

vivir sano

2025 | N° 108

EDICIÓN DIGITAL



Precisión robótica al servicio de tu salud

3 apps que te hacen la vida más fácil

Picaduras por tierra, mar y aire

Primeros auxilios en caso de ahogamiento

 DIMQ

IMQ Dental

Protege la sonrisa de tu familia

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

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

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



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



BIDAIATU SEGURU ETA ZIUR

Oporretan bidaiatzea gozamina da beti; esperientzia atsegina eta aberasgarria, kultura eta errealitate berriak ezagutzeko aukera ederra ematen diguna. Bizitzako alde askotan gertatu ohi denez, ordea, bidaiatzea ez da arriskurik eta ustekaberik gabeko jarduera; hala, gorabehera txiki bat ala arazo larri bat gerta litezke, egoeraren eta herrialdearen arabera.

Bidaia-aseguruen kontratazioa nabarmen hazi da azken urteotan; batetik, bidaia-kopuruak gora egin izanaren ondorioz, arrisku gehiago gerta daitekeelako, eta, bestetik, batez ere atzerrira bidaiatzeari loturiko ezustekorik gertatuz gero (gaixotasunak, istripuak, lapurretak edo garraio arazoak), gure buruak babestu behar ditugula jabetu garelako.

Bestalde, gero eta leku urrutietara eta exotikoagoetara bidaiatzeko joerak, eta klima-aldaketak eta horren ondoriozko eguraldi-gertakariak dakarten arriskuak indartu egiten dute jokoan dagoena ez gutxiesteko beharra, bereziki helmuga jakin batzuetara joanez gero.

Horri guztiari gehitzen badiogu aseguruak pertsonalizatzeko aukerak eta kontratatzeko erraztasuna eskaintzen eta gero eta arrisku gehiago estaltzen dituztela, erraz ulertuko dugu zergatik izan daitekeen bidaia-asegurua gure erabakirik onena. Gainera, Europako Osasun Txartelak ez digu erabat bermatzen Europara bidaiatzen dugunean behar izaten dugun estaldura medikoa.

IMQn jakin badakigu zein garrantzitsua den edozein egoeratan seguru sentitzea, eta horregatik, aseguru medikoarekin loturiko larrialdietako ohiko osasun-laguntza eskaintzeaz gain, gure bidaia-asegurua hobetzen jarraitzen dugu. Esate baterako, modalitate berri bat sortu dugu, lehendik zeuden beste aukera batzuei gehitu zaiena, zeinaren eskutik, aseguraturako kapitala 500.000 euroraino zabaltzeko aukera ematen den; kopuru handia da, eta babes handia dakar. Hauxe, gure helburua: arlo horretan ere gure bezeroek merezi dituzten lasaitasuna, ongizatea eta konfiantza ematea.

VIAJAR CON SEGURIDAD Y CONFIANZA

Viajar por vacaciones constituye siempre un placer, una experiencia gratificante y enriquecedora que nos permite conectar con nuevas culturas y realidades. Como todo en la vida, no está, sin embargo, exento de riesgos e imprevistos que pueden suponer desde un pequeño trastorno hasta un serio problema dependiendo de la situación y del país en que nos ocurra.

La mayor exposición al riesgo que se deriva del mayor número de desplazamientos que realizamos y la concienciación sobre la necesidad de protección frente a los contratiempos asociados a viajar (enfermedades, accidentes, robos o problemas con el transporte), sobre todo si salimos al extranjero, ha hecho que la contratación de seguros de viaje haya crecido de manera muy importante en los últimos años.

Por otra parte, la tendencia a desplazarnos a lugares cada vez más lejanos y exóticos, junto con el riesgo que involucra el cambio climático y las inclemencias meteorológicas que le acompañan refuerza la necesidad, especialmente en determinados destinos, de no subestimar lo que está en juego.

Si a ello le sumamos que, del lado de los seguros, las opciones de personalización, la facilidad de contratación y los riesgos cubiertos son cada vez más amplios, se entiende fácilmente por qué el seguro de viaje puede resultar nuestra mejor decisión. Incluso en Europa, la Tarjeta Sanitaria Europea tampoco nos garantiza la cobertura médica que podemos necesitar.

En IMQ conocemos lo importante que es sentirse seguros en cualquier circunstancia y por eso, además de la habitual asistencia sanitaria de urgencias asociada al seguro médico, seguimos mejorando nuestro seguro de viaje. Acabamos, por ejemplo, de lanzar una nueva modalidad que permite ampliar el capital asegurado hasta los 500.000 euros, una cifra muy importante que ofrece una gran protección y que se suma a las otras alternativas que ya existían. El objetivo: aportar también en este ámbito la tranquilidad, bienestar y confianza que nuestros clientes merecen.

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

Atención médica de confianza muy cerca de ti



Servicios destacados

- Medicina general, Análisis Clínicos...
- Ginecología
- Podología
- Medicina estética
- Y muchas especialidades más



**Urgencias Ambulatorias
todos los días**

Horario Ininterrumpido

De lunes a viernes de 8:00 a 20:00
Sábados y domingos de 9:00 a 14:00



Javier Echevarría, 5
39700 Castro Urdiales

centro-imqcastro@imq.es
centromedicocastro.imq.es

942 06 12 88



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

Cirugía robótica, una revolución en medicina

10 EN PRIMERA PERSONA

Dra. Carolina Cerrato: «La sangre no se puede fabricar, solo viene de la generosidad humana»

Denis Connay: «He estado diciendo gracias 100 veces al día»

Itziar, clienta IMQ satisfecha: Un clic, una cita

16 TU IMQ

Apps IMQ, tu salud en tres toques

Descubre el canal de información de WhatsApp de IMQ

21 AVANZANDO POR TI

Nuevo emplazamiento para la Unidad de Endoscopia de la clínica IMQ Zorrotzaurre

Los centros médicos IMQ se refuerzan

Nueva escuela de suelo pélvico en IMQ Deusto

26 POR TU SALUD

Radiación solar: lo que debes saber para proteger tu piel

Primeros auxilios en caso de ahogamiento y atragantamiento

Garrapatas, medusas y mosquitos: Picaduras por tierra, mar y aire

¿Están tus ojos listos para el verano?

Obesidad mucho más que un cuerpo grande

Irrigadores dentales, un splash para tus dientes

Las tres edades en las que oficialmente “envejecemos”

Autismo en femenino

Cribado de mama, por un pecho libre de cáncer

Afantasía, la vida sin imágenes mentales



CIRUGÍA ROBÓTICA

UNA REVOLUCIÓN EN MEDICINA

Vivimos una época en la que la ciencia avanza a pasos agigantados y la medicina se reinventa cada día para ofrecer soluciones más seguras, precisas y personalizadas. La cirugía robótica es el mejor ejemplo de cómo la innovación puede transformar la vida de las personas, incorporando técnicas y tecnologías que no dejan de avanzar cada día acercando el futuro al presente.

En la Clínica IMQ Zorrotzaurre, pionera en la implantación de cirugía robótica en Euskadi, se apostó hace ya tiempo por integrar esta tecnología de vanguardia en sus quirófanos y desde entonces su mejora ha sido un compromiso constante, conscientes de que la excelencia sanitaria no es solo una meta, sino un objetivo diario.

La cirugía robótica representa un salto cualitativo en la atención médica. Permite a nuestros equipos quirúrgicos realizar intervenciones complejas con

una precisión y seguridad sin igual, minimizando riesgos, acelerando la recuperación y mejorando la calidad de vida de quienes pasan por el quirófano. ¿Te imaginas poder operarte y volver a casa antes, con menos dolor y menos cicatrices? En IMQ, esto es posible.

Ser pioneros hace más de 20 años en la introducción primero y en la mejora constante después de robots quirúrgicos como Da Vinci y Rosa no solo nos sitúa a la vanguardia de la medicina en Euskadi, sino que nos impulsa a seguir innovando, aprendiendo y creciendo junto a nuestros pacientes. Cada avance tecnológico es, para nosotros, una oportunidad de ofrecerte lo mejor: salud, bienestar y confianza.

A continuación, te invitamos a conocer en profundidad cómo la cirugía robótica está transformando especialidades médicas clave como la urología, la ginecología, la cirugía torácica o la

cirugía de rodilla, entre otras. Descubre el papel fundamental que desempeñan los robots Da Vinci y ROSA en esta revolución tecnológica. Además, en los últimos años, el mercado se ha ampliado notablemente con la incorporación de no menos de 6 nuevas plataformas robóticas, lo que multiplica las posibilidades de abordaje y personalización de los tratamientos. Si bien algunas de estas técnicas requieren copagos o franquicias, sabes que en IMQ están a tu disposición sin listas de espera y a cargo de profesionales especializados, referentes a nivel mundial, que van a ofrecerte el mejor cuidado y acompañamiento.

Da Vinci: la revolución robótica que transforma la cirugía en IMQ

El compromiso de IMQ con una medicina de vanguardia, segura, precisa y personalizada se materializa a través de tecnologías como el Robot Davinci, un

«Pazienteak bere lotailuak mantentzen ditu, eta horrek esan nahi du min txikiagoa izango duela, ospitaleko egonaldia laburragoa izango dela eta mugikortasuna ohi baino azkarrago berreskuratuko duela»



aliado que ha revolucionado el quirófano. Pero ¿qué tiene de especial este sistema? ¿Por qué se ha convertido en todo un referente en el ámbito de la urología, la ginecología o la cirugía torácica?

Urología: precisión robótica al servicio de la salud masculina

En Urología el robot permite abordar intervenciones complejas y no solo patologías oncológicas, sino también una amplia gama de enfermedades benignas y reconstructivas, con resultados altamente satisfactorios y con una exactitud milimétrica. ¿El secreto? El Da Vinci traduce los movimientos de la mano del cirujano en gestos aún más finos y controlados, eliminando cualquier temblor y permitiendo acceder a zonas delicadas con una visión 3D aumentada.

La cirugía robótica en urología no solo reduce el riesgo de complicaciones, sino que también minimiza el sangrado, acorta la estancia hospitalaria y acelera la recuperación. Muchos de nuestros pacientes pueden volver a su vida cotidiana en menos tiempo y con menos molestias. Además, gracias a la precisión quirúrgica que ofrece el robot de urología, en IMQ podemos preservar mejor los nervios responsables de

la erección durante la prostatectomía radical, lo que se traduce en una reducción significativa de la disfunción eréctil en comparación con la cirugía abierta o laparoscópica tradicional.

Esta tecnología avanzada alcanza su máximo potencial cuando está en manos de profesionales altamente cualificados. En IMQ, el verdadero valor añadido reside en nuestro equipo humano: urólogos y urólogas de referencia, con una formación puntera y una amplia experiencia. El equipo con más trayectoria en España y Europa, acumulando 20 años de experiencia en este campo —algo único en el país—, y, además, destacando como formadores y profesores de cirugía robótica, habiendo guiado su implantación en más de 20 centros a nivel nacional, lo que les permite ofrecer una visión integral y un acompañamiento experto en cada fase del proceso. Profesionales que, además de dominar la técnica, comprenden la importancia de acompañar al paciente en cada etapa, resolviendo dudas y transmitiendo confianza. Porque detrás de cada robot hay un equipo que une conocimiento, dedicación y cercanía para cuidar de tu salud.

“La precisión del robot de urología nos permite ser más conservadores con los tejidos, reducir el dolor postoperatorio

y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes”, destaca Txetxu Pereira, urólogo en IMQ, “pero, sobre todo, nos permite estar más cerca de las personas, acompañándolas en un momento clave de sus vidas”.

