablemente mejore la seguridad del paciente. Pero no hay que olvidarse de que la toma de decisiones y la responsabilidad es una de las características fundamentales de nuestra profesión y eso será más difícil de sustituir.

Pese a los avances en este ámbito la relación médico-paciente a nivel presencial es algo difícilmente sustituible ¿verdad?

Sin ninguna duda...es algo de los aspectos positivos que nos ha enseñado la pandemia...la presencialidad y el contacto físico es algo que nunca podrá ser sustituido como método de comunicación entre personas.





Óscar Gabana. Paciente de IMQ

«ME SIENTO MUY TRANQUILO SABIENDO QUE PUEDO CONTAR CON ESTE EQUIPO»

Óscar Gabana es paciente del Centro Médico IMQ Abendaño en Vitoria-Gasteiz. Inicialmente acudió por una lesión en el tendón de Aquiles que fue tratada satisfactoriamente por el fisioterapeuta Diego Verdejo López Subijana y que, a día de hoy, está totalmente superada.

Según nos cuenta, en una de sus conversaciones en consulta, Óscar comentó que llevaba mucho tiempo con dolor en la zona del coxis y el profesional le recomendó a Ania Rodríguez Martínez, una compañera del mismo centro experta en tratar todo lo relacionado con el suelo pél-

vico. «Fue todo un descubrimiento». Después de conocer a la especialista y comprender cuál podía ser el origen del dolor, comenzó con el tratamiento.

**«Oso lasai
sentitzen naiz
talde honekin
konta
dezakedala
jakinda»**

Después de diez sesiones, su evolución está siendo muy positiva. «He notado una mejoría importante, aunque se trata de una patología crónica y tendré que seguir acudiendo en el futuro para mantener una buena calidad de vida».

Óscar está muy contento con el trato que ha recibido en los diferentes centros de salud de IMQ. «Llevo muchos años utilizando los servicios de IMQ y el trato siempre ha sido amable, cercano y profesional, excelente no

solo por parte de los sanitarios, sino también por parte del personal de atención al público». Concretamente, quiere agradecer a los trabajadores del Centro Médico IMQ Abendaño. «Me gustaría mencionar expresamente a Diego Verdejo por ayudarme en la recuperación de la lesión del tendón de Aquiles, y a Ania Rodríguez por su tratamiento y consejos para cuidar la zona del coxis».

Lo que más valora es la amplitud de las especialidades y del Cuadro Médico que están cubiertas por el seguro. Y, sobre todo, «el trato humano recibido en momentos que a veces son complicados de gestionar emocionalmente».

«Sin duda alguna, recomendaría el servicio. Me siento muy tranquilo sabiendo que puedo contar con este equipo».

Estíbaliz Méndez. Clienta de IMQ

«HE RECIBIDO UN TRATO MUY PERSONALIZADO, ES ALGO QUE EN LA SANIDAD PÚBLICA NO ENCUENTRAS»

Estíbaliz Méndez, clienta de IMQ, lleva asegurada más de un año, «decidí dar el paso porque se presentó un comercial de la compañía en mi trabajo y me llamó mucho la atención». Asegura que le pareció una muy buena oportunidad por la promoción a nivel empresarial que se le ofreció.

«Estoy muy satisfecha con los servicios que ofrecéis, el que más estoy utilizando ahora es el de ginecología, por mi embarazo». Agradece mucho el trato de la Dra. Carmen Ibarra, ginecóloga en el Hospital Vithas de Vitoria. Lo que más valora de IMQ es la cercanía por parte de sus profesionales, comenta. «También quería destacar que los volantes para las citas

con los especialistas son muy fáciles y rápidos de conseguir».

Estíbaliz ha podido disfrutar de las clases de preparación al parto que ofrece IMQ Abendaño. El centro lleva casi tres años preparando a las mujeres tanto física como emocionalmente para este día tan especial. Consta de tres sesiones teóricas y una práctica, en las que nuestros profesionales les ayudan a experimentar, principalmente, las diferencias que existen en el suelo pélvico dependiendo de la postura para el día del parto y les preparan también para el proceso de postparto.

«Estoy muy agradecida y feliz con Ania Rodríguez, la fisioterapeuta de suelo pélvico de IMQ Abendaño. Las

sesiones de preparación al parto que imparte me han ayudado mucho. He recibido un trato muy personalizado, no sólo como mujer embarazada, también he aprendido

«Nire
gorputza
ezagutzen
ikasi dut»

a conocer mi cuerpo». Para ella, este servicio es imprescindible a día de hoy para un momento tan único en la vida, que no sólo es para las embarazadas, también pueden acudir con su pareja para vivir este proceso juntos. «Es algo que en la sanidad pública no encuentras», asegura.





SALUD BUCODENTAL, LA CLAVE ES LA PREVENCIÓN

JAVIER PALACIOS. Odontólogo de IMQ

Las enfermedades bucodentales afectan negativamente a nuestra calidad de vida, a menudo provocan dolor e incomodidad y, en el peor de los casos, aislamiento social y pérdida de confianza en uno mismo, además de estar relacionadas con otras condiciones de salud graves.

En el caso de las enfermedades periodontales, las bacterias acumuladas en la boca pueden ingresar al torrente sanguíneo a través de las encías inflamadas y potencialmente

ocasionar inflamación en otras partes del cuerpo, incluido el sistema cardiovascular.

Además, cuando las bacterias presentes en la boca son inhaladas en los pulmones, pueden aparecer infecciones respiratorias como la neumonía.

Aunque los problemas pueden afectar a todos, desde la infancia hasta la senectud, existen algunos grupos de población que deben prestar especial atención a su higiene oral. Durante el embarazo, por ejemplo, los proble-

mas de salud bucodental se han asociado con partos prematuros y bebés con bajo peso al nacer.

Las personas con diabetes, tienen también un mayor riesgo de desarrollar enfermedades en las encías y a su vez, la enfermedad periodontal puede dificultar el control del azúcar en la sangre, lo que eventualmente empeora su afección.

Asimismo, la periodontitis ocasionalmente supone un mayor riesgo de deterioro cognitivo y demencia en

adultos mayores. También se asocia al desarrollo de la artritis reumatoide, una enfermedad autoinmune que afecta las articulaciones.

Las recomendaciones del Consejo General de Dentistas y la Odontología para mantener una boca sana son cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos, con un cepillo suave, renovado cada tres meses, y utilizar seda o cepillo interdental todas las noches, además del cepillado. A esto es necesario añadir una visita anual al dentista, que debe

**«Ahoko gaitz
gehienak prebenitu
daitezke baita
lehenengo
etapetan tratatu ere.
Hala ere,
prebentziorik
onena, aldian-aldian
azterketak egitea dira,
baita dieta osasuntsu
bat jarraitzea eta ez
erretzea ere»**

empezar a partir del año de edad; usar dentífrico con flúor a una concentración y cantidad de pasta adecuadas a la edad; seguir una dieta saludable y abstenerse de fumar.

La mayoría de las afecciones de salud bucal se pueden prevenir en gran medida y pueden tratarse en sus primeras etapas. A partir de un diagnóstico preciso obtenido por técnicas intra y extraorales, hay que trabajar en la prevención y profilaxis, con una odontología mínimamente invasiva para atajar las patologías dentales en su fase inicial y poder así conservar una estructura dental sana. La mejor pre-

vención se consigue, no obstante, con las revisiones periódicas de la boca.

La odontología conservadora trata de ayudar a conservar los dientes en el mejor estado posible, minimizando siempre cualquier efecto sobre el nervio, mientras que en situaciones en las que resulta imposible conservar una pieza en la cavidad oral, recurrimos a la cirugía oral. Posteriormente, se puede optar tanto por prótesis removibles adaptadas a cada paciente, como por implantes fijos.

Para mitigar los síntomas del bruxismo, es decir, el hábito incontrolado de apretar los dientes, se emplean distintas técnicas, pero la más común es el uso de férulas que el paciente porta durante determinados periodos de tiempo. Además, también existen prótesis removibles o fijas adaptadas a las condiciones de cada paciente.

CASI 25.000 PACIENTES ATENDIDOS

En 2023, las clínicas IMQ realizaron más de 62.900 actos asistenciales a 24.793 pacientes. Entre los tratamientos más demandados, destacaron las revisiones y limpiezas dentales, si bien se realizan todo tipo de procedimientos, tanto conservadores como estéticos, incluyendo cirugías, ortodoncias, implantes, etc.

En Bizkaia, se da asistencia bucodental en las clínicas Algorta (desde enero de 2024), Areeta, Barakaldo, Deusto, Doña Casilda, Garellano, Henao y Santutxu, mientras que en Gipuzkoa se cuenta con la Clínica Dental IMQ Zurriola y, en Araba/Álava, con la Clínica Dental IMQ Avenida.

Los tratamientos más demandados fueron los relativos a la periodoncia, para controlar y eliminar la placa bacteriana en los dientes y evitar la aparición de la piorrea. mediante tratamientos poco invasivos como limpiezas y raspados radiculares, o también técnicas quirúrgicas y de regeneración periodontal complejas.

En lo que respecta a la estética dental, en las Clínicas Dentales IMQ la oferta es amplia e incluye blanqueamientos dentales y soluciones más avanzadas como carillas de composite o cerámica y coronas.

En el caso de los niños y adolescentes, se tratan las caries en pie-

zas temporales para un correcto desarrollo y diagnóstico de las alteraciones en el crecimiento de los maxilares de manera precoz y a través de la ortodoncia, se corrigen las patologías en la mordida y la incorrecta posición de los dientes, empleando para ello tanto los brackets metálicos convencionales como soluciones con técnicas invisibles y ortodoncias linguales.

Las Clínicas Dentales de IMQ cuentan también con sedación consciente que se administra de forma segura bajo el control de un médico anestesiólogo y ayuda a minimizar los miedos del paciente para que pueda recibir el tratamiento de forma relajada.

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 NUEVO
OPCIONAL

10% Dto. + **10% Dto.**

PARA FAMILIAS

PARA CLIENTES IMQ



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

IMQ 90 años

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.



TU MEJOR COMPAÑERO DE VIAJE

Viajar fuera de España es un sueño para muchas personas en busca de cultura, historia y belleza natural o exótica. Sin embargo, los imprevistos pueden ocurrir en cualquier momento, lo que hace esencial contar con un seguro de viaje adecuado para que la travesía sea exitosa, asegurando que la única preocupación sea disfrutar al máximo del anhelado tiempo de ocio.

En el caso de Europa, si bien la Tarjeta Sanitaria Europea ofrece cierta cobertura, no es un sustituto de un seguro de viaje completo. Los tratamientos médicos privados que facilitan una atención más rápida, la repatriación y situaciones como la pérdida de equipaje o cancelaciones de vuelo, requieren protecciones adicionales que solo un seguro puede proporcionar.

Elegir el seguro de viaje correcto implica considerar la duración, destino y actividades que se planea realizar y asegurarse de que la póliza incluya asistencia médica urgente y repatriación, cobertura por cancelación y retraso de viaje, protección de equipaje contra pérdida o daño, responsabilidad civil para cubrir daños a

terceros y coberturas específicas si se planea realizar actividades de riesgo.

Es importante, además, evaluar los límites de cobertura de gastos médicos y ajustar la suma asegurada a las posibles necesidades en destino, y

**«IMQ Bidaia
bere estaldura
zabalagatik
nabarmetzen da,
200.000 eurora
arteko osasun
laguntzarekin»**

así estar protegido adecuadamente ante gastos inesperados. También comparar diferentes opciones antes de contratar, leer detenidamente las condiciones generales de la póliza y resolver previamente con la aseguradora posibles dudas.

Fundamental también que la compañía de seguros que elegimos, sea de prestigio y solvente para que responda adecuadamente en caso de ser necesario. El seguro IMQ Viaje destaca por su amplia cobertura, con hasta 200.000€ en asistencia sanitaria, e incluye atención médica, hospitalización, intervención quirúrgica de urgencia y gastos farmacéuticos, gastos odontológicos de urgencia, envío de medicamentos y médico especialista al extranjero, traslado sanitario o repatriación médica o traslado o repatriación de restos mortales y gastos de acompañante.

Cubre también incidencias en viajes y vuelos, como retrasos, cancelación de vuelos o pérdida de conexiones, pérdida, robo o retraso en la entrega del equipaje, regreso anticipado por hospitalización o fallecimiento de familiar y envío de objetos olvidados durante el viaje.

Protege incluso frente a pérdida o robo de documentos personales, fianzas, gastos procesales y asistencia jurídica en el extranjero, retorno de menores y prolongación de la estancia.

Ofrece, del mismo modo, opciones flexibles que se adaptan a cualquier tipo de viaje, desde escapadas cortas hasta estancias más largas, y, sobre todo, la tranquilidad y confianza de estar respaldados por una compañía como IMQ desde el inicio hasta el final del viaje.