Ginecología: cuidando la salud femenina con innovación y delicadeza

La cirugía ginecológica también ha encontrado en la cirugía robótica un aliado insustituible. Miomas, endometriosis, hysterectomías o incluso intervenciones oncológicas se abordan hoy en IMQ con técnicas mínimamente invasivas, que respetan al máximo los tejidos y reducen el impacto físico y emocional de la cirugía.

Gracias a la cirugía robótica, nuestros ginecólogos y ginecólogas pueden realizar movimientos de una precisión casi artística, accediendo a zonas de difícil acceso y preservando estructuras fundamentales para la salud y el bienestar de la mujer. El resultado: menos dolor, menos cicatrices y una recuperación más rápida, que permite retomar antes la vida cotidiana y las actividades que importan.

Además, la cirugía robótica facilita intervenciones más complejas en

mujeres jóvenes que desean preservar su fertilidad, o en casos de patologías avanzadas donde la precisión es clave para obtener los mejores resultados. En IMQ, cada paciente recibe un tratamiento personalizado, adaptado a sus necesidades y expectativas, con el respaldo de un equipo multidisciplinar que combina experiencia, empatía y la tecnología más avanzada.

Cirugía torácica: abriendo nuevas puertas

En el ámbito de la cirugía torácica, el robot Da Vinci ha supuesto una auténtica revolución. Gracias a su visión tridimensional y a la capacidad de realizar movimientos extremadamente precisos, nuestros equipos pueden abordar cualquier intervención de la especialidad, especialmente las cirugías por cáncer de pulmón o tumores del mediastino (como los Timomas), a través de incisiones mínimas.

Es en estas intervenciones más complejas donde la cirugía robótica ofrece más ventajas. Respecto al abordaje toracoscópico convencional, la RATS (Robotic Assisted Thoracic Surgery) permite una mejor visión de la cavidad torácica, menor índice de reconversión a cirugía abierta convencional y la extracción de mayor número de ganglios linfáticos, algo clave para saber si el paciente necesitará algún tratamiento con quimio o inmunoterapia después de la operación. Además, ofrece múltiples ventajas en las cirugías más demandadas en casos de cáncer de pulmón como son las que precisan reconstrucción o vascular. Antes de la aparición del robot, la mayoría de estas últimas se realizaban por vía abierta.

Las ventajas no solo son para el paciente, sino también para el cirujano al permitir una cirugía más segura y ergonómica y para el resto del equipo quirúrgico, favoreciendo una mayor

comunicación entre cirujanos, anestesista y enfermería.

Esta tecnología avanzada permite reducir el trauma quirúrgico, lo que se traduce en menos dolor postoperatorio, menor riesgo de complicaciones y una recuperación más rápida y cómoda para el paciente.

El doctor Unai Jimenez, especialista en cirugía torácica de IMQ, destaca: “La cirugía robótica nos permite abordar casos complejos con una precisión y seguridad que antes eran impensables. Esto se traduce en mejores resultados oncológicos y una recuperación más rápida para nuestros pacientes, situando a IMQ a la vanguardia de la cirugía torácica en Euskadi”.

El Da Vinci, al servicio de la cirugía torácica en IMQ, abre nuevas puertas a la esperanza y la calidad de vida, situando a nuestra clínica a la vanguardia de la innovación médica en Euskadi.

DA VINCI: PIONEROS Y REFERENTES DESDE HACE 20 AÑOS

En IMQ, la innovación nunca se detiene. Y si hablamos de cirugía ortopédica, el robot Rosa es el mejor ejemplo de cómo la tecnología puede transformar la vida de las personas, devolviendo la movilidad y la calidad de vida a quienes sufren problemas articulares. ¿Cómo lo consigue? La respuesta está en dos palabras que marcan la diferencia: precisión y exactitud.

El Dr. Guerrero, especialista en traumatología y cirugía ortopédica en IMQ, lo explica con una metáfora sencilla y visual: “El robot Rosa es como una diana. Precisión es que siempre aciertas en el mismo punto; exactitud, que ese punto es justo donde tú quieres”. Esta herramienta de última generación permite a los equipos quirúrgicos operar con márgenes de error tan pequeños como un milímetro o un grado, algo impensable en la cirugía convencional.

El robot Rosa se utiliza fundamentalmente en la colocación de prótesis

de rodilla, tanto parciales como totales, pero su potencial va más allá, ya que también está pensado para prótesis de cadera y cirugía de columna. ¿Qué lo hace diferente? Mientras que la cirugía tradicional busca dejar la pierna alineada de forma neutra —como si todas las personas tuviéramos la misma anatomía—, la cirugía robótica permite reproducir la alineación natural de cada paciente. Y esto es fundamental, porque solo un 5% de la población tiene esa alineación “perfecta” que la cirugía clásica intenta conseguir.

Gracias al robot Rosa, en IMQ conseguimos que la rodilla operada respete el patrón de marcha original del paciente, sin alterar otras articulaciones como la columna o los tobillos. Además, al no modificar la tensión de los ligamentos, logramos una rodilla más estable, menos dolorosa y con una sensación mucho más natural al moverse. “El paciente mantiene sus propios ligamentos, lo

que significa menos dolor, menos estancia hospitalaria y una recuperación más rápida de la movilidad”, destaca el Dr. Guerrero.

El éxito de la cirugía robótica también reside en las personas que la hacen posible. El Dr. Guerrero subraya la importancia del equipo: “Para manejar este tipo de cirugía, son fundamentales el cirujano, la enfermera —que tiene un papel clave— y el ayudante”. Cada intervención es única, adaptada a las necesidades de cada paciente.

Durante la operación, se eliminan los tejidos y cartílagos dañados y se colocan las prótesis buscando reproducir el movimiento y la alineación original de la rodilla, para que el paciente recupere su vida con una sensación lo más natural posible. El resultado: menos dolor, mayor estabilidad y una recuperación más rápida, para volver antes a caminar, moverse y disfrutar de la vida.



Robot Rosa: precisión y personalización en la cirugía de rodilla

En IMQ, la innovación nunca se detiene. Y si hablamos de cirugía ortopédica, el robot Rosa es el mejor ejemplo de cómo la tecnología puede transformar la vida de las personas, devolviendo la movilidad y la calidad de vida a quienes sufren problemas articulares. ¿Cómo lo consigue? La respuesta está en dos palabras que marcan la diferencia: precisión y exactitud.

El Dr. Guerrero, especialista en traumatología y cirugía ortopédica en IMQ, lo explica con una metáfora sencilla y visual: “El robot Rosa es como una diana. Precisión es que siempre aciertas en el mismo punto; exactitud, que ese punto es justo donde tú quieres”. Esta herramienta de última generación permite a los equipos quirúrgicos operar con márgenes de error tan pequeños como un milímetro o un grado, algo impensable en la cirugía convencional.

El robot Rosa se utiliza fundamentalmente en la colocación de prótesis de rodilla, tanto parciales como totales, pero su potencial va más allá, ya que

también está pensado para prótesis de cadera y cirugía de columna. ¿Qué lo hace diferente? Mientras que la cirugía tradicional busca dejar la pierna alineada de forma neutra —como si todas las personas tuviéramos la misma anatomía—, la cirugía robótica permite reproducir la alineación natural de cada paciente. Y esto es fundamental, porque solo un 5% de la población tiene esa alineación “perfecta” que la cirugía clásica intenta conseguir.

Gracias al robot Rosa, en IMQ conseguimos que la rodilla operada respete el patrón de marcha original del paciente, sin alterar otras articulaciones como la columna o los tobillos. Además, al no modificar la tensión de los ligamentos, logramos una rodilla más estable, menos dolorosa y con una sensación mucho más natural al moverse. “El paciente mantiene sus propios ligamentos, lo que significa menos dolor, menos estancia hospitalaria y una recuperación más rápida de la movilidad”, destaca el Dr. Guerrero.

El éxito de la cirugía robótica también reside en las personas que la hacen posible. El Dr. Guerrero subraya la importancia del equipo: “Para manejar

este tipo de cirugía, son fundamentales el cirujano, la enfermera —que tiene un papel clave— y el ayudante”. Cada intervención es única, adaptada a las necesidades de cada paciente.

Durante la operación, se eliminan los tejidos y cartílagos dañados y se colocan las prótesis buscando reproducir el movimiento y la alineación original de la rodilla, para que el paciente recupere su vida con una sensación lo más natural posible. El resultado: menos dolor, mayor estabilidad y una recuperación más rápida, para volver antes a caminar, moverse y disfrutar de la vida.

Un antes y un después en la cirugía

En la medicina, la cirugía robótica es mucho más que tecnología: es el compromiso de un equipo multidisciplinar que apuesta por la excelencia, la personalización y el bienestar de cada paciente. Porque cada paso que das, cada movimiento que recuperas, es una victoria compartida. En IMQ, apostamos por la innovación para cuidar de ti y de los tuyos, poniendo a tu alcance los avances más punteros en salud.



DRA. CAROLINA CERRATO,
responsable del Servicio de Trasfusión de IMQ Analíticas

«LA SANGRE NO SE PUEDE FABRICAR, SOLO VIENE DE LA GENEROSIDAD HUMANA»

¿Sabías que cada día necesitamos 400 donaciones de sangre en Euskadi para mantener nuestro sistema sanitario funcionando? Detrás de esta cifra tan crucial se encuentra la Dra. Carolina Cerrato, responsable del Servicio de Trasfusión de IMQ Analíticas y una de las profesionales implicadas en esta especialidad a veces tan desconocida.

Con una trayectoria que comenzó sin la intención de ser médica —quería estudiar bioquímica— esta especialista se ha convertido en una voz autorizada en hemoterapia, combinando su pasión por la poesía con un profundo conocimiento científico. Su reciente iniciativa de organizar una jornada de donación de sangre en IMQ Zorrotzaurre ha puesto sobre la mesa una realidad que muchos desconocemos: solo el 2,3% de la población vasca dona sangre.

¿Qué la motivó a especializarse en hematología?

Dentro de las especialidades médicas siempre me ha parecido la más interesante por ser muy global. Tiene parte de laboratorio y parte clínica con pacientes, además de estar vinculada a aspectos moleculares y técnicas terapéuticas complejas como el trasplante de médula ósea. Me sigue pareciendo una especialidad preciosa y muy integral, y cada vez más interesante con todos los avances que hay.

¿Qué implica la hematología en el día a día?

La hematología y hemoterapia es una especialidad muy amplia con muchas facetas. Tiene una parte vinculada a la transfusión, que es el servicio que doy en IMQ a través de IMQ Análisis. También incluye el diagnóstico de

anemias y patologías oncohematológicas como leucemias o linfomas. Los hematólogos somos los encargados de realizar técnicas como aspirados y biopsias de médula ósea. Es una especialidad muy completa que combina el laboratorio con la atención al paciente.

¿Cómo ha evolucionado su especialidad en los últimos años?

El primer gran hito fue entender mejor las enfermedades. En hematología, el estándar lo marcó la leucemia mieloide crónica cuando se identificó el cromosoma Philadelphia y se encontró una manera de atacar específicamente la enfermedad buscando dianas terapéuticas. A partir de ahí han sido muchos los conocimientos clínicos y biológicos, que han permitido una mejor comprensión de estas enfermedades y han abierto un

gran abanico de tratamientos para los pacientes. Ahora está muy en boga la inmunoterapia, especialmente las terapias CAR-T.