Un seguro a la medida donde cabe elegir el capital de cobertura entre 60.000€ y 200.000€, contratando por días o por estancias de hasta un año, según sea el viaje y la zona a la que se va a viajar: Europa, mundo con USA o mundo sin USA. Un seguro sin franquicias ni copagos y sin cuestionario previo de salud. Muchas ventajas, sin duda, que conviene ir planificando con antelación ahora que el buen tiempo, y con él las vacaciones, se van acercando.



¿PROBLEMAS DE ESPALDA?

TODAS LAS VENTAJAS DE LA FISIOTERAPIA DIGITAL A TU ALCANCE

La fisioterapia digital —también conocida como telefisioterapia— permite a pacientes y sanitarios interactuar sin necesidad de estar presentes en el mismo espacio, algo especialmente útil cuando las circunstancias dificultan el contacto físico. Sus ventajas para el paciente son, en este sentido, numerosas: la distancia deja de ser un problema, al eliminar las barreras físicas, facilita el acceso al tratamiento a personas con problemas de movilidad y posibilita una práctica más ágil, flexible y dinámica, adaptada en tiempo y ritmo a la medida de cada persona. Todo lo cual favorece la autonomía del paciente y su proceso de recuperación. Ayuda, por otro lado, también a los profesionales a avanzar diagnósticos y mejorar la prevención, así como el tratamiento rehabilitador de determinadas patologías.

Como parte de nuestro compromiso con el impulso de la prevención y los hábitos de vida saludables, IMQ ponía recientemente en marcha, de forma gratuita, sin límite de uso y a disposición de todos nuestros clientes, un nuevo servicio de Fisioterapia Digital basado en inteligencia artificial. Servicio que se ha integrado dentro de la App de IMQ en el nuevo espacio de Telemedicina que se ha creado y que contiene también acceso a otros dos nuevos, útiles e importantes servicios: las videoconsultas y el chat online inmediatos.

En lo relativo a fisioterapia, se ha arbitrado una solución innovadora y efectiva para disfrutar de programas

«Telefisioterapiak, prebentzioa hobetu eta pazientearen autonomia eta sendatze-prozesua bultzatzen ditu. Aldi berean, profesionalen diagnostikoen aurrerapenean laguntzen du»

únicos de prevención, intervención y recuperación, personalizables según necesidades específicas y realizables en cualquier momento, desde la comodidad del hogar o desde donde se decida, lo que representa un avance significativo en la prestación de una asistencia flexible y cercana para personas con pato-

logías específicas.

En concreto, proporciona a las y los usuarios un amplio catálogo de ejer-

cicios para la espalda, diseñados con distintos objetivos y adaptados a distintos tipos de intervención. Una selección que abarca desde rutinas especializadas para desarrollar en el ámbito laboral, sean en un entorno de oficina o para actividades de mayor exigencia física, sesiones enfocadas a la relajación, a la mejora de la movilidad articular, así como ejercicios para desarrollar, por ejemplo, en periodos vacacionales creando rutinas sencillas y fáciles de seguir. Rutinas que pueden integrarse en la vida cotidiana, permitiendo mantener y mejorar el bienestar físico con comodidad, sistemática y flexibilidad.

Adicionalmente, se dispone de cuatro programas personalizables en base a los objetivos de salud y bienestar que cada persona se proponga. Alivio del Dolor, Prevención de Dolores de Espalda, Fortalecimiento de la Espalda y Mejora de la Postura son estos programas configurables que guían a los usuarios hacia el logro de sus objetivos individuales, proporcionando una

experiencia única de rehabilitación y cuidado físico a medida.

Centros de rehabilitación

La aplicación se ha incorporado también en los centros de rehabilitación propios con que IMQ cuenta en los tres territorios históricos como complemento de la actividad que realizan las y los fisioterapeutas que trabajan en los mismos. Serán los encargados de seleccionar a las y los pacientes que puedan beneficiarse en mayor medida de este tipo de asistencia y de darles de alta en la app un programa de rehabilitación a medida, bien durante las sesiones de fisioterapia o al final del tratamiento.

La posibilidad de contar con fisioterapia digital les permitirá prescribir programas personalizados que den continuidad y refuerzo desde el hogar a lo que se hace en los centros. A través de un proceso interactivo y dinámico, los pacientes recibirán por correo electrónico, directamente de su fisioterapeuta, todas las instruccio-

nes necesarias para su tratamiento y recuperación mediante un enlace a su programa específico y a medida, listo para comenzar.

Después de cada sesión, se solicitará responder a unas breves preguntas, cuyas respuestas se enviarán directamente al fisioterapeuta, lo que permitirá una comunicación fluida y continua, facilitando que el profesional de IMQ realice los ajustes necesarios para optimizar el tratamiento. En caso de modificaciones, el cliente es informado mediante un nuevo correo de «*Tu Fisioterapeuta*», asegurando así un seguimiento personalizado y exitoso de su proceso de rehabilitación.

Si bien actualmente la plataforma de fisioterapia digital puesta en marcha por IMQ está inicialmente centrada en patologías y ejercicios de espalda, se prevé que aporte a futuro nuevas soluciones para dar respuesta a otro tipo de patologías dentro de un proceso de desarrollo que se prevé continuo.

www.imqprevencion.es

Una empresa saludable es más productiva

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

Salud psicoemocional

Salud física

 **IMQ** Prevención



«PROYECTO TXIMELETA»,

ACOMPAÑAR Y ALIVIAR EL DOLOR DE LAS FAMILIAS ANTE EL DUELO PERINATAL

Perder un hijo es una de las experiencias más dolorosas que pueden sufrirse. Cuando esa pérdida se produce en el ámbito perinatal deja un impacto profundo y prolongado que la Clínica IMQ Zorrotzaurre ha tratado de paliar acompañando a las familias en la etapa inicial del duelo no solo mediante protocolos específicos, sino también con iniciativas como las «Cajas Tximeleta» símbolo oficial del duelo perinatal.

La Clínica creó la Comisión Tximeleta en marzo del año 2021, un grupo de trabajo compuesto por una pediatra, una ginecóloga, una matrona, una auxiliar y una paciente-profesional —como referente de la visión que tienen las pacientes obstétricas—, coordinadas por la Unidad de Calidad y Seguridad de Paciente.

De los trabajos de la comisión surgieron diversos objetivos: proporcionar una asistencia humanizada y de calidad por parte de los profesionales a las personas que viven una situación de muerte perinatal; facilitar el duelo de los padres y sus familias gracias al apoyo sanitario; proporcionar la información necesaria para potenciar la autonomía en la toma de decisiones relacionadas con los procesos de duelo; dotar de herramientas de apoyo a los profesionales en situaciones de este tipo y poner a su disposición una guía de

actuación que les ayude a orientar sus cuidados y atención a las necesidades de cada persona en esta situación.

**«Umetoki barruko
seme edo alaba
baten heriotza,
esperientzia
traumatikoenetako
bat da. Honek,
epe luzera
nahi gabeko
efektu ugari ekar
ditzake»**

Según describe Amaia Uranga, Técnico de Calidad y Seguridad Clínica de las Clínicas IMQ, la idea nació de «una compañera de la clínica que tuvo que afrontar la muerte perinatal de su propio hijo, Unax, y fue ella quien nos hizo ver que era un procedimiento que necesitábamos humanizar. La muerte de un hijo o hija intraútero o intraparto está reconocida como una de las experiencias más traumáticas y puede estar aso-

ciada a efectos psicológicos a largo plazo».

Algunas de las iniciativas que surgieron del grupo de trabajo fueron la colaboración con la Asociación Esku Hutsik, con quien también se ha firmado, por parte de IMQ Zorrotzaurre, un acuerdo de asistencia psicológica inmediata a las pacientes ingresadas; asistencia de salud mental y colaboración con IMQ Amsa tanto para pacientes como para profesionales; ayuda para los trámites administrativos; así como mariposas identificativas en la puerta de la habitación de la madre y en su historia clínica.

Cajas Tximeleta

Sin embargo, la iniciativa más icónica de todas las adoptadas por la Comisión la constituyen las Cajas Tximeleta que contienen los recuerdos de una vida que no pudo ser. Actividad con la que también se han volcado intensamente desde la residencia sociosanitaria IMQ Igorco Orue, de Amorebieta en Bizkaia

Según desgrana Mercedes de la Sota, directora de la residencia, «las Cajas Tximeleta contienen lo más querido y sentido que se puede arrebatar a una madre y un padre. Están llenas de recuerdos, de recuerdos de un bebé que no ha podido nacer con vida o ha fallecido poco después del alumbramiento. Son cajas que van a albergar aquellas cosas que los padres consideran especiales para recordar a su hijo: un mechoncito de pelo, un gorro, una pinza, la pulsera del recién nacido, huellas de las manos o los pies, una carta de los padres, fotos, etcétera».

Además de lo anterior, las cajas contienen una carta, un muñeco y dos mariposas hechas por madres en duelo y un folleto de la asociación Esku Hutsik (Asociación de duelo gestacional, perinatal y neonatal de Euskadi y Navarra).

Personas mayores de la residencia sociosanitaria vizcaína IMQ Igorco Orue acaban de hacer entrega en la Clínica IMQ Zorrotzaurre, de una veintena de esas «Cajas tximeleta» (cajas

mariposa). Cajas que han sido diseñadas, completadas y decoradas por las personas mayores de la residencia, con la ayuda de los profesionales del centro, y entregadas a los profesionales de la Comisión Tximeleta en IMQ Zorrotzaurre.

«En IMQ Igorco Orue hemos cuidado mucho que su elaboración fuera muy especial porque no son unas cajas cualquiera. Son las cajas más especiales que se pueden elaborar. El cariño, la dedicación, el entender para qué se hacen, las convierten en unos objetos muy señalados. Las personas que han colaborado en todo su proceso, se convierten en partícipes y, a su vez, en apoyo para colaborar, empatizar

y ayudar a gestionar este gran duro golpe que puede dar la vida», señala también Mercedes de la Sota.

**«Tximeleta Kaxak,
gurasoek, beren seme-
alabak gogoratzeko
bereiztat jotzen
dituzten gauzak
gordeko kaxak
dira; ile-xerloak,
gutunak, argazkiak,
jaioberriearen
eskumuturrekoa...»**

En España, los datos apuntan a que solo un 30% de las familias que han perdido a su bebé pocas horas después del nacimiento conservan un recuerdo físico del recién nacido y solo un 12% tiene una foto. En países como Irlanda, el Reino Unido, los Países Bajos, Canadá o los Estados Unidos, en cambio, esta cifra es mucho más alta: un 90%.





SEGURO IMQ DENTAL

Protege la sonrisa de tu familia

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

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



**Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,
en imq.es o en tu mediador**

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

 **IMQ**
Cuidamos de ti



NUEVO CENTRO DE RADIODIAGNÓSTICO EN BILBAO

En su constante compromiso por liderar la innovación y excelencia en el cuidado de la salud, IMQ ha dado un paso adelante en la mejora de los servicios de diagnóstico médico abriendo, junto a Grupo Scanner Vizcaya, un nuevo y avanzado centro de diagnóstico en Bilbao, que reafirma el compromiso con la provisión de servicios de salud de vanguardia para nuestros asegurados/as.

Ubicado en la calle General Eguía, n.º 26, el centro apuesta por la tecnología diagnóstica más innovadora contando con dispositivos de última generación para radiología convencional, incluyendo rayos X, mamógrafo, dos ecógrafos y un ortopantomógrafo, e integración con el sistema IMPAX. Un sistema de gestión de imágenes e informes radiológicos que asegura una cohesión perfecta entre las exploraciones realizadas y el historial radiológico de los pacientes, garantizando una atención personalizada y de máxima calidad.

Se suma al ya operativo centro de Resonancia Magnética Bilbao, situado

también en la calle General Eguía, en los números 22-24 y que, equipado con dos resonancias magnéticas de última generación complementa la oferta de servicios de diagnóstico, permitiendo a IMQ ofrecer una atención integral y de cercanía.

El nuevo centro del n.º 26 destaca no solo por su tecnología, sino también por su diseño y accesibilidad. Con una superficie de aproximadamente 230 metros², distribuidos en dos plantas, el centro ha sido diseñado para ser accesible y cómodo. La planta principal, libre de barreras arquitectónicas, y una recepción equipada con la última tecnología, aseguran una experiencia de atención al paciente segura y de alta calidad.

Entre los equipos diagnósticos de vanguardia que alberga, se encuentran:

- ✓ **Rayos X Agfa Rx Valory Floor:** Dotado con detectores DuraLine y el software de procesamiento de imágenes 'MUSICA', ofrece una calidad de imagen superior, garantizando diagnósticos radiológicos precisos con una dosis de radiación mínima.

- ✓ **Mamógrafo General Electric Senographe Crystal Nova:** Con su optimización automática de parámetros, este mamógrafo proporciona imágenes de excepcional calidad, asegurando la seguridad y bienestar de los pacientes.

- ✓ **Ecógrafos Hisense Medical HD60 y Esaote MyLab 60:** Estos sistemas ultrasonográficos avanzados ofrecen imágenes de alta calidad para diagnósticos precisos en diversos campos médicos.

- ✓ **Ortopantomógrafo Sirona Orthophos XG5 DS CEPH:** Este equipo permite la realización de telerradiografías digitales con una dosis mínima de radiación, garantizando la seguridad durante el proceso de diagnóstico.

Con la apertura de estas nuevas instalaciones, IMQ no solo refuerza su posición como líder en el sector de la salud en el País Vasco, sino que también subraya su esfuerzo por ofrecer acceso a los más avanzados servicios de diagnóstico, en un entorno que prioriza su comodidad y bienestar.



LA TECNOLOGÍA SE PONE AL SERVICIO DE LOS CUIDADOS EN EL HOGAR

IMQ Igurco lleva años desarrollando soluciones que facilitan, guían y ayudan en la tarea de cuidar a una persona mayor en su propio domicilio, el mayor tiempo posible. El último hito lo constituye la plataforma tecnológica IgurTEK, orientada tanto a la persona mayor como a su cuidador o cuidadora principal.

Numerosos estudios ponen de manifiesto que alrededor del 80% de las personas mayores desea envejecer y ser cuidado en su propio domicilio durante el mayor tiempo posible. De manera paralela, la esperanza de vida sigue aumentando y, con ella, la probabilidad de vivir hasta edades más avanzadas. Al mismo tiempo,

se constatan cambios en los patrones sociológicos y cada vez es más frecuente que las personas mayores vivan solas o, únicamente, con su pareja (de manera habitual, de edad similar).

Por ello, es necesario conocer, valorar y aprovechar los avances tecnológicos disponibles para proporcionar a la persona mayor unos cuidados que la doten de la mayor calidad de vida, a la vez que velen por preservar la salud (física, emocional y social) de la persona cuidadora.

IMQ Igurco lleva años desarrollando soluciones tecnológicas de uso sencillo que facilitan, guían y ayudan en la tarea de cuidar a una persona mayor en su propio domicilio. El último hito lo constituye la plataforma tecnológica IgurTEK, orientada tanto a la persona mayor como a su cuidador o cuidadora principal.

**«Adinekoen
%80ak etxean
zahartu eta artatua
izan nahi du
ahalik eta denbora
luzeenean»**

El servicio está dirigido a personas cuidadoras de personas mayores en situación de fragilidad, ofreciendo un servicio de apoyo en la identificación de capacidades, riesgos y necesidades

de cuidados y la realización de diferentes actividades conforme a un plan de cuidados. Cada caso cuenta con una persona gestora propia, profesional de referencia de IMQ Igurco

IgurTEK se compone de varias etapas o fases. Todas ellas son llevadas a cabo de manera remota a través de la plataforma tecnológica desarrollada, con presencia puntual en centros sociosanitarios de IMQ Igurco. De manera detallada, las etapas son las siguientes.

Valoración y evaluación

En primer lugar, se realiza una valoración integral en la que una persona del entorno familiar o allegada responde, en menos de 20 minutos, a un cuestionario sencillo, a través de internet. Este cuestionario recoge información de cinco áreas: funcional, social, clínica, psicológica y de sobrecarga de la persona cuidadora. Para ello, la plataforma tecnológica se vale de un modelo propio de valoración, basado en escalas geriátricas estandarizadas y aceptadas internacionalmente.

Una vez que la plataforma ha recabado los datos, los analiza a través de algoritmos validados por los profesionales de IMQ Igurco, identificando capacidades, síndromes, necesidades y riesgos definidos en base a las recomendaciones de las sociedades científicas. Toda esta información se plasma en un informe de resultados en formato PDF para la persona cuidadora, documento en el que también se incluye una propuesta de intervenciones a realizar en cada área, en función de dichos resultados.

Generación de un plan de cuidados individualizado

Del análisis de los resultados, la propia plataforma genera un plan de cuidados individualizado, en el que se proponen los objetivos y las acciones

para el cuidado de la persona mayor, todo ello, de una manera gráfica y calendarizada, por horas, días, sema-

TELEASISTENCIA: TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD

Para las personas mayores que viven solas o pasan varias horas al día sin compañía, IMQ Igurco dispone de un servicio de teleasistencia. Se trata de un servicio de ayuda inmediata que, a través de un pulsador (colgante o pulsera), permite entrar en contacto con un centro de atención personal.

Allí, se responde frente a cualquier imprevisto o emergencia, movilizándolo de manera inmediata todos los servicios de asistencia necesarios y avisando también a la persona de contacto más cercana, como un familiar, un vecino o un cuidador.

El servicio de teleasistencia está disponible las 24 horas, 365 días al año. Tras contactar con IMQ Igurco, se activa en un día, sin trámites ni papeleos, a través de la línea de teléfono o mediante una tarjeta SIM. Además, se realizan llamadas de seguimiento periódicas de carácter preventivo. También se puede optar por un servicio de custodia de llaves del hogar; de esta forma, si hay algún percance y el usuario no puede abrir la puerta, una unidad móvil se desplaza inmediatamente hasta la casa, sin necesidad de llamar al servicio de bomberos o cerrajería. Por último, se puede desactivar el servicio en cualquier momento sin ningún coste añadido.

nas y meses. La persona que actúa como profesional de referencia de IMQ Igurco revisa y valida con la persona cuidadora el plan de cuidados, haciendo las modificaciones que sean convenientes.

Puesta en marcha de las intervenciones

El plan de cuidados personalizado recoge intervenciones tanto para la persona cuidada como para la persona cuidadora. Estas intervenciones tienen como base los diagnósticos realizados en las fases previas y se concretan en acciones de diversos tipos, que cuentan con una descripción detallada. Para llevar a cabo estas acciones, la persona cuidadora se puede valer de material de apoyo en la plataforma, como una agenda con recordatorios, así como fotos y vídeos en los que se explican de manera visual acciones como ejercicios, formaciones, recomendaciones, consejos, etc.

Acompañamiento, seguimiento y control

La persona cuidadora tiene a su disposición varios servicios de apoyo, como asesoramiento sobre servicios y ayudas disponibles para la atención de personas mayores en situación de dependencia, recomendaciones para optimizar los cuidados, formaciones breves multidisciplinarias, etcétera.

Por último, desde IgurTEK se realiza un seguimiento con valoraciones periódicas del estado de la persona mayor y la persona cuidadora, y un control de la evolución de los cuidados. La persona cuidadora cuenta con el apoyo del gestor de cuidados de manera constante a través de la plataforma tecnológica y actuaciones presenciales puntuales.

IgurTEK ya está funcionando con éxito en varios municipios de Bizkaia y su cobertura alcanza toda la extensión del Territorio Histórico.

¡Perfecta para evitar y prevenir dolores!

¡NUEVO
en la App!
Exclusivo clientes
seguro IMQ



Empieza a sentirte bien hoy mismo

FISIOTERAPIA DIGITAL

Uso ilimitado
Sin coste adicional



**Descarga o actualiza
ahora la App IMQ**

Ver condiciones de contratación
y generales del seguro. RPS122/20

IMQ 90 años



ZORROTZAURRE RECIBE SU ACREDITACIÓN HUCI-AENOR

La Clínica IMQ Zorrotzaurre fue recientemente reconocida por su excelencia en la humanización de los cuidados intensivos, convirtiéndose en la primera Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) de la sanidad privada en el Estado en recibir la certificación de nivel avanzado por parte del proyecto Humanización de los Cuidados Intensivos (HUCI) y la verificación, gracias a sus buenas prácticas, de AENOR.

A nivel mundial solo hay otras 5 UCIS que posean la acreditación. Un logro que no solo consolida a IMQ como líder en la prestación de servicios asistenciales centrados en las personas, sino que también demuestra su compromiso con el bienestar integral de los pacientes, su dignidad y satisfacción, más allá de las enfermedades que puedan padecer, contribuyendo a la creación de un sistema sanitario más centrado en las personas, un aspecto cada vez más demandado por la sociedad.

Según destacó en el acto de entrega Gabriel Heras La Calle, director del Proyecto HUCI, «este magnífico logro supone el reconocimiento a un cambio en el modelo de gestión hacia la atención centrada en las personas y

hacia la sanidad que todos merecemos, los pacientes, sus familiares y los profesionales».

Por su parte, José Manuel Velasco, responsable de Formación y Certificación del Proyecto HUCI puso de manifiesto que, para esta iniciativa «la certificación es la constatación clara en la práctica de ese paso de la teoría a la práctica».

Gonzalo San Antonio, director de AENOR en el País Vasco señaló también que «la sociedad demanda a las organizaciones compromisos con aquellas cuestiones que verdaderamente la preocupan. Además, contribuye a generar confianza entre pacientes, familiares y los propios profesionales».

Aitziber Martínez, supervisora de Enfermería de la UCI, valoró la ampliación del horario de visitas de familiares en la unidad, la incorporación del pase de visita de los profesionales de medicina y enfermería para que la explicación clínica a los pacientes y familiares sea más completa y la creación de dos nuevas guías informativas para los familiares de pacientes ingresados en la UCI, una para adultos y otra dirigida a menores de edad.

El Dr. Ernesto Piferrer, médico Intensivista de la UCI, recordó, el trabajo «conjunto y coordinado» de una comisión constituida al efecto en la Clínica IMQ Zorrotzaurre, por profesionales de distintas disciplinas. Entre otros aspectos, esta comisión avanzó en la humanización de la asistencia a los pacientes que se encuentran en situación de final de vida y en la formación a los profesionales sobre gestión emocional y desgaste profesional.

El Proyecto HUCI fue puesto en marcha por un grupo de investigación multidisciplinar internacional con el objetivo de evaluar diferentes áreas de las unidades de cuidados intensivos hospitalarias de cara a implementar acciones de mejora a favor de la humanización de los cuidados tanto para pacientes como para familiares y profesionales. Cuenta con un Manual de Buenas Prácticas con 160 medidas concretas, distribuidas en nueve líneas estratégicas.





DR. ALVARO RODRÍGUEZ RATÓN
Especialista en Oftalmología de IMQ

FATIGA VISUAL

SÍNTOMAS Y PREVENCIÓN

*Azkura, betazalen azpian
hare-sentsazioa eta bekokiko
astuntasuna ikusmen nekearen
sintoma batzuk izan daitezke*

La fatiga visual está estrechamente ligada a nuestros hábitos frente a las pantallas. Pasamos largos periodos de tiempo con los ojos abiertos y se reduce la frecuencia de parpadeo, lo que provoca mayor sequedad ocular y sensación de carga en la frente. El efecto se agrava por la intensidad de la luz, especialmente la luz azul, que se vuelve más pronunciada durante el atardecer y el anochecer, causando una excitación adicional. Ello genera un círculo vicioso que acaba produciendo lo que globalmente llamamos la fatiga visual.

Una de las causas más frecuentes de la fatiga visual es el tiempo prolongado frente a las pantallas, especialmente cuando no tomamos descansos adecuados cada 20 minutos. También influyen factores como el tamaño y la altura de la pantalla, así como la proximidad a la misma, ya que pueden aumentar el esfuerzo de enfoque ocular. En lugares de interior, con poca ventilación y mayor sequedad ambiental, este efecto puede ser todavía más pronunciado. Una iluminación deficiente también contribuye al esfuerzo visual.

A medida que experimentamos fatiga visual, comenzamos a notar principalmente visión borrosa, tanto de lejos debido a la sequedad ocular, como de cerca debido a la dificultad para mantener el enfoque. Además, es común experimentar ojos rojos, ya que la inflamación ocurre cuando el ojo se seca, causando enrojecimiento tanto en el borde del párpado como en el globo ocular. Finalmente, los síntomas pueden incluir picazón, sensación de arenilla bajo el párpado y pesadez en toda la zona frontal.

Las personas mayores de 40 años experimentan más síntomas de fatiga visual debido a que su cristalino, su sistema de enfoque intraocular, se endurece con el tiempo, perdiendo la flexibilidad propia de los grupos más jóvenes. Esto significa que necesitan hacer un esfuerzo adicional para enfocar, especialmente para compensar la vista cansada o presbicia. Cuando superamos los 50 años, también es común una disminución en la secreción de lágrimas, lo que agrava la fatiga visual al asociarse con la presbicia y el ojo seco.

La fatiga visual ha demostrado afectar tanto al rendimiento académico durante los períodos de estudio, como al desempeño laboral en el entorno profesional. Cuando tenemos dificultades para enfocar de cerca, nuestra capacidad de concentración se ve comprometida. Además, somos más propensos a prestar atención a nuestros síntomas, lo que puede distraernos aún más. Los datos han corroborado esta relación, subrayando la importancia de tomar medidas preventivas.

Las medidas para prevenir la fatiga visual son universales y aplicables a todos. En primer lugar, es fundamental que las pantallas estén a una distancia que nos resulte cómoda y con un tamaño de letra que también nos permita estar confortables, priorizando la calidad sobre la cantidad de información que podemos ver en el escritorio.