¿Podría explicarnos qué son las terapias CAR-T?

Básicamente es coger unas células de la sangre del paciente, los linfocitos T, adaptarlas y enseñarlas para que ataquen a la enfermedad. Se extraen esas células, se modifican genéticamente en el laboratorio y se vuelven a infundir “como una transfusión” para que hagan sus efectos inmunes de forma específica en las células cancerosas. Es un tratamiento muy prometedor que está demostrando tasas de remisión superiores al 80% en algunos casos.

¿Cuál ha sido el momento profesional que más la ha marcado?

La infantilización es uno de los mayores. Cuando empecé en hematología, recuerdo perfectamente la primera boda que celebramos de un paciente en situación terminal. Fue algo que va más allá de lo que estudias en los libros. En esos cuidados, cuando se agotan las medicinas, poder resolver temas legales y emocionales es una parte fundamental del acompañamiento.

Como responsable del Servicio de Transfusión, ¿cuáles son sus principales funciones?

Al final es tener control y supervisión de todas las transfusiones que se realizan. Esto incluye toda la trazabilidad desde las bolsas que nos suministra el Centro Vasco de Transfusión, los análisis que hacemos con muestras del paciente previos a la transfusión, y luego vigilar y hacer seguimiento de posibles incidencias. En caso de complicaciones, hago las notificaciones oportunas al ministerio y asesoro al médico que ha indicado esa transfusión.

¿Qué volumen de transfusiones maneja IMQ?

Más o menos estamos hablando de unas 3.000 unidades de hemoderi-

vados (concentrados de hematíes, plasma y plaquetas) al año aproximadamente. Ha bajado respecto a años anteriores debido a la mejora de las técnicas quirúrgicas y anestésicas, que requieren menos transfusiones.

Cómo surgió la idea de organizar la campaña de donación de sangre en IMQ Zorrotzaurre?

Era una idea que desde el servicio de transfusión llevábamos tiempo madurando. Necesitábamos el momento adecuado y un espacio físico. Con las reformas en la clínica, disponíamos de ese espacio y decidimos impulsar la iniciativa. Surgió en una reunión de la comisión de hemoterapia y nos lanzamos a ello.

Según los datos, solo el 2,3% de los vascos dona sangre. ¿Qué estrategias podrían aumentar este porcentaje?

Realmente no tenemos mucha mano en esto más allá de colaborar y concienciar. Toda la promoción viene desde el Centro Vasco de Transfusión. Está muy legislado quién puede ser donante para evitar complicaciones. Cada vez hay más estudios para valorar ampliar la edad de los donantes o incluir como posibles donantes a personas que antes estaban excluidas.

¿Cuáles son los mitos más comunes sobre la donación de sangre?

Se oyen frases como “no puedo donar porque tuve anemia una vez”, cuando eso no significa que actualmente tengas anemia. O “tomo medicación para esto”, cuando muchas veces son exclusiones temporales de otro tipo. Los tatuajes y piercings también limitan temporalmente, unos tres o cuatro meses, para cubrir los periodos ventana de posible transmisión de infecciones.

¿Qué mensaje final le gustaría transmitir?

Que a pesar de que avanzamos en muchas cosas, la sangre todavía no

somos capaces de fabricarla. Necesitamos y somos dependientes de los donantes de sangre. Es un acto altruista del que se beneficia mucha gente. Animo a todos a ir a donar alguna vez para entender y acercarse a ese mundo.

**A BATA
DESCUBIERTA**

¿Cómo consigue desconectar del trabajo después de jornadas tan intensas?

Desconectar completamente, poco. Al final es la rutina lo que manda. Cuando cuelgo la bata toca ir a buscar a los niños al colegio. Tengo tres hijos pequeños que me consumen mucho tiempo y energía. El pequeño descanso al final del día normalmente es hablar con mi pareja o leer un libro.

Sabemos que escribe poesía. ¿Nos puede contar algo sobre esa faceta?

Tengo un par de libros publicados, aunque son ediciones pequeñas. Con el tema de los niños lo he dejado un poco abandonado, pero es una actividad que espero retomar en algún momento. La poesía me ayuda a evadirme de las rutinas diarias.

Con su mezcla única de rigor científico y sensibilidad humana, la Dra. Cerrato nos recuerda que detrás de cada bolsa de sangre hay una historia de generosidad. En un mundo donde la tecnología parece tener respuesta para todo, la donación de sangre sigue siendo ese acto profundamente humano que no puede reemplazarse con algoritmos ni máquinas.

Denis Connay, paciente internacional de IMQ

«HE ESTADO DICIENDO GRACIAS 100 VECES AL DÍA»

Hay viajes que, en cuestión de segundos, cambian el rumbo para convertirse en anécdotas dignas de contar. Denis, aficionado del Tottenham, llegó a Bilbao con la ilusión de presenciar una victoria histórica de su equipo en San Mamés y acabó viviendo una experiencia totalmente inesperada que le llevó a conocer de primera mano la excelencia sanitaria vasca.

¿Qué le motivó a viajar a Bilbao? ¿Era su primera vez aquí?

Vine por la final de fútbol. Era mi primera vez en Bilbao, pero había estado en España unas cincuenta veces: Málaga, Madrid, Barcelona, Sevilla... He visitado muchos lugares. He pasado muchas vacaciones en Palma de Mallorca e Ibiza. Amo España.

Cuéntenos qué pasó después del partido. ¿Cómo se produjo la caída y en qué momento se dio cuenta de la gravedad de la lesión?

Estaba caminando para coger un taxi porque teníamos que volver a San Sebastián. Había un bache en la carretera y simplemente perdí el equilibrio. Había estado de pie durante 4 horas, así que, quizás estaba cansado, pero simplemente me tropecé y me fui hacia delante.

Me di cuenta de la gravedad al instante. Era muy doloroso. Supe inmediatamente que era algo grave porque el dolor era muy fuerte. Mi hijo es un hombre grande, me llevó a un bar porque yo quería ir al baño, estaba enfermo y no me sentía muy bien. Después organizó la ambulancia y me llevaron a IMQ Zorrotzaurre. Después, al día siguiente, me trasladaron aquí.



¿Estuvo acompañado en la ambulancia?

No, estaba solo porque le dije a mi hijo que volviera a San Sebastián porque él volaba a Hong Kong, Australia y Camboya. Sabía que empezaba a trabajar otra vez en Hong Kong.

Ha mencionado que se hospedaban en San Sebastián, ¿Por qué allí y no en Bilbao?

Todo estaba lleno y algunos hoteles costaban 8.000 euros la noche. Es una locura. Así que encontramos un apartamento en San Sebastián por 300 euros la noche. Venir en taxi y volver en taxi, ese era el plan. Pero luego lo cambié.

¿Cómo fue su llegada a nuestras instalaciones? ¿Qué le transmitió el equipo desde el primer contacto, especialmente teniendo en cuenta la barrera del idioma?

El idioma es un problema porque mi español es muy pobre y puedo entender poco. Pero las chicas fueron fantásticas, tienen un buen nivel de inglés y el inglés de los doctores también es bastante bueno. La mayoría aquí habla muy bien inglés. El idioma es un problema con el personal, pero es algo comprensible, no debería esperar que el personal de plantilla pueda hablar inglés. Es otro país.

«Ebakuntzaren biharamunean, mina % 90 inguru murriztu zitzaidan.»

Denis, después de todo lo vivido estos días —desde la gloria deportiva hasta el imprevisto médico— ¿qué se lleva como recuerdo más positivo de su paso por Bilbao y por IMQ Virgen Blanca?

Lo amable que es la gente, incluso la gente en la calle, que me ayudaron sin conocerme. Me he sentido abrumado por lo amable y considerada que es la gente y, por lo tanto, mi impresión es muy positiva.

En la clínica, los trámites burocráticos del principio con nombres y números de pasaporte, fotocopias del pasaporte... Son un poco irritantes cuando tienes mucho dolor, pero hay que hacerlos. Hay que ser paciente y entender que la gente tampoco entiende necesariamente inglés. Mis explicaciones, mi conversación al principio fue un poco estúpida porque tenía mucho dolor y probablemente era difícil entenderme, también por la frustración que sentía. Pero en general la experiencia ha sido muy positiva. Al día siguiente de la operación, sentí una reducción del dolor de aproximadamente un 90%.

Hemos hablado de la dificultad de estar en un país diferente con diferente idioma, pero ¿qué piensa de nuestros profesionales? Está en otro país, no sabía como iba a ser el procedimiento, la atención... ¿Se sintió bien informado?

Es diferente en todas partes. Cada país es diferente. Y los profesionales son muy profesionales. La mayoría hablaban inglés muy bien y ese aspecto fue excelente. Pero los extranjeros no pueden esperar que el personal hable inglés, simplemente no es razonable.

Sí, fue muy bien. Me informaron de los plazos, de todo. Fue todo muy bien. He estado diciendo gracias 100 veces al día.

¿Qué destacaría del departamento internacional?

Todos han sido muy buenos. Porque hablan bien inglés, son muy positivos, muy serviciales... La explicación de las cosas fue muy buena y el seguimiento posterior también. Así que no hay quejas, cero quejas. Han sido fantásticos. También me ayudaron haciendo los informes para la compañía de seguros. Vosotros habéis sido increíbles, pero me desharé de mi compañía de seguros.

ROMPIENDO BARRERAS EN SALUD INTERNACIONAL

¿Alguna vez te has preguntado qué pasaría si una urgencia médica te sorprende lejos de casa, en un país cuyo idioma apenas dominas? Denis, aficionado inglés del Tottenham, lo vivió en primera persona en Bilbao. Tras una caída inesperada, su experiencia en la clínica IMQ fue mucho más que una simple recuperación física: fue un viaje de confianza, cercanía y agradecimiento al equipo de asistencia internacional de IMQ, que le acompañó en cada paso, rompiendo barreras idiomáticas y burocráticas.

El servicio internacional de IMQ Zorrotzaurre es mucho más que un teléfono de ayuda: es un salvavidas para turistas, cruceristas y cualquier visitante extranjero que necesite atención médica en Euskadi. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, a través del +34 608 667 888, este servicio exclusivo ofrece:

- Asesoramiento inmediato sobre los pasos a seguir ante una urgencia médica.
- Coordinación directa con el seguro médico del paciente en su país de origen.
- Acompañamiento continuo, facilitando la comunicación con el equipo médico y asegurando que el paciente entienda su diagnóstico y tratamiento.
- Gestión ágil de trámites administrativos, para que el idioma y el papeleo no sean un obstáculo en momentos críticos.

El servicio internacional de la clínica Zorrotzaurre facilita el traslado desde hoteles y puntos turísticos, y colabora activamente con navieras y agencias marítimas para atender a

cruceristas y tripulantes que recalán en el País Vasco.

Además, IMQ Zorrotzaurre cuenta con la prestigiosa acreditación Joint Commission International, un sello de calidad que la sitúa entre los mejores centros médicos del mundo y garantiza los más altos estándares de seguridad y excelencia asistencial.

Denis lo resume con sencillez: “He estado diciendo gracias 100 veces al día”. Porque, cuando más lo necesitas, entender y ser entendido es el primer paso para sanar. El servicio internacional de IMQ Zorrotzaurre está disponible en la planta baja de la clínica para quien lo necesite. Porque la salud no entiende de idiomas ni fronteras.

Nueva oficina online: más moderna, rápida y fácil de usar

Diseñada para mejorar tu experiencia
y simplificar tus gestiones



Accesibilidad

Hemos optimizado la oficina online para ofrecer una experiencia más accesible a personas con discapacidad.