La importancia de descansar

También es muy importante cada

20 minutos descansar 20 segundos mirando a más de 20 metros, lo que conocemos como la regla del «20-20-20». Este ejercicio ayuda a relajar los músculos oculares y reduce la fatiga visual. Puedes hacerlo mirando por la ventana o realizando ejercicios de relajación ocular. Evitar la tensión ocular ayudará a prevenir la fatiga y mejorar el rendimiento tanto en el ámbito académico como laboral.

El descanso no solo involucra el parpadeo, sino que también relaja el enfoque y varía las condiciones de iluminación, rompiendo así el ciclo vicioso de inflamación ocular. Si experimentamos síntomas como ojos rojos o sequedad ocular, las lágrimas artificiales son una solución accesible que se encuentra en todas las farmacias. Las más recomendables son siempre las que no lleven conservantes y contengan ácido hialurónico. Estas lágrimas pueden aplicarse siempre que sea necesario.

Por otro lado, es fundamental verificar que las condiciones de iluminación ambiental sean suficientes para evitar forzar la vista.

Lentillas y gafas

Las personas que utilizan lentillas pueden experimentar más síntomas de fatiga visual. Las lentillas, especialmente las blandas, tienden a absorber la humedad ocular para mantenerse hidratadas, lo que puede contribuir a la sequedad ocular. Por otro lado, las personas que usan gafas adecuadamente graduadas pueden sentir un alivio y protección adicionales, dependiendo de los filtros incorporados en las lentes. Estos filtros pueden ayudar a mitigar el impacto del viento, la luz intensa, los reflejos y la polarización,

proporcionando un entorno visual más confortable y protegido.

Cuando experimentamos síntomas de fatiga visual, como sensación de carga frontal, irritación ocular y sequedad en los ojos, es crucial buscar la ayuda de un oftalmólogo para recibir el tratamiento adecuado. En la consulta, lo primero que se hace es evaluar si necesitamos una corrección visual, ya que forzar el ojo con una graduación incorrecta puede empeorar la fatiga visual. Si es necesario, se ajusta la

graduación para la visión de lejos, de cerca o según sea necesario. Posteriormente, se realiza una evaluación de la superficie ocular para determinar si se requiere algún tratamiento, como antibióticos o antiinflamatorios en casos más graves. En casos más leves, se proporcionan consejos sobre cómo mantener la superficie ocular limpia y lubricada para aliviar los síntomas de fatiga visual.

Cuando se trata de reducir la fatiga visual y mejorar el rendimiento en el trabajo o estudio, hay varios aspectos a tener en cuenta. Además de mantener una adecuada lubricación y limpieza ocular, así como asegurarte de tener una graduación correcta proporcionada por un oftalmólogo, existen prácticas adicionales que pueden ser útiles. Es importante que las pantallas con las que se trabaja estén ubicadas por debajo de la línea de los ojos. Esto ayuda a evitar tener que mirar hacia arriba constantemente, lo que puede provocar sequedad ocular.





DIFERENCIAS ENTRE PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

DRA. Mª MAR CALVO. Especialista en Aparato Digestivo de IMQ

Hace más de un siglo, Elie Metchnikoff (científico ruso, premio Nobel y profesor del Instituto Pasteur de París) postuló que un tipo de bacterias eran buenas para la salud y podían promover la longevidad. Sugirió que la «*autointoxicación intestinal*» podría suprimirse modificando la microbiota intestinal y sustituyendo los microbios que producen sustancias tóxicas como fenoles, indoles y amoníaco por otro tipo de microbios. Desarrolló la primera dieta modificando las bacterias del intestino.

En 1917, antes de que Sir Alexander Fleming descubriera la penicilina, el profesor alemán Alfred Nissle aisló una cepa no patógena de bacteria de las heces de un soldado de la Primera Guerra Mundial que no desarrolló una colitis grave como el resto de sus compañeros. La cepa resultante de *Escherichia coli* Nissle 1917 es un ejemplo de probiótico.

Estos fueron los precursores de un campo científico que ha florecido. Hoy en día, una búsqueda de ensayos clínicos en humanos muestra que se han publicado más de 1500 ensayos sobre probióticos.

Definiciones

Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, son beneficiosos para la salud de la persona.

El concepto de prebiótico, propuesto por primera vez por Gibson y Roberfroid en 1995 es más reciente que el de probiótico. El prebiótico es un ingrediente fermentado selectivamente que produce cambios específicos en la composición y/o actividad de la microbiota gastrointestinal, confiriendo así beneficio(s) a la salud del huésped que lo recibe.

Los aspectos clave de un prebiótico son que no es digerible por el huésped que lo ingiere y que produce beneficios para la salud del consumidor al ejercer una influencia positiva sobre los microbios beneficiosos ya residentes. La administración o el uso de prebióticos o probióticos pretende influir en el entorno intestinal, habitado por billones de microbios, en beneficio de la salud humana. Se ha demostrado que tanto los probióticos como los prebióticos tienen efectos beneficiosos que se extienden más allá del intestino.

Por otro lado, los sinbióticos son en general mezcla de probiótico y prebiótico. Además, han surgido otros términos como parabiótico, inmunobiótico, probiótico fantasma... pero no se aconseja usarlos debido a la falta de definiciones claras y bien estudiadas, ya que pueden confundir.

Microbiota intestinal

El intestino contiene un gran número de microbios, localizados principalmente en el colon y que comprenden cientos de especies. Se estima que en el colon de un ser humano adulto se albergan más de 40 billones de células bacterianas (incluida una pequeña proporción de Archaea, inferior al 1%). También hay hongos; su contribución es insignificante en términos del número de células, mientras que los virus pueden superar en número a las células bacterianas. Los microbios intestinales añaden una media de 600.000 genes a cada ser humano.

A nivel de especies y cepas, la diversidad microbiana entre individuos es bastante notable: cada individuo alberga su propio patrón distintivo de composición bacteriana, determinado en parte por su genotipo, por la

colonización inicial al nacer mediante transmisión vertical y por los hábitos alimentarios.

La interacción de la flora con nuestro organismo es una relación simbiótica. La flora intestinal induce respuestas inmunitarias (defensivas) en nuestro tracto digestivo y en el colon, la flora puede fermentar los sustratos disponibles procedentes de la dieta o de secreciones endógenas, contribuyendo así a la nutrición del colonocito o célula del colon.

La distribución de flora en nuestro tubo digestivo es baja en estómago y duodeno puesto que el ácido, la bilis y secreciones pancreáticas suprimen la mayoría de microbios ingeridos. En el intestino delgado a medida que avanzamos en dirección al colon va aumentando la flora intestinal siendo el colon o intestino grueso el que está muy poblado por cepas más fermentadoras.

Tanto de los probióticos como de los prebióticos deben entrelazarse con los microbios que residen ya en el intestino humano.

Los prebióticos serán utilizados (fermentados) por la microbiota intestinal del huésped que lo toma y los probióticos interaccionarán con los microbios de la flora de la persona que los ingiere incidiendo ambos en la salud.

¿Cómo actúan en nuestro cuerpo?

Los prebióticos y los probióticos pueden actuar y beneficiar a través de diferentes mecanismos:

- ✓ Activan el sistema defensivo, inmunitario.
- ✓ O al revés, modulan o bajan estas reacciones defensivas en caso de ser necesario.
- ✓ Digieren alimentos y compiten por ellos con otras bacterias patógenas «nocivas».
- ✓ Alteran el pH del entorno y hacen que se vuelva desfavorable para los patógenos.

- ✓ Estimulan la capa de moco en el intestino que es beneficiosa, pueden eliminar radicales oxidantes nocivos y pueden modificar toxinas derivadas de patógenos.
- ✓ Producen ácidos grasos de cadena corta que son necesarios para alimentar a la célula del colon y pueden mejorar la inmunidad intestinal.

Situación actual de estos productos

El mercado mundial de probióticos se valoró en 32.100 millones de dólares en 2013, según un informe de 2015 de Grand View Research. Se prevé que el mercado mundial de probióticos avance rápidamente a una tasa de crecimiento anual del 8,1% hasta alcanzar los 85.400 millones de dólares en 2027 ("Probiotics Market", <https://www.marketsandmarkets.com/>). Estudiar la enorme cantidad de alimentos, suplementos y productos farmacéuticos del mercado es una tarea desalentadora.

La calidad de los productos probióticos depende del fabricante. Dado que los probióticos están vivos, son susceptibles de morir durante el almacenamiento del producto.

La mayoría de los que se utilizan hoy en día proceden de alimentos fermentados o de los microbios que colonizan a un ser humano sano, y llevan décadas utilizándose en productos siendo seguros.

Aplicaciones clínicas

Se ha visto su clara eficacia en:

- ✓ Diarreas agudas: Algunas cepas probióticas son útiles para reducir la gravedad y la duración de la diarrea infecciosa aguda.
- ✓ Prevención de diarrea asociada a antibióticos.
- ✓ Prevención de la diarrea inducida por la radiación.
- ✓ Prevención de la diarrea por *C. difficile*.
- ✓ Síndrome de intestino irritable tipo flatulencias: La reducción

de la hinchazón abdominal y la flatulencia como resultado de los tratamientos con probióticos es un hallazgo constante en los estudios publicados; algunas cepas pueden mejorar el dolor y proporcionar un alivio global. La bibliografía sugiere que ciertos probióticos pueden aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las personas con dolor abdominal funcional.

- ✓ Pouchitis.

Tienen, en cambio, dudosa eficacia o pendiente de más estudio para su confirmación en:

- ✓ Prevención de complicaciones postoperatorias.
- ✓ Enfermedad diverticular sintomática no complicada.
- ✓ Estreñimiento funcional.
- ✓ Enfermedad hepática.
- ✓ Prevención de la diarrea asociada a la nutrición enteral.
- ✓ Tratamiento de los brotes de colitis ulcerosa y E Crohn: no hay pruebas que sugieran que sean beneficiosos para la inducción o el mantenimiento de la remisión de estas enfermedades.

Hay otras patologías donde no hay evidencia científica de su beneficio:

- ✓ Prevención del cáncer de colon: existen pocos datos en humanos que demuestren algún beneficio de los probióticos o prebióticos en la prevención del cáncer colorectal.

Conclusiones

Hay evidencia científica que avala la eficacia y seguridad de los productos probióticos y prebióticos, pero en algunas indicaciones médicas. Algunos productos a la venta en el mercado pueden no haber sido probados por lo que no hay beneficio en su ingesta. No se precisa la toma de estos productos de forma sistemática, sólo si se precisa. Ante la duda mejor consultar al médico de atención primaria o al de digestivo.



FELICIA GÓMEZ
 Psicoterapeuta en el Centro Médico IMQ Castro

BUSCANDO LA FELICIDAD

Cuando se habla de psicoanálisis es común pensar en una figura icónica como Sigmund Freud o imaginar el típico diván, ese mueble emblemático donde los pacientes se recuestan durante las sesiones. Sin embargo, en nuestra consulta el psicoanálisis convencional no es la norma, y mucho menos se encuentra un diván.

En la Clínica IMQ Castro la terapia se enfoca principalmente hacia el inconsciente, a aquellos impulsos que guían nuestras acciones sin que seamos plenamente conocedores de ello. A través de este enfoque, se investiga el deseo subyacente en las personas, explorando qué es lo que realmente anhelan y por qué les resulta difícil alcanzarlo. Existe una distinción importante entre lo que uno quiere superficialmente y lo que verdaderamente desea, un aspecto que se va descubriendo a lo largo del proceso terapéutico.

Recibimos pacientes de todas las edades, desde niños y adolescentes hasta adultos y ancianos. Por mi formación también como médico de familia puedo quizá comprender y abordar mejor la dimensión psicológica subyacente en el proceso de enfermedad. Si bien no todas las enfermedades tienen un origen exclusivamente psicológico, la experiencia demuestra

que siempre hay algún elemento en la vida de las personas, en su historia personal, que puede desencadenar la enfermedad en un momento dado.

En el ámbito del psicoanálisis, se realiza el estudio de las estructuras clínicas, que se dividen principalmente en tres tipos: la estructura histérica, la neurosis obsesiva y la estructura psicótica. Es común observar que en los hombres predomina la tendencia hacia la estructura obsesiva. Por el contrario, en las mujeres se manifiesta con mayor frecuencia la estructura histérica.

Las mujeres tienden a expresar con mayor facilidad sus conflictos, mostrándose más dispuestas a verbalizarlos, a llorar y a buscar soluciones a través de la terapia. Por otro lado, los hombres suelen ser más reticentes y acuden a terapia solo cuando enfrentan problemas significativos, que suelen estar relacionados principalmente con el ámbito laboral.

Aunque también existen hombres con una estructura más histérica que enfrentan dificultades vinculadas a sus hijos, amigos o pareja, en general, su principal punto de apoyo suele ser el trabajo. En estos casos, si surge un conflicto laboral, problemas con el jefe o un despido, se puede desencadenar el malestar psicológico, mientras que, en el caso de las mujeres, los problemas emocionales suelen asociarse con la pareja, los hijos o las amistades. Debido a su estructura histérica, estos problemas suelen ser más fáciles de abordar y resolver.