Mayor seguridad

Tus datos personales, clínicos y gestiones están más protegidos.



Más estabilidad

Navega sin interrupciones, con una plataforma ágil y disponible.



Más intuitiva y sencilla

Encuentra todo lo que necesitas en pocos clics, de forma clara y rápida.

Descubre la nueva oficina online y gestiona tus seguros.

Accede desde Oficinaonline.imq.es o la **App IMQ**

Cliente de IMQ

UN CLIC, UNA CITA

Itziar, bilbaína de 53 años y cliente de IMQ desde hace décadas, está encantada con el nuevo servicio de citas por WhatsApp de IMQ, y así ha querido hacérselo saber.

“Soy de esa generación que ha visto cambiar el mundo”, nos cuenta Itziar con una sonrisa en la voz (la tenemos al otro lado del teléfono). “Pero esto del WhatsApp para las citas médicas me tiene encantada. Es como tener a IMQ metido en el móvil”. Nos cuenta que cuando necesitó consulta con el urólogo hace unas semanas, lo que antes requería llamadas telefónicas y esperas se resolvió en minutos. “Envié el mensaje por la mañana y por la tarde ya tenía mi cita. ¡El mismo día!”

Nos cuenta también que la anterior vez, cuando necesitó hacerse unos análisis clínicos, el sistema le ofreció algo que valora enormemente: la posibilidad de elegir. “Me apareció

un menú con los centros disponibles: Colón, Barakaldo, Amárica, Zurriola... Como vivo en el centro de Bilbao, elegí Colón que me pilla de paso. Chica, me pareció comodísimo”

Tecnología que cuida

“Reconozco que voy poco al médico, pero saber que tengo esta facilidad me da mucha tranquilidad”, nos cuenta Itziar. “Es como tener un seguro dentro del seguro (se ríe)”. Sus palabras reflejan una realidad: la tecnología sanitaria no solo mejora la eficiencia, sino que también aporta paz mental a sus usuarias y usuarios. “Yo solo añadiría que en el whatsapp aparece como IMQ Citas y que una vez que lo usas lo tienes a mano para las próximas veces”. Vale, pues lo añadimos.

La implementación de servicios digitales en salud ha demostrado reducir los tiempos de espera y mejorar la satisfacción del paciente. Para acce-

der a este servicio, las y los asegurados de IMQ pueden escribir directamente al WhatsApp del número **681 100 100**.

IMQ sigue siendo IMQ, solo que ahora más cerca y cómodo que nunca. Verdad verdadera.

«WhatsApp-a hitzordu medikoetan erabiltzea zoragarria iruditzen zait. IMQ mugikorraren barruan balego bezala.»

“¿Quieres que te enseñe todos los whatsapp intercambiados? ¿Cómo se llama... la historia de las conversaciones?” No mujer, que eso es privado (tenemos unas clientas que no nos merecemos)



CÓMODO, FÁCIL Y SIEMPRE ACCESIBLE

APPS IMQ, TU SALUD EN TRES TOQUES

¿Te imaginas tener a tu médico de familia en el bolsillo las 24 horas? ¿O poder seguir en tiempo real cómo está tu familiar en la residencia mientras tomas un café?, ¿o decidir cuándo ir a urgencias dependiendo de su ocupación y tiempo de espera? Pues deja de imaginarlo, porque ya es una realidad. En un mundo donde el 62% de los españoles ya ha recurrido a teleconsultas, y donde España lidera el uso de la telemedicina a nivel internacional, IMQ dispone de tres aplicaciones que impactan de lleno en la mejora de tu salud y tu comodidad.

La pandemia aceleró lo que ya venía siendo una necesidad: acercar aún más la sanidad a las personas. Y aquí es donde IMQ, como líder del sector en Euskadi con más de 388.000 personas aseguradas, ha sabido adaptarse exitosamente al reto.

App IMQ, tu centro de salud personal

La de IMQ no es solo una app más en tu móvil, es como tener tu propio centro médico privado en la palma de la mano. ¿Qué puedes hacer con ella? Casi todo lo que harías en una consulta presencial y alguna cosa más.

- Servicios tradicionales digitalizados: El **buscador médico** integrado te permite localizar profesionales por nombre, centro, especialidad o ubicación de forma visual e intuitiva. Puedes gestionar **citas online**, anularlas si es necesario, y acceder a toda la información práctica: ubicación con mapas, teléfonos con pulsación directa para contactar y botones de **videoconsulta**.
- La **tarjeta IMQ digital** elimina esa eterna preocupación de "¿me habré dejado la tarjeta en casa?". Un simple código de identificación te representa en cualquier consulta, tanto en Euskadi como

en la red de Adeslas para tus desplazamientos.

- Donde realmente brilla esta aplicación es en sus **servicios de telemedicina**. El chat médico funciona 24 horas, 365 días al año para medicina general, y hasta 40 horas semanales para especialidades como pediatría, ginecología, psiquiatría, dermatología, traumatología, oftalmología, cardiología, alergología, psicología, nutrición y entrenamiento personal.

La videoconsulta inmediata para medicina general está disponible 12 horas de lunes a sábado, y para pediatría 8 horas de lunes a viernes, con un tiempo máximo de espera de 15 minutos. ¿Necesitas una segunda opinión rápida? ¿Renovar un tratamiento crónico? ¿Resolver dudas sobre una analítica?, ¿una receta para ir a la farmacia? Todo esto es posible sin moverte de casa.

- El servicio de **fisioterapia digital**, basado en inteligencia artificial analiza, por su parte, más de 50 variables para generar programas personalizados de ejercicios terapéuticos. De hecho, ahora también las y los fisioterapeutas de los Centros de Rehabilitación de IMQ utilizan la versión de Fisioterapia Digital para el profesional, para prescribir al paciente la continuación del programa de rehabilitación personalizado desde su propio hogar. Es como tener un fisioterapeuta personal disponible las 24 horas, especialmente útil para patologías de espalda, con planes de expansión a otras áreas.

App clínicas IMQ, transparencia hospitalaria

¿Alguna vez has estado esperando noticias de un familiar sintiendo que el tiempo no pasa?

La app de las clínicas IMQ resuelve esta angustia de forma eficaz.

Esta aplicación está disponible en abierto para cualquier persona, pero cuando te registras como paciente o familiar, accedes a funcionalidades únicas: seguimiento del "viaje del paciente" en tiempo real durante ingresos, información sobre ocupación de urgencias, planos interactivos de la clínica y gestión de dietas y medicación durante la hospitalización.

El círculo de confianza autorizado por el paciente recibe notificaciones de los movimientos del paciente en las clínicas, ingreso en planta, traslado a URPA, traslado a UCI... Es tecnología al servicio de la tranquilidad familiar.

Esta app va más allá de ser una simple herramienta informativa, convirtiéndose en un verdadero centro de control para pacientes y familias. Una de sus funcionalidades más valoradas es el nivel de **ocupación del servicio de urgencias** en tiempo real, que permite conocer el estado actual de la demanda asistencial antes incluso de desplazarse al centro. Esta transparencia informativa, que muchos hospitales españoles han comenzado a implementar para mejorar la gestión del flujo de pacientes, resulta especialmente útil en momentos de alta demanda sanitaria.

Además, la aplicación incluye información práctica sobre los **códigos de uniformes del personal sanitario**, facilitando a pacientes y familiares la identificación rápida de cada profesional. Este sistema de diferenciación por colores, similar al implementado en otros centros hospitalarios, donde las y los doctores llevan uniforme blanco, enfermería azul, auxiliares rosa y celadores gris, permite saber inmediatamente a quién dirigirse según la necesidad específica del momento.

Para las y los pacientes ingresados, la app ofrece una visualización completa del **equipo médico y de enfermería asignado** en cada momento de su estancia hospitalaria. Esta funcionalidad permite conocer en tiempo real qué profesionales están a cargo de su cuidado, incluyendo nombres, especialidades y turnos de trabajo. Complementariamente, el sistema proporciona información detallada sobre la **medicación prescrita y administrada durante el ingreso**, mostrando el estado de cada fármaco: pendiente, administrado o no administrado. Esta transparencia en el seguimiento farmacológico, que se está convirtiendo en una tendencia en la medicina personalizada hospitalaria, permite a pacientes y familiares mantenerse informados sobre el tratamiento en curso. La posibilidad de acceder a esta información

desde cualquier dispositivo móvil representa un salto cualitativo en la comunicación hospital-paciente, eliminando incertidumbres y generando mayor confianza en el proceso asistencial.

Permite la obtención de justificantes de asistencia para el paciente y su círculo de confianza desde cualquier punto.

Para las familias con seres queridos en las residencias IMQ Igurco, esta aplicación es un abrazo tecnológico. Permite conocer en tiempo real el estado y cuidado del familiar: seguimiento de actividades diarias, fotografías de su participación, información sobre planes de atención, tratamientos actualizados, constantes y medidas, e incidencias importantes.

La app habilita un canal de comunicación directo entre familias y profesionales del centro, mejorando la experiencia y aportando esa transparencia que tanto necesitan los familiares. Porque cuidar también significa mantener informado.

La digitalización sanitaria no es el futuro, es el presente. IMQ lo ha entendido y ha desarrollado un ecosistema digital que responde a las necesidades reales de sus asegurados: atención inmediata, transparencia hospitalaria y cercanía familiar en situaciones vulnerables.

En un sector donde la confianza es fundamental, estas aplicaciones demuestran que la tecnología puede humanizar la medicina y adaptarse a cada persona. Porque al final, de eso se trata: de estar cerca cuando más se necesita.

TU NUEVO CANAL DE SALUD

AHORA EN WHATSAPP

¿Ya conoces nuestro nuevo canal de información en WhatsApp? Se trata de un nuevo espacio donde compartiremos contigo contenido exclusivo de salud, tips de bienestar, novedades

sobre nuestros servicios y eventos wellness en Euskadi. Un canal donde recibir gratuitamente y directamente en tu WhatsApp, toda esa información de calidad que te interesa.

¡Suscríbete y únete ahora! 

Importante:

Una vez suscrito/a, no olvides tener activadas las notificaciones (en la campanita) para no perderte ninguno de nuestros posts de salud.



Y AHORA, TAMBIÉN EN TIKTOK

Además, seguimos ampliando nuestra presencia digital para estar más cerca de ti. Nos encuentras ya desde hace tiempo en Facebook, Youtube,

Instagram, LinkedIn, Threads y X compartiendo novedades corporativas y avances en salud. Ahora, como novedad, también estrenamos cuenta

corporativa en TikTok donde podrás descubrir nuevo contenido dinámico sobre bienestar, ejercicio y vida saludable con el formato más actual.

NOS BUSQUES DONDE NOS BUSQUES, AHÍ ESTAMOS

¡Síguenos en todas nuestras plataformas y forma parte de la comunidad de salud más grande de Euskadi!

#IMQSalud #EuskadiSaludable

Atención inmediata con el servicio de Telemedicina en la App IMQ

Habla con un médico sin esperas

- ✓ Chat médico
- ✓ Videoconsulta
- ✓ Fisioterapia
- ✓ Receta digital



Descarga o actualiza ahora la APP IMQ



Exclusivo para clientes seguro de salud IMQ

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



VIAJAR SEGURO, VIAJAR LIBRE

¿Te imaginas estar en la otra punta del mundo y que, de repente, una simple fiebre se convierta en un quebradero de cabeza? ¿O perder la maleta con todo lo que necesitas justo al aterrizar? Viajar es una de las experiencias más enriquecedoras que existen, pero también puede ser una montaña rusa de imprevistos. Y, como en cualquier aventura, lo mejor es llevar un buen paracaídas: el seguro de viaje.