Los niños

Cuando un niño participa en terapia, generalmente es a petición de los padres, quienes a menudo se sienten incapaces de manejar el comportamiento de su hijo. Desde la consulta se busca proporcionar orientación a los padres, pero también es esencial comprender que, en muchos casos, el niño manifiesta síntomas que reflejan una sintomatología familiar. En otras palabras, el comportamiento del niño puede ser solo la manifestación visible de problemas más profundos en el hogar.



Es importante destacar que esto no implica que el niño no tenga voz o no deba ser escuchado, ya que también es posible trabajar con ellos a través de juegos, entre otros. En muchas ocasiones, los niños pueden ofrecer una perspectiva diferente de la situación en comparación con la percepción de los padres. Sin embargo, es crucial reconocer que los niños poseen un conocimiento propio y están influenciados por su inconsciente.

Cuando se dan estos casos, observamos con satisfacción cómo adolescentes de 12, 13 o 14 años pueden transformar sus vidas en pocas sesiones de psicoterapia, reconectándose con sus deseos individuales. Son capaces de discernir entre los discursos parentales que pueden no ser saludables y enfocarse en su propio crecimiento personal.

Las personas mayores

Cuando las personas mayores acuden a terapia, suele estar motivadas por el miedo, un miedo que puede estar relacionado con la muerte, la soledad y, en muchos casos, la incomunicación. Entre los casos comunes, se encuentran mujeres que han experimentado un ictus, y cuyos neurólogos las derivan a terapia para ayudarlas a aceptar su situación. Sin embargo, al

intentar comunicar sus sentimientos y experiencias a la familia, muchas veces se encuentran con la interrupción del discurso y la falta de espacio para expresarse plenamente. Es

esencial que estas personas tengan un entorno donde puedan verbalizar y procesar los cambios significativos en sus vidas, así como abordar los miedos que surgen, especialmente el miedo a la muerte. La terapia ofrece un

espacio seguro y de apoyo donde pueden explorar estos temas y encontrar formas de enfrentarlos y vivir de manera más plena.

En conclusión, se espera que aquellos que se encuentran atrapados en conflictos sin resolver y experimentan malestar emocional busquen la ayuda de un terapeuta. Por nuestra parte, estamos comprometidos en proporcionar el apoyo necesario para que las personas puedan explorar y comprender las raíces de su malestar. Lo fundamental radica en que cada individuo encuentre el camino para ayudarse a sí mismo, dando paso a la posibilidad de encontrar soluciones y alcanzar un mayor bienestar emocional y psicológico.

**«Funtsezkoa izango
da bizitzako aldaketa
esanguratsuei buruz
hitzez adierazteko eta
prozesatzeko ingurune
bat izatea, baita
sortzen diren beldurrei,
aurre egiteko ere»**





ANOREXIA NERVIOSA, COMPRENDERLA Y TRATARLA

BEGOÑA CHARRO. Psicóloga y coordinadora de Unidad de Día de Trastornos de Alimentación en IMQ AMSA

La anorexia nerviosa (AN) es un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) que alude al conjunto de alteraciones relacionadas con la ingesta de comida y la percepción de la forma del cuerpo.

Los factores que contribuyen al desarrollo de los TCA se clasifican en tres niveles. Individualmente, en niñas y mujeres entre 9 y 28 años el riesgo de presentar este trastorno es mayor que en los hombres, debido a las exigencias de peso y figura a las que ellas están sujetas. Además, en el caso de las jóvenes cuyas madres padecen de AN o BN (bulimia nerviosa) la contingencia es de siete a doce veces mayor.

En consulta, muchas pacientes culpan a sus padres de su diagnóstico por controlar cada ingesta que hacen e inculcarles el hábito de seguir dietas poco saludables con el fin único de perder peso.

La difusión de estos mensajes no se limita al entorno familiar. Actualmente vivimos inmersos en una cultura que sobrevalora la delgadez y la imagen corporal «perfecta», por lo que los trastornos alimentarios podrían considerarse una enfermedad socialmente promovida.

Factores desencadenantes

Respecto a las causas desencadenantes, podemos señalar cuatro: las dietas restrictivas y/o ayunos, la obesidad, la distorsión de la imagen corporal (lo que veo en el espejo no concuerda con la realidad objetiva) y las situaciones estresantes, entre las que se encuentran los cambios importantes en la forma de vida o circunstancias tales como abusos sexuales,

acoso escolar, la separación o pérdida de un ser querido y/o los conflictos familiares.

«Elikadura-nahasmenduak gizartean sustatutako gaixotasuntzat har daitezke»

Las personas afectadas sienten irritabilidad ante la comida, la evitan, restringen y cambian la forma de ingesta. Para tener un mayor control sobre su alimentación, adquieren conocimientos

en nutrición, cocinan más y dejan de acudir a cenas o actos con familiares y amigos en los que las comidas son el motivo de la reunión, lo que les lleva al aislamiento social.

Los cambios bruscos en los gustos alimenticios pueden suponer un motivo de alarma. Los pacientes evitan tomar aceite, harinas, embutidos y dulces y lo compensan con un aumento en el

consumo de frutas y verduras. Beben mucha agua justo antes de las comidas y desmenuzan los alimentos en porciones muy pequeñas para ingerirlos muy lentamente.

Por otro lado, recurren a las conductas purgativas y a la práctica de ejercicio físico excesiva, hasta llegar al punto de convertirse en una adicción. El deporte pasa a ser una prioridad que no se puede posponer ni cancelar. No solo les resulta útil para adelgazar, también les ayuda a gestionar la ansiedad y el nerviosismo que suelen presentarse en este tipo de diagnósticos.

Usualmente, las personas con TCA muestran un nivel muy alto de exigencia y obsesión por las responsabilidades. Por ello, tienden a sobre ocuparse en el trabajo o en los estudios. Además del cuadro de estrés y ansiedad, se observa una desregulación emocional para enfrentarse a la vida producida por la percepción distorsionada que tienen de la misma, derivada a su vez de los pensamientos negativos relacionados con sus cuerpos, su entorno, etc. No tienen confianza en ellos mismos y necesitan de aprobación externa constantemente. No se valoran por lo que son, sino por lo que hacen y se sienten muy culpables cuando no practican el deporte «suficiente» o comen algo que no está dentro de su pauta.

Respecto a los síntomas físicos, se produce una pérdida brusca de peso en un periodo corto de tiempo. Como consecuencia de la restricción alimenticia la presión arterial baja y aparecen la osteoporosis, la pérdida de la masa muscular y la deshidratación. Otro síntoma muy característico es la caída del cabello y la aparición del lanugo que sirve como aislante de la piel para mantener la temperatura corporal.

¿Qué hacer?

Si sospechamos que nuestro hijo/a está padeciendo una anorexia, debemos acudir como primer paso al pediatra o al médico de cabecera para que haga una valoración y pueda estimar el problema facilitando, si fuera necesario, la derivación a un especialista. Es impor-

tante, además, acudir a un psiquiatra o psicólogo especializado en Trastornos de la Conducta Alimentaria por cuanto la anorexia no es únicamente un problema con la alimentación, sino que el origen está en el modo en el que la persona se valora y percibe a sí misma. Es decir, estamos hablando de un severo problema de salud mental que tiene tratamiento.

Lo más efectivo es realizar una intervención multidisciplinar en psiquiatría, psicología, nutrición, enfermería, terapia ocupacional y terapia de expresión (arteterapia y musicoterapia).

Algunos de los tratamientos más eficaces son la Terapia Cognitivo Conductual; la Terapia de aceptación y compromiso (ACT) (aceptación de

las emociones sin juicio); la Terapia Dialéctica Conductual (TDC) que consiste en un tratamiento de la desregulación emocional; el Mindfulness o la conciencia de las emociones; y la Terapia Interpersonal (TIP) en la que se trabajan las relaciones interpersonales y su influencia en las emociones.

Las terapias grupales pueden resultar útiles en la toma de conciencia de la enfermedad y motivan al paciente al cambio y a la adherencia al tratamiento. Igualmente, ayudan a prevenir los riesgos de la restricción y los atracones y/o purgas y lo educan en nutrición emocional. De esta manera, el riesgo de recaída baja y mejoran su autoimagen, su autoestima y sus relaciones interpersonales, obteniendo un mayor bienestar físico, emocional y psicológico y adquiriendo habilidades saludables de afrontamiento y técnicas de resolución de conflictos.

A fin de controlar los síntomas emocionales asociados, se lleva a cabo un tratamiento farmacológico con, entre otros, antidepresivos, ansiolíticos o estabilizadores del ánimo.

Asimismo, es indispensable contar con un apoyo nutricional y médico para tratar la desnutrición, la malnutrición y otros problemas médicos.

Ser comprensivos

La mejor manera de ayudar a un familiar o amigo es aceptar que dicha persona tiene una anorexia. Esto implica ser comprensivos con la persona afectada sin juicios. Tenemos que ser un ejemplo y facilitar su mejora respetando sus ritmos y entendiendo los miedos e inseguridades que tengan sin culparles por lo que están viviendo. Es imprescindible favorecer un clima positivo, evitando hablar del peso y de las calorías de los alimentos, así como las discusiones y malos comentarios o miradas.

De igual forma, los alimentos deben ser supervisados y hay que mantenerlos solo por un tiempo limitado sobre la mesa.

ZELAN IDENTIFIKATU ANOREXIA

Anorexia pairatzen duten pertsonen janariaren aurrean suminkortasuna sentitzen dute.

Janari kopurua orokorrean murrizteaz gainera, ez dute oliorik, irinik, hestebeterik ezta gozokirik hartzen ere. Hauen orde, fruta eta barazkien kontsumoa handitzen dute.

Familiako edo lagunarteko bazkarietara joateari ere uzten diote eta horrek gizarteisolamendura eramaten ditu.

Bestalde, purgazio-jokabideak eta gehiegizko ariketa fisikoa ohikoak dira pazienteen artean.

Sintoma fisikoen artean nabariak bat-bateko argaltzea, presio arterial baxua, osteoporosia, deshidratazioa edota ilea galtzea dira.

Psikologioki, hormonien desregulazioa, autoestimu falta eta antsietatea agertzen dira.

Tu sonrisa perfecta, a un precio increíble



SEAS O NO DE IMQ

ORTODONCIA CONVENCIONAL

Tratamiento con Brackets

Precio particular..... ~~2.300€~~

Para ti desde **1.700€**

SEAS O NO DE IMQ

ORTODONCIA INVISIBLE

Tratamiento completo

Precio particular..... ~~5.500€~~

Para ti desde **2.550€**

APROVECHA ESTA OPORTUNIDAD ÚNICA CON ESTAS VENTAJAS PARA TI

- Te atenderán expertos profesionales en nuestra **Clínica Dental IMQ Deusto**.
- **Puedes pagarlo tranquilamente.** Porque, si quieres, te lo financiamos.
- Y benefíciate del master de ortodoncia de **IMQ** y la **Universidad de Deusto**.

Infórmate y pide cita:

T. 94 400 19 92 | dental-imqdeusto@imq.es
Avenida Madariaga, 13. 48014 Deusto (Bizkaia)

CLÍNICA DENTAL
 **IMQ Deusto**

*Sujeto a la viabilidad de aplicación de dicho tratamiento a cada paciente. RPS 33/21



DERMATITIS ATÓPICA UN DESAFÍO DIARIO

DR. JUAN IGNACIO PADRÓ. Especialista en Dermatología de IMQ

Dentro del ámbito de las patologías dermatológicas, la dermatitis atópica constituye una de las más persistentes y desafiantes ya que esta condición, de carácter crónico, transciende de la mera irritación cutánea, influyendo notablemente en la calidad de vida de quienes la padecen.

La dermatitis atópica afecta a personas de todas las edades, abarcando desde la niñez hasta la edad adulta. También conocida como eccema atópico, se caracteriza por la presencia de placas cutáneas inflamadas, enrojecidas, pruriginosas y descamativas, así como por una sensación crónica y persistente de picazón. Sin embargo, su impacto va más allá de la epidermis, afectando negativamente a aspectos como la calidad del sueño, la capacidad de concentración y el equilibrio emocional del individuo, debido a la molestia constante, el dolor y picor asociado y la percepción social.

Sin causa conocida, aunque a menudo se la vincula con el asma y la fiebre del heno, la dermatitis atópica es una condición multifactorial, lo que significa que su desarrollo tiene que ver con una combinación de factores genéticos, ambientales e inmunológicos. Puede, además, variar en su presentación y gravedad de un individuo a otro y lo que desencadena los síntomas en una persona, puede no ser un

elemento desencadenante para otra. Los climas fríos suponen también un mayor riesgo de sufrir dermatitis atópica, al igual que la contaminación. Las mujeres también mayor propensión.

Quienes sufren de dermatitis atópica se enfrentan a muy diversos desafíos cotidianos. Desde la cuidadosa elección de productos para el cuidado dermatológico, hasta el esfuerzo por evitar todo aquello que pueda desencadenar los síntomas, por ejemplo, determinados alimentos o condiciones ambientales adversas.

Si bien no existe una cura definitiva para la dermatitis atópica, sí hay medidas que pueden ayudar a controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida quien la padece. Estos pueden incluir el uso de cremas hidratantes, medicamentos tópicos o sistémicos recetados por un médico, así como la identificación y evitación de desencadenantes conocidos.

En primer lugar, para reducir la frecuencia y la gravedad de los brotes, es crucial mantener la piel bien hidratada mediante el uso regular de cremas emolientes o humectantes suaves y sin fragancia. Este paso ayuda a reducir la sequedad y la picazón, características comunes de esta afección. Además, es importante tener en cuenta la forma en que se realizan los baños y las duchas. Evitar el uso de

agua caliente y limitar la duración del baño puede ayudar a prevenir la sequedad cutánea.

Identificar y evitar los factores desencadenantes también es fundamental para controlar los brotes de dermatitis atópica. Estos pueden ser alérgenos ambientales, como el polen o los ácaros del polvo, irritantes químicos presentes en ciertos productos para el cuidado de la piel o en el entorno, así como ciertos alimentos y el estrés.

El uso de ropa adecuada también desempeña un papel importante en el manejo de la dermatitis atópica. Se recomienda usar ropa suave, transpirable y de algodón, que no irrite la piel sensible. Evitar telas ásperas o que retengan la humedad puede igualmente ayudar a prevenir la irritación cutánea y los brotes.

Además de estas medidas de autocuidado, en casos de dermatitis atópica de moderada a grave, puede ser necesario un tratamiento médico que puede incluir el uso de cremas esteroides tópicos para reducir la inflamación, antihistamínicos para controlar la picazón y, en algunos casos, medicamentos inmunomoduladores orales o inyectables. Es todos los casos es importante visitar a un dermatólogo para desarrollar un plan de tratamiento personalizado según las necesidades individuales y la gravedad de la afección.



EJERCICIO DE FUERZA

BENEFICIOS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

DRA. NAIARA FERNÁNDEZ. Médico Geriatra y Directora Asistencial IMQ Igurco
ISMENE ARRINDA ATUTXA. Responsable Área fisioterapia IMQ Igurco

Se denominan ejercicios de fuerza aquellos que sirven para fortalecer la musculatura y aumentar la resistencia de nuestro cuerpo. En el caso de las personas mayores, incluirlos en el plan de actividad física contribuye a mantener o reforzar la autonomía y retrasar la dependencia. Además, ayuda a prevenir la osteoporosis, incrementa la masa y potencia muscular y aporta mayor capacidad y velocidad de la marcha, con el consiguiente efecto en la disminución del riesgo de caída.

El cuerpo humano está diseñado para mantenerse en movimiento, por lo que la falta de actividad física y el sedentarismo a edades avanzadas puede conllevar riesgos añadidos. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen entre el 20% y el 30% más riesgo de muerte que aquellas que realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.

Es importante señalar que el sedentarismo aumenta en un 25% el riesgo

de cáncer de mama y colon, en un 27% diabetes, así como en un 30% la carga de cardiopatía isquémica, siendo uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Además, el sedentarismo acelera la pérdida de masa muscular, condicionando una instauración precoz de fragilidad, e incluso dependencia.

Toda la población adulta es beneficiaria de la realización de ejercicios de fuerza, siempre y cuando la intervención sea específica para cada persona, adecuando los niveles de intensidad en cada caso. Cuando se padece una patología cardíaca aguda o descompensada no estaría indicado el trabajo de fuerza muscular hasta su resolución o compensación.

El ejercicio de fuerza tiene una gran influencia en el envejecimiento activo. Mantener un músculo fuerte hace competente a la persona, por lo que su función global se mantiene durante más tiempo, haciéndole independiente para las actividades de

la vida diaria y dotándole de mejor calidad de vida.

Cuando una persona mayor nunca antes ha hecho ejercicio de fuerza, debe empezar de forma progresiva, ya que cuanto más gradual se realicen, minimizaremos los efectos secundarios. Se recomienda iniciar con el trabajo de grandes grupos musculares, ya que habitualmente son los que simulan la realización de actividades de la vida diaria y su potenciación contribuye al mantenimiento de su autonomía. Este tipo de ejercicios son tales como levantarse y sentarse, subir y bajar escaleras, manipulación de cargas, etc.

Lo más aconsejable es realizar este tipo de entrenamiento de fuerza muscular entre 2-3 veces a la semana, iniciando con 1 a 3 series de entre 8-12 repeticiones, incluyendo 8-10 grupos musculares mayores con intensidades entre 20-30% de 1RM (Máxima fuerza que es capaz de asumir un músculo o grupos musculares) y progresando hasta el 70% de 1RM. Es importante

destacar que mejorar un 20% la fuerza máxima puede ser clínicamente relevante en adultos mayores.

Para comenzar a practicar ejercicios de fuerza no es necesario disponer de equipamiento deportivo. Es suficiente con adaptar materiales que todos podemos disponer en nuestro domicilio. Teniendo en cuenta que la intensidad variará dependiendo del peso que movilice o las repeticiones que realice, adaptaremos el material en función de ello.

Antes de empezar, es necesario tomar una serie de precauciones para evitar riesgos y realizar así una práctica segura. La primera y principal, es que la prescripción debe estar adaptada a sus necesidades y, por tanto, prescrita por un profesional cualificado para realizar una valoración de las restricciones articulares o la existencia de patologías que contraindiquen su práctica o hagan necesaria la adaptación del ejercicio (hemiparesia, car-

diopatía, artrosis...). La segunda precaución a considerar es la aparición de fatiga intensa o dolor torácico con la realización del ejercicio, motivo de consulta con su médico.

La prescripción del ejercicio físico debe ser supervisada por profesionales de la salud, ya que, para obtener efectos beneficiosos, deben seguir los principios de sobrecarga, progresión y especificidad, obteniendo el mayor progreso con la realización de esta, con el mínimo riesgo en la práctica.

Junto con los ejercicios de fuerza, también se pueden realizar otro tipo de actividades complementarias para maximizar sus beneficios. Los programas multicomponentes en los que

se ejecutan ejercicios tanto de resistencia, fuerza muscular, equilibrio y estiramientos, han evidenciado mejorar la salud de las personas mayores, disminuyendo el riesgo de caída, mejorando la percepción de calidad de vida, disminuyendo los síntomas tanto de depresión como de ansiedad y mejorando la calidad del sueño. Por tanto, se consideran la intervención no farmacológica más completa.

La práctica de ejercicios de fuerza muscular en el adulto mayor es una práctica segura que aporta múltiples beneficios a su salud, aumentando su capacidad funcional y por consiguiente su autonomía y retrasando su dependencia, ambas indispensables para vivir años de calidad.

**«Sedentismoa,
gaixotasun
eztransmitigarriak
izateko arrisku-faktore
nagusietako bat da.
Gainera, muskulu-
masaren galera
bizkortzen du»**

DESCUBRE EL BOTÓN DE LA TRANQUILIDAD

Tus familiares atendidos estén donde estén con el servicio de Teleasistencia de IMQ Igurco

- **Asistencia inmediata y personalizada**
24 horas /365 días
- Recordatorio de tratamientos y **apoyo psicoemocional**
- Unidad móvil **para caídas y custodia de llaves**
- **Servicio exclusivo de orientación socio-sanitaria:** cuidadores a domicilio, unidades de recuperación, residencias y centros de día
- Dispositivo para atención **dentro y fuera del domicilio**

Contrátalo ya sin esperas

946 620 400

igurco.imq.es

SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS

IMQ Igurco

ZERBITZU SOZIO-SANITARIOAK





DR. DAVID BELVER
Especialista en Pediatría de IMQ

CONSUMO DE BEBIDAS ENERGETICAS EN MENORES

En los últimos meses se ha puesto el foco sobre las bebidas energéticas, y en especial su efecto sobre la población infantil y adolescente. El fácil acceso a estos productos, la presión del entorno y la publicidad han hecho que tengan un gran atractivo para este segmento de población, llegando en algunos estudios a determinar que existe hasta un 50% de consumidores entre los adolescentes a partir de 14 años.

Las principales preocupaciones sobre el impacto en la población pediátrica están relacionadas con la posibilidad de adicción, trastornos de la salud mental, enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Para poner las cosas en contexto, en los diferentes estudios realizados hasta la fecha con adolescentes, éstos refieren que las ocasiones más comunes para el consumo de estas bebidas fueron las reuniones con amigos y ocio nocturno (71,1%), momentos de estudio y preparación de exámenes. Evidenciaron que la principal motivación para el consumo de bebidas energéticas varía según el sexo: para las chicas, la curiosidad y para los chicos, la obtención de mayor energía o la mejora del desempeño físico. Ellos son también mayores consumidores que las chicas.

Como norma general, según la Agencia Europea para la Alimentación (EFSA), la ingesta de cafeína de hasta 400 mg, consumida a lo largo del día, no tiene efectos perjudiciales para la salud de los adultos. Esta misma agencia propone un nivel de seguridad máximo de 3 mg/kg al día para el consumo habitual de cafeína de niños y adolescentes. No obstante, recuerdan que las bebidas con más de 32 mg/100ml pueden causar alteraciones del sueño en algunas personas.

Un café expreso (60 ml) contiene 80 mg de cafeína, una taza de té negro de 220ml hasta 50mg y en una lata de cola standard de 33 cl unos 40mg, según los datos también de la EFSA. Las bebidas energéticas en nuestro mercado oscilan entre las de 250 ml que contienen 80 mg hasta latas de 500 ml que llegan a los 160 mg de cafeína. Estos niveles, independientemente de la edad, podrían ser elevados atendiendo al peso de cada individuo.

El consumo de cafeína en exceso se asocia a irritabilidad, insomnio, cefaleas, ansiedad o falta de concentración. Asimismo, la cafeína, si somos consumidores habituales, genera tolerancia. Por ello estos mismos síntomas podrían aparecer por privación, al no tomarla durante unas horas o días. La generación de tolerancia obliga en algunos casos

a aumentar la dosis para conseguir el efecto deseado, incrementado el riesgo de aparición de los fenómenos descritos anteriormente. El consumo puntual y según la concentración de cafeína puede acarrear taquicardia o aumento de la presión arterial.

En estas bebidas el efecto de la cafeína se asocia al de otros componentes que suelen llevar, algunos de ellos con efecto estimulante, como el ginseng, la glucoronolactona o la taurina.

Según el Ministerio de Sanidad en una encuesta en adolescentes consumidores de estas bebidas se encontró correlación estadística significativa entre el consumo de bebidas con taurina y temblores y dolor en el pecho. Otras sustancias que se añaden con supuestos efectos beneficiosos como la L-Carnitina, que puede interferir con el metabolismo tiroideo, o las vitaminas del grupo B. Estas últimas en algunos productos están presentes en cantidades muy altas pudiendo afectar a personas con alteraciones renales.

Riesgo metabólico

Aunque hasta ahora hayamos puesto el foco en los componentes estimulantes de estas bebidas, no debemos olvidar que a nivel metabólico también tienen un riesgo por la gran cantidad de azúcares simples que contienen, hasta 11g por 100ml. Una lata de 500 ml puede aportar hasta 60 gramos, cuando se aconseja no superar los 25 gramos diarios de azúcar. Una ingesta continuada de hidratos de carbono rápidos facilita la aparición de obesidad, hígado graso, diabetes mellitus tipo II o síndrome metabólico.

Respecto al bienestar psicológico, es importante recordar que en la infancia y la adolescencia el cerebro presenta gran plasticidad y aún está en formación. Si introducimos estos excitantes en contexto de momentos de ocio, favorecemos patrones de impulsividad y desinhibición, conductas de riesgo y accidentabilidad. Estas conductas que pueden perpetuarse en la edad adulta, siendo muy disruptivas para conseguir objetivos y trazar planes que lleven a una satisfacción vital.



Se aprecia que estas bebidas hacen perder el miedo al consumo de sustancias de abuso. Sabemos que un consumo regular de cafeína puede causar dependencia física moderada a partir de 100 mg/día. A esta posible dependencia el Comité de nutrición y lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP) alerta que el consumo de estas bebidas *«abre la puerta a la ingesta de otras sustancias tóxicas y a la promoción de adicciones. Es habitual que los adolescentes mezclen las bebidas energéticas con alcohol»*. El estimulante reduce la sensación de sueño y permite alargar las horas ocio nocturnas. Si las dosis de cafeína durante este periodo son superiores a 200mg se sienten menos los efectos del alcohol. Esto favorece la ingesta de mayor cantidad de éste último, con el riesgo de borrachera, aumentando los daños sobre la salud.

Absentismo escolar

En el medio y largo plazo la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) que recoge el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA) revela que consumir estas bebidas se asocia a peores notas, absentismo escolar y peores calificaciones en los

adolescentes de 14 a 18 años que toman bebidas energéticas respecto a los que no las consumen.