¿Por qué un seguro de viaje no es solo "por si acaso"?

Viajar nos hace libres, pero también vulnerables. Cuando salimos de Euskadi, dejamos atrás la red de seguridad de nuestro sistema sanitario y nos enfrentamos a realidades muy distintas. ¿Sabías que una noche de hospitalización en Mónaco puede costar hasta 2.800 euros? ¿O que en Japón, Noruega o Estados Unidos los precios tampoco se quedan atrás, superando fácilmente los 1.000 euros por noche?. Un simple esguince, una intoxicación alimentaria o una apendicitis pueden convertirse en un agujero negro para tu bolsillo.

Pero la salud no es lo único en juego. Imagina que tu vuelo se cancela, tu equipaje se pierde o tienes que regresar de urgencia por una hospitalización familiar. Los imprevistos no avisan, y cuando llegan, mejor estar preparado.

Euskadi viaja, Euskadi se cuida

En el País Vasco viajamos cada vez más, tanto por placer como por estu-

AHAZTU EZIN DIREN FUNTSEZKOAK

- ✓ Atzerriko gastu medikoak itzelak izan daitezke: ospitaleratze-gau bat 2.000 eurotik gorakoa izan daiteke herrialde batzuetan.
- ✓ Bidaia-aseguruak osasuna baino askoz gehiago estaltzen du: hegaldiko gorabeherak, ekipajearen galera, aberriratzeak eta laguntza juridikoa, besteak beste.
- ✓ IMQ-k neurrirako estaldurak eskaintzen ditu, frankiziarik eta ordainketa partekaturik gabe, online kontratazioarekin eta familientzako eta bezeroentzako deskontu esklusiboekin.
- ✓ Eraman beti zure poliza eta laguntza-telefonoa zurekin, eta deitu zentro mediko batera joan aurretik.
- ✓ Seguru bidaiatzea ez da luxua, beharra baizik. Eta Euskadin, IMQrekin, lasaitasun eta konfiantzazko bermea ere bada.

Eta zuk? Seguru bidaiatzen al duzu ala nahiago duzu zure burua arriskuan jartzea? Hurrengo abentura berberetan. Ustekabeko gauza bakarra izan dadila zenbat gozaten duzun.

dentés en España realizaron casi 186 millones de viajes, de los cuales más de 19 millones fueron al extranjero. Y aunque solemos pensar que "a mí no me va a pasar", la realidad es que, según datos de Unespa, la patronal de las aseguradoras, más de 312.000 percances en viaje fueron atendidos el año pasado.

¿Qué cubre un buen seguro de viaje?

Un seguro de viaje moderno, como el de IMQ, va mucho más allá de la clásica cobertura médica. Estas son algunas de sus principales ventajas:

- Cobertura médica internacional: Atención médica, hospitalización e intervenciones quirúrgicas de urgencia, con hasta 200.000 € de cobertura. Incluye gastos farmacéuticos y odontológicos de urgencia.
- Envío de medicamentos y especialistas: Si necesitas un medicamento que no encuentras en tu destino, IMQ te lo envía. Y si la situación lo requiere, también puede enviar un médico especialista.
- Repatriación y traslados: En caso de emergencia médica o fallecimiento, el seguro cubre el traslado sanitario o la repatriación, así como los gastos del acompañante.
- Incidencias en el viaje: Cancelaciones, retrasos, pérdida de conexiones, robo o retraso de equipaje, envío de objetos olvidados, regreso anticipado por hospitalización o fallecimiento de un familiar.



- Protección jurídica y documental: Asistencia jurídica en el extranjero, gestión de fianzas y gastos procesales, cobertura frente a pérdida o robo de documentos personales.
- Responsabilidad civil: Cobertura opcional para daños involuntarios a terceros durante el viaje.

Además, con IMQ puedes elegir la duración (desde días hasta un año), el destino (Europa, mundo con o sin EE. UU.) y el capital asegurado (60.000 €, 200.000 € o incluso 500.000 € en algunas modalidades).

¿Qué nos diferencia?

- Sin franquicias ni copagos: Todas las coberturas están incluidas, sin sorpresas en la factura.
- Contratación online y sin cuestionario de salud: Rápido, sencillo y sin papeleos.
- Descuentos exclusivos: 10% para familias y otro 10% adicional para clientes de IMQ.
- Atención 24/7: Un teléfono de urgencias disponible las 24 horas, los 365 días del año, para que nunca te sientas solo/a lejos de casa.
- Adaptado a todo tipo de viajeros: Perfecto para escapadas, viajes largos, trabajo o estudios en el extranjero.

¿Y si ya tengo seguro de salud IMQ?

Si eres cliente de IMQ, tienes ventajas adicionales: cobertura de asistencia

médica en viaje hasta 12.000 € de forma gratuita para desplazamientos de hasta 90 días, repatriación y otras prestaciones de protección al viajero. Pero si quieres una protección más amplia, el seguro de viaje específico es tu mejor opción.

¿Qué pasa si no tienes seguro de viaje?

La respuesta es simple: te expones a pagar de tu bolsillo facturas médicas que pueden superar los 10.000 euros en caso de hospitalización, o a quedarte sin compensación si pierdes el equipaje o tienes que cancelar el viaje por un imprevisto grave. Además, en algunos países el seguro de viaje es obligatorio para poder entrar, y no cumplir con este requisito puede suponer la denegación de entrada o multas económicas.

¿Cuánto cuesta la tranquilidad?

El precio de un seguro de viaje IMQ es único y se paga de una sola vez, adaptándose a la duración y destino de tu viaje. Si viajas en grupo o en familia, los descuentos hacen que la protección sea aún más accesible. Y, como dice el refrán, más vale prevenir que curar.

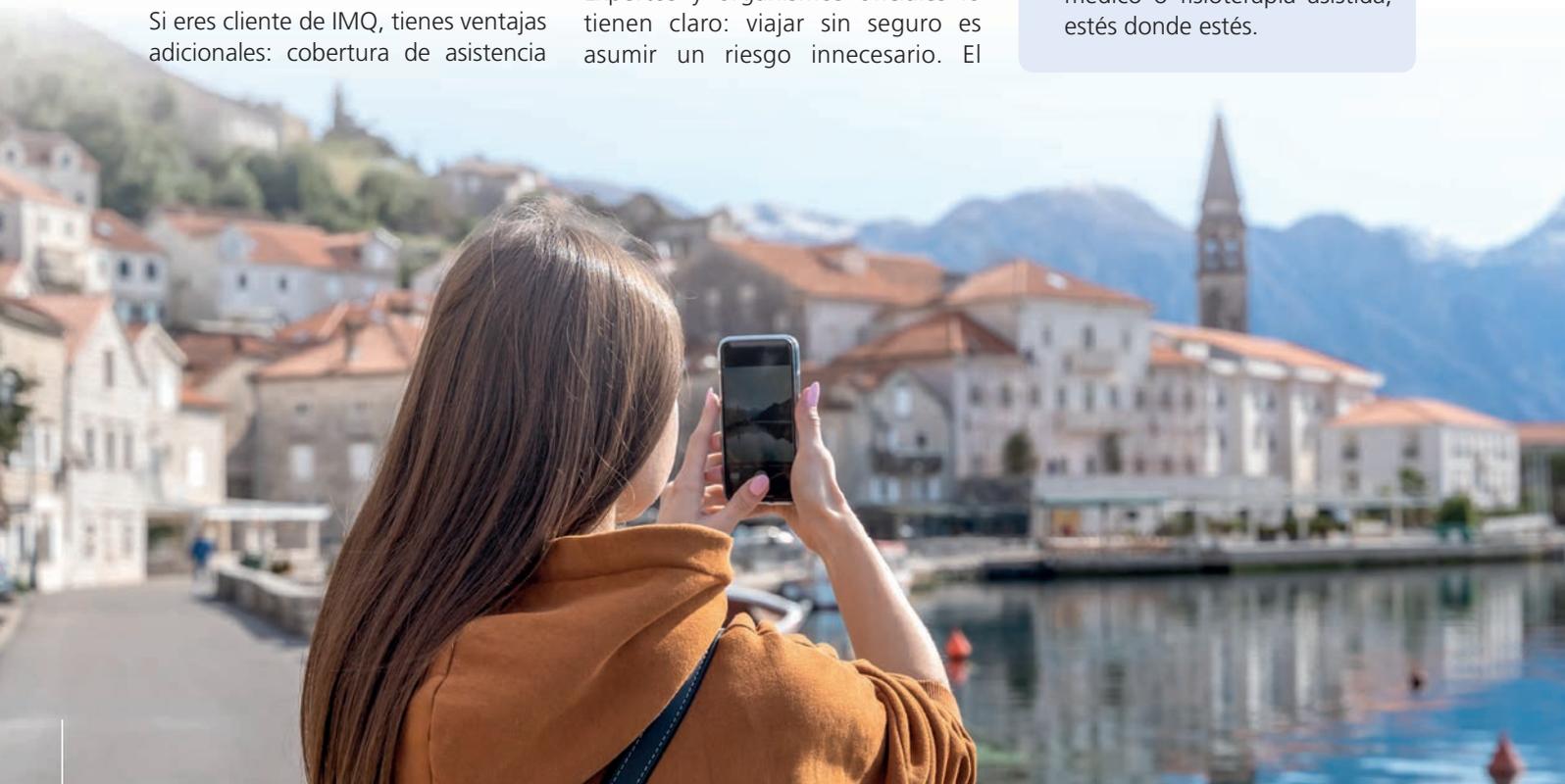
¿Merece la pena? La respuesta de los expertos

Expertos y organismos oficiales lo tienen claro: viajar sin seguro es asumir un riesgo innecesario. El

propio Ministerio de Asuntos Exteriores recomienda siempre contratar un seguro médico de viaje, especialmente fuera de la Unión Europea. Y en Euskadi, donde valoramos la salud y la prevención, contar con el respaldo de IMQ es sinónimo de viajar con la tranquilidad de estar en las mejores manos.

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Lleva siempre tu póliza a mano, en papel o en el móvil, y deja una copia a familiares o amigos.
- ✓ Antes de acudir a un centro médico, llama a tu aseguradora: suelen tener acuerdos con centros específicos y te indicarán cómo proceder.
- ✓ Infórmate sobre las condiciones y exclusiones: deportes de riesgo, situaciones extremas o enfermedades preexistentes pueden no estar cubiertas.
- ✓ Revisa el ámbito territorial de tu seguro: asegúrate de que cubre todos los países que vas a visitar.
- ✓ No te olvides de la app de IMQ: accede a servicios digitales como videoconsulta, chat médico o fisioterapia asistida, estés donde estés.



NUEVO EMPLAZAMIENTO PARA LA UNIDAD DE ENDOSCOPIA DE ZORROZAUURRE



La Unidad de Endoscopia de la Clínica IMQ Zorrotzaurre acaba de estrenar ubicación en un espacio singular. Alojada en la recién estrenada tercera planta que la clínica ha abierto dentro del ambicioso proyecto de ampliación que está acometiendo, la unidad ofrece una completa cartera de servicios y renovadas instalaciones.

Con seis salas específicamente dedicadas a procedimientos endoscópicos, la unidad se ha posicionado como referente de atención e innovación tecnológica gracias no solo a un equipo multidisciplinar de profesionales sino también a elementos como su moderno sistema de higienización, desinfección y esterilización, que permite garantizar la máxima seguridad tanto para pacientes como para profesionales, elevando los parámetros de excelencia en el reprocesamiento de los equipos endoscópicos.

La tecnología y equipamiento de vanguardia con que se ha dotado a la Unidad junto con sus soluciones de alto nivel para enfermedades digestivas permiten realizar procedimientos diagnósticos y terapéuticos con una precisión nunca vista. Los endoscopios de alta resolución ofrecen imágenes de extraordinaria nitidez, facilitando la detección precoz de lesiones que podrían pasar desapercibidas con equipos menos avanzados.

La unidad ofrece, además, un amplio espectro de procedimientos endoscópicos realizados bajo sedación, administrada por expertos anestelistas, para favorecer un procedimiento cómodo e indoloro a los pacientes.

Destacan especialmente:

- Gastroscopia o endoscopia digestiva alta: para visualizar esófago, estómago y duodeno
- Colonoscopia: fundamental para la detección precoz de cáncer colorrectal
- Ecoendoscopia digestiva, que combina endoscopia con ultrasonido
- CPRE para intervenciones sobre vía biliar y páncreas

Además, la planta cuenta con una unidad especial para intervenciones

quirúrgicas que complementa a la perfección los servicios endoscópicos. Los espacios han sido concebidos pensando en crear un ambiente donde sentirse acompañado y cuidado resulte natural, reduciendo la ansiedad que estos procedimientos pueden generar.

¿Te has preguntado alguna vez cómo influye el entorno en tu bienestar durante una consulta médica? En esta nueva planta, la luminosidad de los pasillos y la calidez del diseño contribuyen activamente a crear una experiencia más humana y reconfortante.

La endoscopia ha sido el avance más relevante que ha experimentado la especialidad de aparato digestivo en las últimas décadas al conseguir ver lo que antes solo se podía intuir. No en vano, facilita el examen visual desde dentro de la cavidad digestiva a través de un endoscopio, un tubo provisto de un sistema de iluminación que facilita la exploración de los conductos internos mediante una cámara conectada a vídeo.

Aunque la endoscopia tradicional permite muy diferentes usos, la avanzada, de la que también dispone IMQ Zorrotzaurre, es la técnica actualmente más eficaz y menos invasiva que existe posibilitando tanto el diagnóstico como la intervención terapéutica sin necesidad de cirugía convencional en el tratamiento de las enfermedades del tubo digestivo, la vía biliar y el páncreas.

La endoscopia se emplea para, por ejemplo, resección de pólipos, esclerosis de varices esofágicas, dilatación de estenosis en el tracto digestivo, tratamiento de hemorroides, colocación de prótesis esofágicas-gástricas-colónicas, disección submucosa de lesiones, tratamiento de la fisura anal, colocación de sondas nasogástricas, nasoyeyunales etc.... También se utiliza en el tratamiento de la obesidad para colocación de balones intragástricos, intervencionismo endoscópico con la técnica de Apollo o con la técnica de POSE.

La gastroscopia y la colonoscopia son los procedimientos más habituales en el ámbito de la endoscopia, si bien cada día se van incorporando nuevos tratamientos como la broncoscopia para el sistema respiratorio, la ecoendoscopia digestiva, la ecoendoscopia bronquial o la cápsula intestinal, entre otras.

LOS CENTROS MÉDICOS IMQ SE REFUERZAN NUEVAS ESPECIALIDADES QUE CAMBIAN EL JUEGO

En IMQ estamos continuamente mejorando nuestros equipamientos, tecnologías y servicios e incorporando nuevas y nuevos profesionales para una mejor asistencia y experiencia sanitaria.



Neurofisiología clínica, explorando los misterios del sistema nervioso

El Centro IMQ Alhóndiga ha estrenado la especialidad de Neurofisiología con el Dr. Julen Zabalo. La Neurofisiología Clínica estudia la actividad eléctrica de nuestro sistema nervioso central y periférico, organizándose en cinco áreas fundamentales: electroencefalografía, estudios del sueño, electromiografía, potenciales evocados y monitorización neurofisiológica durante cirugías.

Medicina General, tu primera línea de defensa

El Centro IMQ Alhóndiga contará con un refuerzo en Medicina General de la mano de la Dra. Tamara García. IMQ ofrece el más amplio cuadro de especialistas en medicina de familia privada de Euskadi.

Urología, reforzamos el equipo

El equipo de Urología del Centro IMQ Alhóndiga se ha cuadruplicado con la incorporación de Jorge Mora Christian, Fernando Natal Álvarez, Sonia Rodrí-

guez Cadenas y Luis Felipe Urdaneta Salegui. Más especialistas significa más disponibilidad y menos esperas.

Neurología, cuidando tu sistema de control

El Centro IMQ Medikosta Algorta ha incorporado la especialidad de Neurología con la Dra. Natalia Roncero. Esta especialidad atiende condiciones como Alzheimer, Parkinson, epilepsia y accidentes cerebrovasculares.

Escuela de Suelo Pélvico IMQ Deusto

Nueva Escuela de Suelo Pélvico en el Centro IMQ Deusto con Natalia Vitoria, fisioterapeuta especialista en esta área crucial para el bienestar (te ampliamos la información en la próxima página).

Bienestar mental y físico: Nuevas incorporaciones

El Centro IMQ Abendaño se refuerza con Idoia Gómez Grávalos en Psicología y Zuriñe Apodaka en Fisioterapia.

Corazón y Nutrición, el tándem perfecto

El Centro IMQ Teknia ha sumado al Dr. Jaime Lucas Cabornero en Cardiología y a Oihana Rojas como nutricionista.

Medicina Deportiva, el toque Athletic

Aprovechando nuestra colaboración con el Athletic de Bilbao de la mano del Dr. Markel Pérez, responsable de Medicina Deportiva de IMQ, queremos recordarte que la medicina deportiva no es solo para deportistas de élite. Esta disciplina se centra en la prevención, diagnóstico y tratamiento de lesiones relacionadas con la actividad física, promoviendo la salud a través del ejercicio.

Tu salud, nuestra prioridad

En definitiva, nuevas incorporaciones, que como las que se seguirán produciendo, queremos respondan a las necesidades de nuestras y nuestros asegurados. Cada nueva especialidad, cada nuevo profesional, es una pieza más del puzzle que completa nuestra visión de una sanidad integral, cercana y de calidad.

NUEVA ESCUELA DE SUELO PÉLVICO EN IMQ DEUSTO

Madariaga Etorbidea, 13, Deusto, 48014 Bilbao, Bizkaia | 944 00 19 92

¿Sabías que una de cada cuatro mujeres sufre disfunciones del suelo pélvico? Esta cifra, que aumenta hasta el 39% en mujeres de entre 60 y 79 años, revela una realidad que durante décadas ha permanecido en el silencio de las consultas médicas. Pero las cosas están cambiando, y Euskadi se sitúa a la vanguardia de esta transformación.

Prohibido normalizar

Natalia Vitoria, fisioterapeuta especializada en suelo pélvico, lo tiene claro: "Que sea común no quiere decir que deba ser normal". Esta frase resume perfectamente la filosofía que impulsa la nueva Escuela de Suelo Pélvico de IMQ Deusto, que abrirá sus puertas en la segunda semana de septiembre.

La motivación para abrir esta escuela nació de una observación: "Tratando a las y los pacientes te das cuenta de que para ellos es muy difícil seguir, después del tratamiento, un hábito". ¿La solución? Crear un espacio donde la educación y la motivación van de la mano.

Mucho más allá de los hipopresivos

Si pensabas que el trabajo de suelo pélvico se limitaba a los ejercicios hipopresivos, prepárate para ampliar horizontes. "Para mí es igual de importante trabajar movilidad como fuerza, como postura y como reeducar al paciente en la respiración", explica Natalia.

La escuela combina ejercicios de movilización pélvica, estiramientos de la musculatura lumbar y glúteos, respiraciones para el diafragma, ejer-

cicios de fuerza y equilibrio. Todo ello adaptado a las necesidades individuales de cada participante.

Un problema global

Aunque tradicionalmente se ha asociado el suelo pélvico exclusivamente con las mujeres, la realidad es más compleja. Los estudios muestran que la incontinencia urinaria afecta al 24% de las mujeres españolas, pero también al 7% de los hombres. Estas cifras aumentan progresivamente con la edad, llegando hasta el 50% y el 29% respectivamente.

En el País Vasco, donde contamos con el único Máster oficial en Fisioterapia del Suelo Pélvico y Complejo Abdomino-Pelvi-Perineal del norte del país, la concienciación sobre esta problemática está creciendo exponencialmente.

COMIENZO:
Segunda semana de septiembre

Plazas limitadas
Seas o no cliente IMQ



¡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

El suelo pélvico, más que músculos

¿Qué es exactamente el suelo pélvico? Es un conjunto muscular y ligamentoso que sostiene los órganos pélvicos y abdominales, interviniendo en la correcta funcionalidad de los órganos que lo componen. Su papel abarca cuatro ámbitos fundamentales: urinario, defecatorio, sexual y reproductor.

Cuando estos músculos se debilitan o disfuncionan, pueden aparecer diversos síntomas: pérdidas de orina al reír o saltar, dolores durante las relaciones sexuales, sensación de pesadez en la zona pélvica baja, o problemas de estreñimiento.

Una apuesta por la prevención

La escuela de IMQ Deusto no se limita al tratamiento. “Damos cabida

a todo el mundo que quiera tanto prevenir como tratar una patología existente”, subraya Natalia. Los grupos reducidos (de 5 a 8 personas) permiten una atención personalizada y adaptada a las necesidades específicas de cada participante.