Por todo lo anterior desde pediatría desaconsejamos el consumo de este tipo de bebidas en la edad pediátrica. Tampoco deberían consumirla mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, personas con hipertensión o problemas cardiovasculares y con alteraciones del sueño.

«Edari hauen kontsumoak beste substantzia toxiko batzuk hartzeko eta adikzioak sustatzeko atea irekitzen du»

En otros segmentos de población consumirlas ocasionalmente, evitar su mezcla con alcohol y nunca tomarlas para rehidratarte tras realizar deporte.

Como alternativa a este tipo de bebidas debemos recordar que los zumos y otras bebidas suelen llevar cantidades de azúcar excesivas. Éstas se deberían evitar o tomar muy esporádicamente. Es el agua la bebida por excelencia en la infancia y la adolescencia.

Como intervención social debería hacerse una mayor publicidad en los ámbitos adecuados de los efectos adversos que puede comportar el abuso de estas bebidas entre los adolescentes, pues muchos de ellos desconocen su existencia y no pueden valorar correctamente los riesgos.



CLAVES PARA PREVENIR LA HIPOACUSIA Y PROTEGER TU AUDICIÓN

DRA. MARÍA UCELAY GALLASTEGUI. Especialista en Otorrinolaringología de IMQ

La hipoacusia es un déficit funcional del oído que se define como la disminución parcial o total de la capacidad auditiva y que puede afectar a uno o ambos oídos. Los síntomas principales son la dificultad para oír los sonidos, para entender las palabras (especialmente en ambientes ruidosos), la necesidad de aumentar el volumen de la televisión o la radio, preguntar a los demás que repitan lo que han dicho y pedirles que hablen más lento, alto y claro, los zumbidos o pitidos en el oído, la evitación de algunos entornos sociales y la sensación de molestia por el ruido de fondo.

La audición normal se sitúa a un volumen de entre 0 y 20 dB, lo que equivale a ser capaz de escuchar un susurro. Cuando el paciente necesita un volumen mayor para escuchar el sonido, presenta algún grado de hipoacusia. La pérdida de audición puede ocurrir en cualquier momento de la vida, pero es más común a medida que envejecemos. Es lo que conocemos como presbia-

cusia. Más del 40% de las personas entre 60 y 69 años experimentan pérdida auditiva significativa, y esta cifra aumenta hasta casi el 90% en personas mayores de 80 años. El término sordera o cofosis hace referencia a una pérdida auditiva profunda y permanente, es una forma más extrema de hipoacusia.

La hipoacusia tiene un gran impacto negativo en la calidad de vida de los pacientes, limitando sus actividades cotidianas, tanto laborales como recreativas. La pérdida auditiva dificulta la comunicación con los demás, lo que puede llevar al aislamiento social y al sentimiento de soledad. Además, como el sujeto no se encuentra cómodo en entornos ruidosos o en los que hay mucha gente, limita su participación en actividades sociales. Todo esto genera frustración, tristeza, depresión y baja autoestima, por lo que el bienestar emocional puede estar muy afectado. En lo laboral, también puede conllevar problemas por no ser capaz de seguir instrucciones o participar en reuniones.

Los niños con pérdida auditiva pueden experimentar dificultades en el colegio, tener un mal rendimiento escolar y problemas para participar en actividades grupales. Es importante señalar que la pérdida de audición también afecta a la seguridad personal, especialmente en situaciones en las que se requiere escuchar una señal de advertencia como puede ser la bocina de un coche o una alarma de incendio.

Tipos de hipoacusia

Existen diferentes tipos de hipoacusia y, dependiendo de si afecta a uno o a los dos oídos, puede ser uni o bilateral respectivamente. Según el grado de pérdida de audición se distinguen la hipoacusia leve (pérdida entre 21-40dB), moderada (41-70dB), severa (71-90dB) y profunda (>90dB).

Según la localización de la lesión se distinguen distintos tipos de hipoacusia. Por un lado, está la hipoacusia neurosensorial o de percepción, que se debe a daños en las células

del oído interno o en el nervio auditivo. La hipoacusia mixta se da porque pueden existir combinaciones de hipoacusia conductiva y neurosensorial. La hipoacusia congénita, que es la pérdida auditiva que está presente al nacer y puede ser causada por factores genéticos, infecciones intrauterinas, prematuridad, complicaciones durante el parto o factores ambientales. Y, por último, la hipoacusia súbita, que es la pérdida de audición brusca. Ocurre en cuestión de horas en uno o ambos oídos y es muy común que el paciente refiera que de un momento para otro ha dejado de escuchar.

Las causas de la hipoacusia son muy variadas y depende de la parte del oído que esté dañada. Cuando el problema se sitúa en el oído externo, la acumulación de cerumen es la causa más común, junto con la presencia de objetos extraños o infecciones. Mención especial tiene la exóstosis que es el crecimiento anormal del hueso del conducto auditivo externo, típico en personas que practican deportes en aguas frías. Los problemas auditivos originados en el oído medio se deben principalmente a infecciones y a alteraciones en la membrana timpánica o en la cadena de huesecillos. Por último, el envejecimiento natural del oído y la exposición a sonidos fuertes son causas frecuentes de pérdida de audición por afectación del oído interno. Por eso, es importante cuidar nuestra audición y estar al tanto de estas posibles causas para mantener una buena salud auditiva.

Para el diagnóstico de hipoacusia es esencial realizar una exploración otorrinolaringológica completa. Una correcta anamnesis, la otoscopia, la timpanometría y la audiometría son pruebas esenciales que el otorrinolaringólogo debe realizar. La otoscopia permite estudiar y tratar la patología del oído externo. La timpanometría nos ayuda a descartar patología del oído medio. La audiometría nos permite confirmar y clasificar el tipo de hipoacusia. Es importante saber que la audiometría debe practicarse después de una correcta exploración del oído por el otorrinolaringólogo, pues de

nada sirve realizarla con un tapón de cera, por ejemplo.

En el caso de los niños, al nacer se les realiza el cribado neonatal de la hipoacusia con la prueba de las otoemisiones acústicas. Es una prueba objetiva en la que, sin colaboración del bebé, somos capaces de saber si su oído escucha. Después, si hay sospecha de alguna alteración o retraso en la adquisición del lenguaje, el otorrinolaringólogo debe realizar un estudio completo del oído.

Tratamiento

El tratamiento debe ser personalizado para cada paciente según el tipo y grado de hipoacusia que presente. Disponemos de tratamientos médicos y quirúrgicos con muy buenos resultados, así como de tratamientos audioprotésicos y de implantes con resultado individualizado. En consulta el otorrinolaringólogo puede resolver gran parte de las causas de hipoacusia siendo la extracción de tapones de cera el tratamiento más habitual. Aconsejamos extraerlos con micro-material específico o con aspirador para evitar complicaciones derivadas de la extracción con agua. Los audífonos se indican en caso de que el daño se encuentre en el oído interno y siempre y cuando no haya opciones médicas o quirúrgicas para solucionar esa hipoacusia.

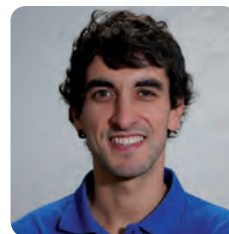
Es muy importante tener presente siempre las medidas preventivas para proteger nuestros oídos y prevenir la hipoacusia. Por una parte, debemos limitar el uso de auriculares y mantener un volumen seguro para escuchar la televisión, radio o música. Aconsejamos auriculares que bloqueen el ruido exterior para reducir la necesidad de aumentar el volumen. También hay que realizar pausas auditivas para permitir que los oídos se recuperen. En el caso de los auriculares, cada hora de uso deberíamos dejar descansar al oído unos minutos. Tenemos que evitar la exposición a ruidos fuertes y usar medidas de protección auditiva en entornos ruidosos. Por ello, las personas que por su profesión estén expuestas a sonidos

altos, deben usar siempre tapones o cascos protectores. En caso de practicar deportes acuáticos en aguas frías o de viento, se recomienda el uso de tapones para prevenir la exóstosis.

El tratamiento adecuado de los cuadros de vías altas (como rinitis, sinusitis o faringitis) es esencial para mantener una buena salud auditiva. Por supuesto, es básico hacerse revisiones otorrinolaringológicas periódicas pues la detección temprana de problemas auditivos puede permitir un tratamiento y manejo más efectivo.

En los últimos años ha habido avances significativos en la investigación sobre la hipoacusia. Uno de los avances más destacados es el desarrollo de implantes cocleares de próxima generación que puedan proporcionar una mayor calidad de sonido y una mejor comprensión del habla para las personas con hipoacusia severa o profunda. Otro avance son las terapias con células madre como una posible forma de regenerar las células dañadas en el oído interno. También se están investigando las terapias génicas para ayudar a restaurar la audición en personas con pérdida auditiva genética. Estas terapias están diseñadas para corregir mutaciones genéticas específicas que causan hipoacusia. Por último, se están explorando nuevas tecnologías de estimulación nerviosa que podrían ayudar a restaurar la función auditiva al estimular directamente los nervios auditivos en el cerebro.

El desafío principal al que se enfrentan los profesionales de la otorrinolaringología en el tratamiento de la hipoacusia es concienciar a la población de la importancia de la prevención auditiva. Una vez la hipoacusia está establecida, el reto es frenar su evolución y ayudar al paciente a mantener una audición que le permita mantener su ritmo y calidad de vida. Una revisión otorrinolaringológica anual, así como la protección auditiva son clave para la prevención y el diagnóstico precoz de la hipoacusia. Si notas disminución de la audición o tienes una pérdida de audición repentina, busca atención otorrinolaringológica inmediata.



DR. MARKEL PÉREZ.
Especialista en Medicina Deportiva

CAMINAR

¿CÚANTO DEBEMOS ANDAR AL DÍA PARA ESTAR SANOS?

Egunero ibiltzea funtsezkoa da obesitatea saihesteko eta osasuntsuago egoteko

Caminar es una de las modalidades de ejercicio más accesibles y sencillas, habiendo demostrado poseer un impacto considerable en la mejora de la salud y el bienestar general. No obstante, determinar la cantidad adecuada de pasos diarios para mantener una buena forma física no tiene una única respuesta, sino que está condicionado por una serie de variables individuales, entre las que se incluyen la edad, el estado o la condición física, los objetivos personales a alcanzar y el estado de salud en general.

Es común escuchar que caminar 10.000 pasos al día es una meta saludable para mantenerse en forma. Esta idea, que equivale a una distancia en torno a unos ocho kilómetros, se ha popularizado como un estándar de actividad física ideal.

Curiosamente, aunque también lo recomienda actualmente la Organización Mundial de la Salud, la cifra no surgió a partir de investigaciones o análisis científicos, sino como recurso

de una campaña publicitaria que llevó a cabo una empresa japonesa, que en 1965 lanzó el primer podómetro moderno llamado 'manpo-kei', que traducido del japonés significa '10.000 pasos'. La simplicidad del slogan hizo que resultara atractivo y se popularizara.

Calidad, intensidad y ritmo

Aunque la cantidad de pasos necesarios para mantener una buena la salud física puede variar según las características individuales de cada persona, es esencial considerar que la calidad y la intensidad de la caminata también juegan un papel crucial en los beneficios para la salud. Por tanto, si bien los 10.000 pasos diarios pueden servir como una guía útil, adaptar la actividad física a las necesidades y capacidades individuales resulta fundamental para lograr resultados óptimos, sentirnos más ágiles, evitar la obesidad y estar más sanos en general.

Más allá de la cantidad exacta, lo importante es mantenerse activos de manera regular. La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que los adultos deben realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Esto equivale a unos 30 minutos al día, cinco días a la semana. Caminar a un ritmo moderado puede cumplir con esta recomendación y aportar beneficios para la salud cardiovascular, el sistema musculoesquelético, la salud mental y el control del peso, además de reducir riesgo de sufrir patologías como la diabetes.

El ritmo al que caminemos también será fundamental a la hora de quemar calorías, lo mismo que la superficie sobre la que se desarrolle el ejercicio. Una cuesta, unas escaleras ayudarán siempre más a este objetivo que una superficie llana.

Metas realistas

Para incorporar la caminata en nuestra rutina diaria y mantener un estilo de vida saludable, es importante esta-

blecer, además, metas realistas. No es necesario alcanzar los 10.000 pasos todos los días; sino encontrar una cantidad de pasos factible y cómoda para cada persona.

Caminatas cortas y regulares, incluso de 15 minutos, pueden aportar también beneficios para la salud. Es fundamental también variar la rutina y no compararnos con otros; sino

ZENBAT IBILI BEHAR DUZU OSASUNTSU EGOTEKO

Denbora kopuru zehatza alde batera utzita, garrantzitsuena modu erregularrean aktibo mantentzea da.

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) iradokitzen du heldue gutxienez 150 minutuko jarduera fisikoa egin behar dutela astero. Hau da, egunean 30 minutu inguru, astean bost egun.

Neurritzko ariketa fisikoa praktikatzea osasun kardiobaskularerako, sistema muskuloesqueletikorako, osasun mentalerako eta pisuaren kontrolerako onuragarria da eta diabetesa bezalako patologiak pairatzeko arriskua murrizten du.

Ahal den guztietan oinez ibiltzen saiatu behar dugu, garraiobideak erabiliz, igogailua hartu beharrean eskailerak igotzea aukeratzuz eta egunean zehar gehiago mugitzeko aukerak bilatuz.

Etengabeko mina edo neke handia sentitzen badugu oinez ibili aurretik edo ondoren, jardueraren intentsitatea edo iraupena murriztu behar da, eta, beharrezkoa izanez gero, osasun-arloko profesional bati ontsultatu.

encontrar la duración, tiempo y tipo de caminata que mejor se adapte a nosotros, para poder ir progresando paulatinamente a medida que vayamos tolerando mejor dicho ejercicio.

Por último, debemos tratar de caminar siempre que nos sea posible, utilizando el ejercicio como medio de transporte, optando por subir escaleras en lugar de usar el ascensor y buscando oportunidades para movernos más a lo largo del día. Como ideas para llevar a cabo los objetivos propuestos, es recomendable incluir a familiares o amigos en la rutina de caminar, organizar excursiones a menudo, caminar en lugar de esperar de pie o evitar hacer pedidos a domicilio constantemente y acudir de manera presencial a por esas compras realizadas.

Aunque las pautas generales y los estudios científicos proporcionan una base sólida, es, por otra parte, esencial escuchar al propio cuerpo. Si bien el ejercicio regular es fundamental para la salud, también es crucial descansar y permitir que el cuerpo se recupere adecuadamente. Si experimentamos dolor persistente o fatiga extrema durante o después de caminar, hay que reducir la intensidad o la duración de la actividad y consultar a un profesional de la salud si es necesario.

En resumen, caminar regularmente puede ser una excelente manera de mantenerse en forma y mejorar la salud general. Para la mayoría de los adultos, se recomienda realizar al menos 150 minutos de caminata de intensidad moderada cada semana, pero ir más allá de esta cantidad puede ofrecer beneficios adicionales. Adaptar la rutina de caminata a las necesidades individuales y escuchar al cuerpo son fundamentales para obtener mejores resultados. Además, es importante señalar que, además de salir a caminar, debemos combinarlo con entrenamiento de fuerza, para mantener la masa muscular que vamos perdiendo con la edad.



DRA. MERCEDES HERAS. Experta en Nutrición de IMQ

¿ES POSIBLE COMER SANO FUERA DE CASA?

En la actualidad, cada vez es más frecuente comer fuera de casa, ya sea por motivos laborales, sociales o de ocio. Según los datos recogidos por la empresa de análisis de datos Kantar Group, las comidas fuera de casa han descendido un 2% en el último año, pero, aun así, representan un porcentaje significativo de nuestra alimentación. Las ocasiones más habituales suelen ser momentos especiales con amigos, pareja o familia y las reuniones de empresa.

Hoy en día, mantener una alimentación equilibrada y saludable puede ser todo un reto cuando comemos en bares, restaurantes o establecimientos de comida rápida. En estos lugares nos encontramos con barras llenas de pinchos que terminamos por comer para saciar el hambre y/o la ansiedad de forma fácil y rápida, en lugar de sentarnos tranquilamente y comer, aunque sea solo un plato que nos aporte mejores nutrientes. Además, las raciones suelen ser abundantes, por lo que es fácil caer en el exceso.

Cuando sabemos que vamos a comer fuera de casa, es imprescindible dedicarle el tiempo suficiente a elegir un buen menú. En general, en los restaurantes o establecimientos de comida rápida, los alimentos suelen tener un alto contenido de calorías, grasas, sal y azúcar. Es preferible no abusar de estos alimentos y, en la medida de lo posible, evitar los fritos, los rebozados y las salsas que solo aumentan en exceso las calorías y aportan gran cantidad de grasas. De igual manera, cuando elijamos un plato que vaya acompañado de guarnición, lo recomendable es, por ejemplo, sustituir las patatas por verduras.

Hay que prestar especial atención a las calorías vacías, que se encuentran en las bebidas alcohólicas, los refrescos, los zumos envasados y la bollería, ya que proporcionan poco o ningún valor nutricional y tienen, además, componentes perjudiciales para nuestra salud. Si queremos asegurarnos de obtener suficientes nutrientes

clave, como fibra, proteínas y vitaminas, nunca fallaremos pidiendo como primer plato una ensalada o verduras y, como segundo, carne o pescado a la plancha. De postre, lo ideal es elegir una fruta, yogur o infusión en lugar de tartas y pasteles.

ETXETIK KANPO OSASUNTSU JATEA

Etiket kanpo osasuntsu jan nahi badugu, ezinbestekoa da kaloria, koipe, gatz eta azukre kopuru handia duten elikagaiak saihestea.

Halaber, frijituak, arrautza-irinak, saltsak, edari alkoholodunak, freskagarriak, ontziraturako zukuak eta opilak ez jatea komeni da, nutrizio-balio txikia dutelako eta, gainera, gure osasunerako kaltegarriak diren osagaiak dituztelako.

Ez dugu inoiz hutsik egingo lehen plater gisa ensalada edo barazkiak eta bigarren gisa, haragia edo arraina plantxan eskatzen baditugu. Postre moduan, fruta, jogurta edo infusio bat aukeratzea da egokiena, tarta edo pastelen orde.

Osasun baldintza zehatzak dituzten pertsonen kasuan, esaterako diabetesa edo hipertentsioa, ezinbestekoa izango da labearen egindako platerak eskatzea, plantxan edo egosiak eta arrautzeztatuak, frijituak edota saltsak saihestea.

Jende askok janaria aldez aurretik prestatzea eta tupper-ontzi batean ekartzea aukeratzen du. Kasu hauetan, ohikoena prestatzeko eta kontsumitzeko errazak diren letxuga ensaladak ekartzea izango da.

Elikaduran ohitura osasungarriak edukitzeak gehiegizko pisua, antsietatea eta beste-lako gaixotasun asko saihesten laguntzen digu.

En el caso de las personas con condiciones de salud específicas, como la diabetes o la hipertensión, es imprescindible pedir platos hechos al horno, a la plancha o cocidos y evitar los rebozados, los fritos y las salsas. También podemos optar por carbohidratos de calidad como el pan integral o las lentejas. Otra sugerencia es no tener el salero en la mesa para no caer en la tentación de añadir más sal en la comida.

Las cantidades son otro punto al que debemos prestar especial atención si queremos comer bien fuera de casa. La tendencia en restaurantes es servir porciones grandes, por lo que terminamos comiendo más comida de la que necesitamos. Además del aporte calórico extra que pueda suponer, si comemos más de la cuenta, las digestiones se hacen más lentas y pesadas y, en consecuencia, podemos sufrir de distensión abdominal, gases, malestar e incomodidad.

Muchas personas optan por preparar su comida con antelación y llevarla en un tupper para evitar comer fuera de forma habitual. En estos casos, lo más común es llevar ensaladas de lechuga fáciles de preparar y consumir que se pueden comer frías, pero podemos dar un paso más allá y recurrir a las ensaladas con legumbre y proteína para tener un plato único, completo y variado.

Si tenemos la opción de calentar los alimentos, lo recomendable es preparar un plato único de legumbre o arroz con verduras o proteína. Por ejemplo, arroz con pollo y pimientos. Con una pieza de fruta o un yogur como postre conseguimos una comida completa y saludable.

Puede resultar complicado seguir al pie de la letra estas indicaciones cuando vamos a comer a bares o restaurantes, pero sentirnos bien y estar saludables tanto física como mentalmente debe ser nuestro objetivo y prioridad. Conseguir unos hábitos saludables en la alimentación nos permite mantener a raya enfermedades derivadas de una mala alimentación, el sobrepeso o la ansiedad.



SABER MANEJAR LA FIEBRE INFANTIL

DRA. NOEMÍ MOLINA. Pediatra en IMQ Medikosta Algorta

La fiebre en bebés y niños pequeños es un motivo de preocupación muy común entre los padres, siendo frecuente por ello la consulta con el pediatra.

Antes de hablar de su abordaje, resulta fundamental entender que la fiebre no es una enfermedad en sí misma, sino un síntoma, similar a la tos, los mocos o los vómitos. Se considera fiebre cuando la temperatura corporal alcanza los 38 grados Celsius o más. En la práctica pediátrica, las causas infecciosas, especialmente las de origen viral, son las más tratadas en relación con la fiebre.

Cuando un niño presenta fiebre, lo más importante es mantener la calma y observar su estado general. Por un lado, hay que asegurarse de que está bien hidratado, ofreciéndole líquidos con frecuencia y, sobre todo, no abrigarlo en exceso para que se sienta cómodo, así como mantener una temperatura ambiente agradable que favorezca su recuperación. Además, es primordial permitirle descansar y estar tranquilo para facilitar su pronta recuperación. Por normal general, lo ideal es que el niño esté 24 horas sin fiebre y, una vez se encuentre bien, se incorpore a su

actividad habitual (colegio, guardería, extraescolares, etc.)

Por otra parte, para tratarla contamos con antitérmicos como el ibuprofeno y el paracetamol, si bien no siempre son necesarios. Lo más importante es garantizar el confort del niño. Si no presenta malestar ni decaimiento, no es obligatorio administrar medicación. Si se hace, el paracetamol puede administrarse desde el nacimiento, mientras que el ibuprofeno suele recomendarse para niños mayores de 6 meses. Será, no obstante, el pediatra quien debe proporcionar una indicación detallada. Las dosis deben calcularse según el peso del niño y lo ideal es administrar solo uno de estos medicamentos, sin alternar sistemáticamente, ya que cabe la posibilidad de cometer errores de dosificación y aumento de sus efectos secundarios, entre otros problemas.

Es fundamental también mantenerse alerta ante los signos de alarma de un niño enfermo. Si un bebé tiene menos de 3 meses y presenta fiebre, se recomienda consultar. Además, otros indicadores preocupantes incluyen el decaimiento, la irritabilidad mantenida aún después de la reducción de la temperatura corporal; la palidez, difi-

cultad respiratoria o fatiga, los vómitos persistentes o síntomas de deshidratación como falta de orina, sequedad en la boca o ausencia de lágrimas.

Por otra parte, las convulsiones, pérdida de conocimiento, cambios abruptos en el comportamiento, la aparición de manchas rojas en la piel conocidas como petequias (no desaparecen al ser presionadas), también requieren atención inmediata, especialmente si están acompañadas de fiebre y/o mal estado general.

Asimismo, el dolor de cabeza, especialmente cuando se asocia con decaimiento importante o vómitos recurrentes, merece atención médica.

A modo de resumen: si el niño tiene menos de 3 meses, siempre se debe buscar una valoración presencial. En el caso de niños mayores de esta edad y sin signos de alarma, se puede optar por una observación durante 2-3 días, pero si presenta un empeoramiento antes, o la fiebre persiste, se debe solicitar consulta con el pediatra.



CLÍNICA DENTAL IMQ BARAKALDO

CUALQUIER MOMENTO ES MEJOR **CON** **UNA SONRISA**

Estamos donde siempre para hacerte sonreír

- Profesionales de confianza altamente cualificados
- Tarifas competitivas y sin sorpresas
- Tecnología de vanguardia
- Garantía IMQ
- Financiación a tu medida

VEN A VERNOS
SEAS O NO DE IMQ

**10%
D.T.O.**
en Implantología

HASTA EL 30 DE JUNIO

ESTAMOS CERCA

946 45 40 40 | Herriko Plaza, 16 | 48901 Barakaldo
dental-imqbarakaldo@imq.es
Infórmate clinicadentalbarakaldo.imq.es

CLÍNICA DENTAL
IMQ Barakaldo
HORTZ KLINIKA

Con la App IMQ, cuidas tu salud estés donde estés

En la nueva app IMQ incorporamos estos servicios para responder de manera ágil y sencilla a todo lo que necesites:

Chat Médico Online

- + Garantía de respuesta en menos de 5 minutos

Videoconsulta

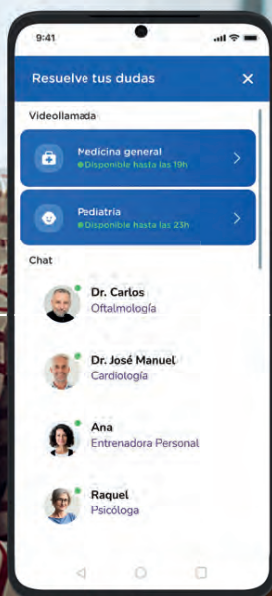
- + Atención de profesionales reales en tiempo real

Fisioterapia digital

- + Plan personalizado online para prevenir y evitar lesiones

Y mucho más en la App de IMQ

- + Historia clínica, envío de recetas e informes médicos...



Descarga la App de IMQ

Nuestra historia es
cuidarte

IMQ 90 años