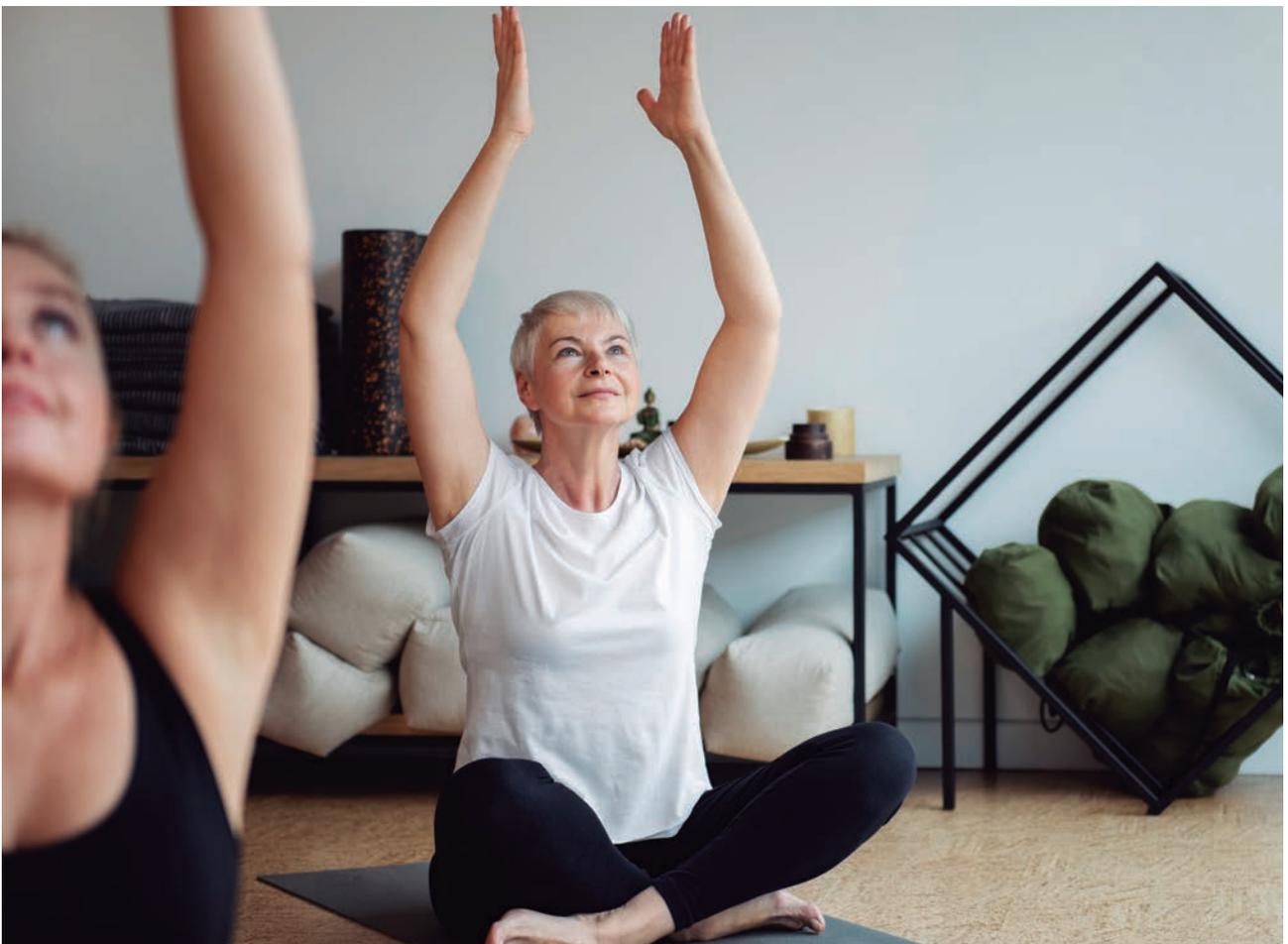
Rompiendo tabúes, construyendo salud

El suelo pélvico ya no es un tema tabú. Como dice Natalia: “Lo más importante es saber que el suelo pélvico existe. Seas mujer, seas hombre, los problemas derivados de este conjunto muscular no dependen solo de la edad, dependen de muchos factores”. La fisioterapia se ha posicionado como un tratamiento eficaz y no invasivo de primera elección, e iniciativas como esta escuela democratizan el acceso a la prevención y el cuidado. Seas o no cliente IMQ.

ZURE PELBIS-ZORUAREN EGOERA BALORATU BEHAR AL DUZU?

- Gernu-ihesik al duzu –tantatxo bat bada ere– ez-tul egitean, barre egitean edo ariketa fisikoa egitean?
- Pelbisean astuntasuna edo mina sentitzen al duzu?
- Minik sentitzen al duzu sexuharremanetan?
- Idorreririk al duzu maiz?
- Egunan 8 aldiz baino gehiagotan pixa egiten al duzu?

Galderaren bati baietz erantzun badiozu, ez bihurtu arrunt. Kontsultatu espezialista batekin eta gogoan izan: zure pelbis-zorua zaintzea zure bizi-kalitatea zaintzea da.



RADIACIÓN SOLAR: LO QUE DEBES SABER PARA PROTEGER TU PIEL



DR. JAIME GONZÁLEZ DEL TÁNAGO,
especialista en Dermatología en el Centro Médico IMQ Barakaldo

La radiación solar forma parte de nuestro día a día, especialmente en los meses más cálidos cuando disfrutamos de nuestras playas. Pero ¿realmente conocemos sus efectos sobre nuestra salud? En este artículo analizaremos qué ocurre cuando nos exponemos al sol, cómo afecta a diferentes tipos de piel y qué medidas puedes tomar para protegerte adecuadamente.

Efectos de la radiación solar en nuestra piel

La exposición solar tiene diversos efectos en nuestra piel, tanto a corto como a largo plazo:

Efectos inmediatos

Las quemaduras solares (eritema) y el bronceado son los efectos más conocidos de la exposición excesiva a los rayos UV. Estos efectos son especialmente preocupantes en primavera, cuando nuestra piel está más blanca

tras el invierno y aún no ha desarrollado melanina, lo que aumenta el riesgo de quemaduras.

Efectos a largo plazo

Es importante destacar que el daño solar es acumulativo e irreversible. La exposición crónica a la radiación UV puede causar cambios degenerativos en las células y estructura de la piel. Esto puede provocar:

- Fotoenvejecimiento: la radiación UVA, que penetra hasta la dermis, induce la degradación de las fibras de colágeno y elastina. Esto provoca un envejecimiento prematuro de la piel que se manifiesta en forma de arrugas, pérdida de elasticidad y manchas en la piel.
- Fotocarcinogénesis: la radiación UVB puede provocar daños en el ADN, que acumulados pueden originar un cáncer cutáneo. El cáncer de piel es el tipo de cáncer más fre-

cuente en el mundo, y su incidencia está aumentando más rápidamente que cualquier otra neoplasia maligna. Afortunadamente, el carcinoma más común, el carcinoma basocelular, se caracteriza por presentar lesiones localizadas que en la mayoría de los casos se curan mediante la extirpación quirúrgica o incluso con tratamientos menos invasivos con cremas específicas o la aplicación de nitrógeno líquido.

- Melanoma: A pesar de representar menos del 7% de los cánceres de piel, es responsable del 65% de las muertes por cáncer cutáneo. Esto se debe a su riesgo de metastatizar, es decir, su capacidad para extenderse a otras partes del cuerpo. La detección temprana del melanoma es muy importante ya que augura un buen pronóstico; la tasa de curación es muy alta en los melanomas detectados en una fase inicial.

Factores que influyen

No todas las personas reaccionan igual ante la exposición solar. Existen varios factores que influyen en cómo nos afecta:

Tipo de piel

Las personas con piel muy clara, pelo rubio y ojos claros deben tener especial precaución, mientras que aquellas con piel más morena y ojos marrones pueden permitirse algo más de exposición solar, siempre con la protección adecuada.

Edad

Los niños son un grupo especialmente vulnerable, ya que en ellos la exposición solar tiene efectos biológicos más pronunciados en comparación con los adultos. Las quemaduras durante la infancia son un factor de riesgo para el desarrollo de melanoma en la edad adulta.

Factores genéticos

En el caso del melanoma, la herencia genética juega un papel importante.

Por eso, cuando se diagnostica un melanoma a un paciente, se recomienda que sus familiares de primer grado (padres, hijos, hermanos) acudan a revisiones anuales.

Cómo protegernos

La protección frente a la radiación solar es fundamental para prevenir sus efectos nocivos. Aquí algunas recomendaciones:

Uso de protector solar

Es esencial utilizar cremas con factor de protección adecuado a nuestro tipo de piel. Debemos aplicar la cantidad correcta y reaplicar el protector solar cada dos horas o después del baño.

Protección física

El uso de gorros, gafas de sol con filtro UV y ropa adecuada es especialmente recomendable para personas con piel clara.

Horarios de exposición

Debemos evitar la exposición solar en las horas centrales del día (de 12 a 16

horas), cuando la radiación UVB es más intensa.

Atención a zonas sensibles

Zonas como la cara, el cuero cabelludo y los párpados son especialmente susceptibles a desarrollar carcinomas, por lo que requieren una protección especial.

OREKA: EGUZKIA, BAI, BAINA ARRETAZ

Ez dugu ahaztu behar eguzkiak ere ondorio onuragarriak dituela gure osasunerako. Eguzki-erradiazioaren eraginpean jarri behar da, neurritz, D bitamina sintetizatzen, oso ona baita kaltzioa xurgatzeko.

Gomendagarria da bereziki alde sentikorrenak babestea (aurpegia, buruko ile-larrua) eta alde batzuk, esaterako, besaurreak eguzkitan jartzea, neurritz beti, D bitamina sintetiza dadin.



PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE AHOGAMIENTO Y ATRAGANTAMIENTO



DR. FIDEL FUENTES,
jefe de Urgencias de las Clínicas IMQ

¿Sabías que en Euskadi se atienden más de 400 emergencias por atragantamiento cada año? ¿Y que 11 personas perdieron la vida por ahogamiento en 2024?

El verano transforma nuestras costas y piscinas en escenarios de diversión, pero también en potenciales zonas de riesgo.

Cabe señalar que, los hombres representan la mayoría de víctimas de ahogamiento en España y el pico de incidencia de ahogamientos infantiles se da entre el primer y cuarto año de vida.

Primeros auxilios en el agua

Ahogamiento en playa – niñas y niños

Cuando un niño está en apuros en el mar, cada segundo es vital. El protocolo es claro y no admite improvisaciones:

- Paso 1: Protégete primero. Como dice el refrán, “no puedes salvar a quien se ahoga si tú mismo te ahogas”. Evalúa la situación y tu capacidad de rescate.
- Paso 2: Rescate seguro. Si es posible, evita entrar al agua. Utiliza una vara, cuerda o cualquier objeto flotante para auxiliar al

menor. Una vez fuera del agua, coloca al niño con la cabeza más baja que el cuerpo para evitar aspiración.

- Paso 3: Evaluación rápida. ¿Responde? ¿Respira normalmente? Si está consciente pero ha ingerido agua, colócalo de lado para facilitar la expulsión.
- Paso 4: Si no respira. Llama inmediatamente al 112 e inicia 5 ventilaciones de rescate boca a boca. En casos de ahogamiento, estas ventilaciones iniciales son cruciales.
- Paso 5. Si no responde después de las ventilaciones. Iniciar RCP (reanimación cardiopulmonar) con 15 compresiones torácicas y 2 ventilaciones, manteniendo un ritmo de 100 por minuto, siguiendo las instrucciones de RCP telefónicas que recibirás por parte del personal sanitario de emergencias.

Ahogamiento en playa - adultos

- El protocolo PAS (Proteger, Alertar, Socorrer) es tu mejor aliado. Para adultos, la secuencia cambia ligeramente: Tras el rescate, evalúa la consciencia con estímulos auditivos y táctiles. Si respira normalmente, colócalo en posición lateral de seguridad. Si no respira, inicia RCP: 30 com-

presiones torácicas profundas (5 cm) seguidas de 2 ventilaciones, manteniendo un ritmo de 100 compresiones por minuto, siguiendo las instrucciones de RCP telefónicas que recibirás por parte del personal sanitario de emergencias.

Ahogamiento en piscina - niños y adultos

La principal diferencia con el entorno marino es la facilidad de acceso y rescate. Sin embargo, las piscinas privadas son donde ocurren la mayoría de ahogamientos infantiles. El protocolo de actuación es idéntico al descrito para playas, pero con algunas consideraciones específicas:

- Apaga inmediatamente los sistemas de drenaje
- El entorno controlado permite una RCP más efectiva
- La proximidad a servicios médicos puede reducir el tiempo de respuesta

Cuando la comida se convierte en enemiga

Atragantamiento en niñas y niños menores de 1 año: Los bebés requieren una técnica específica. Coloca al bebé boca abajo sobre tu antebrazo, sosteniendo su pecho con la mano y la mandíbula con los dedos.

La cabeza debe quedar más baja que el cuerpo. Realiza 5 golpes fuertes entre los omóplatos con el talón de tu mano libre. Si no expulsa el objeto, dale la vuelta y realiza 5 compresiones en el centro del tórax.

Atragantamiento en niñas y niños mayores de 1 año: Para niños que pueden mantenerse de pie, colócate detrás y realiza 5 golpes entre los omóplatos. Si no funciona, ejecuta la maniobra de Heimlich: puño cerrado justo por encima del ombligo, empujando hacia adentro y hacia arriba 5 veces. Alterna estas técnicas hasta que expulsa el objeto o pierda la consciencia. Si no son efectivas y no responde, inicia RCP 15:2.

Atragantamiento en personas adultas: ¿Recuerdas la señal universal del atragantamiento? Ambas manos al cuello. Ante esta imagen, actúa inmediatamente:

- Anima a toser - es el mecanismo más eficaz para expulsar objetos
- 5 golpes en la espalda entre los omóplatos si la tos no funciona
- Maniobra de Heimlich - 5 compresiones abdominales hacia adentro y arriba
- Alterna ambas técnicas hasta resolver el problema o hasta que llegue ayuda médica
- Si no son efectivas y no responde inicia RCP 30:2

Prevención, tu mejor herramienta de rescate

En el agua

- Supervisión constante: mantén a las y los niños a menos de un metro de distancia
- Respeta el código de banderas: verde (seguro), amarilla (precaución), roja (prohibido)
- Nunca nades solo, especialmente en aguas abiertas
- Utiliza chalecos salvavidas homologados, no flotadores hinchables
- Entra gradualmente al agua para evitar hidrocución

En la mesa

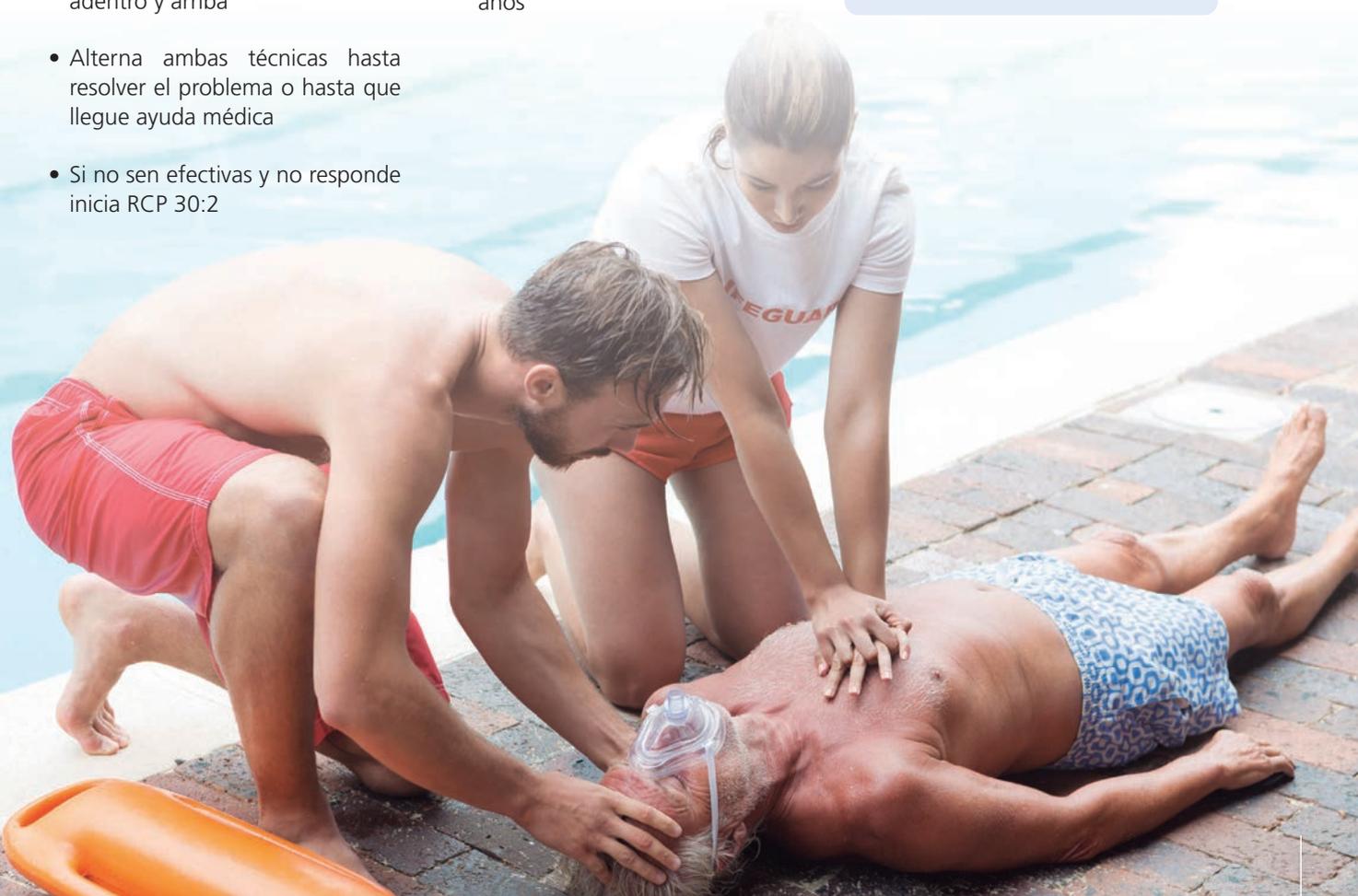
- Evita que las y los menores de 3 años jueguen con objetos pequeños
- Come tranquilamente, trocea y mastica bien los alimentos
- No permitas que las y los niños corran o jueguen mientras comen
- Mantén especial precaución con frutos secos en menores de tres años

En casa

- Las piscinas privadas deben tener vallado perimetral de al menos 120 cm
- Vacía y guarda boca abajo las piscinas hinchables
- Ten siempre a mano dispositivos de rescate y el teléfono de emergencias

GOGOAN HARTZEKOAK:

- ✓ **112** - Buruz ikasi larrialdietako telefonoa
- ✓ **BAL** - Babestu, Abisatu, Lagundu
- ✓ **5 aireztapen** - Lehen ekintzak haurrak itotzea prebenitzeko
- ✓ **30:2** - BBB konpresio- eta aireztapen-ratioa
- ✓ **Etengabeko gainbegiratzea** - Funtsezkoa, haurren prebentzioan





DR. ANDIMA LARREA,
médico de Urgencias de las clínicas IMQ

GARRAPATAS, MEDUSAS Y MOSQUITOS

PICADURAS POR TIERRA, MAR Y AIRE



¿Quién no ha vivido esa situación? Estás disfrutando de un perfecto día de verano en Euskadi y, de repente, una picadura inesperada convierte tu jornada de relax en una visita a un servicio de urgencias de IMQ. El verano trae consigo la promesa de disfrutar con aventuras al aire libre, pero también acarrea la presencia de algunos compañeros no invitados que pueden agarrarnos la fiesta.

Desde las praderas verdes de nuestros montes hasta las costas del Cantábrico, pasando por nuestros jardines urbanos, tres tipos de picaduras acaparan la mayoría de consultas estivales en los servicios de urgencias: garrapatas, medusas y mosquitos. Cada una con sus particularidades, pero todas con un denominador común: la prevención es siempre mejor que la curación.

Garrapatas: los parásitos silenciosos de nuestros montes

¿Sabías que en Euskadi solamente un pequeño porcentaje de las garrapatas portan patógenos peligrosos? Sin embargo, estos diminutos arácnidos merecen toda nuestra atención y actuar lo antes posible ya que el parásito tarda entre 24 y 48 horas en empezar a alimentarse de nuestra sangre.

Las garrapatas están cada vez más presentes en nuestro entorno debido a los otoños suaves y los inviernos benignos que estamos experimen-

tando. La especie más común en nuestro entorno es la *Ixodes ricinus*, que puede transmitir la enfermedad de Lyme, aunque esta patología es más común en países del centro y norte de Europa.

Prevención en el monte:

- Caminar por el centro de los senderos, evitando zonas de vegetación alta
- Usar pantalones largos metidos dentro de calcetines altos
- Elegir ropa de colores claros para visualizar mejor las garrapatas
- Aplicar repelentes sobre la ropa, especialmente en pantalones
- Revisar minuciosamente el cuerpo tras la exposición, prestando atención a axilas, muslos y zona posterior de las orejas.

Extracción y procedimiento:

- Ni vaselina, ni gasolina, ni aceite, ni esmalte de uñas, ni cigarrillos encendidos servirán para desprender la garrapata de nuestra piel. Hay que usar unas pinzas curvas y romas para agarrarla (de venta en farmacias). Hay que tirar suave pero firme, de forma perpendicular, para extraerla. No hay que aplastarla ni perforarla.
- Una vez extraída la garrapata, nos lavamos bien con yodo o clorhexidina y vemos si hemos conseguido nuestro objetivo.

- Si alguna parte de la boca de la garrapata queda en la piel, no intervingas: será expulsada de manera espontánea.
- Tenemos que estar vigilantes durante los 10-15 días posteriores a la picadura por si sentimos cualquier tipo de malestar.
- ¡No tires la garrapata a la basura! Es conveniente guardarla en una bolsa con cierre sellado y llevarla al centro médico. A los sanitarios les interesa ver su tamaño y su color y también saber cuánto tiempo llevaba adherida y si estaba llena de sangre.
- En algunos casos, además, mandan analizarla porque hay nada menos que 900 tipos en todo el mundo.

¿Cuándo preocuparse? Si durante las cuatro semanas siguientes aparecen síntomas o signos como fiebre, dolores articulares, rigidez en el cuello, dolor de cabeza intenso o inflamación de ganglios.

¿Es posible morir por la picadura de una garrapata? Sí, es posible morir por la picadura de una garrapata, aunque estos casos son excepcionales y poco frecuentes.

Las garrapatas pueden transmitir diversas enfermedades graves, algunas potencialmente mortales como la fiebre hemorrágica de Crimea-Congo (considerada una enfermedad emergente de especial preocupación en España), rickettsiosis (puede causar daño pulmonar grave), encefalitis transmitida por garrapata (afecta al sistema nervioso) y la enfermedad de Lyme (aunque menos frecuentemente mortal, puede causar secuelas graves e incapacitantes de por vida).

Estas enfermedades pueden causar daño al corazón, sistema nervioso, riñón, glándulas suprarrenales e hígado. Sin embargo, es importante destacar que la mayoría de las picaduras de garrapata no transmiten enfermedades y solo un pequeño porcentaje produce complicaciones graves.

La gravedad depende de factores como la especie de garrapata, las enfermedades que pueda portar, el tiempo que permanezca adherida y la susceptibilidad individual del paciente.

Medusas: navegando entre tentáculos en nuestras costas

En las costas de Euskadi, la presencia de especies peligrosas de medusas es

excepcional, pero eso no significa que debamos bajar la guardia. Las medusas expulsan desde sus tentáculos una serie de dardos a una presión cercana a 100 veces la de una rueda de coche.

La buena noticia es que las especies más habituales en el Cantábrico solo causan picaduras leves. Los síntomas más comunes incluyen escozor cutáneo, enrojecimiento, hormigueo y dolor punzante.

Prevención en la playa:

- No bañarse cuando haya alerta de medusas
- Evitar el contacto con ejemplares arrastrados a la playa, ya que su poder urticante persiste hasta 24 horas
- Usar fotoprotectores específicos con sustancias antimedusas, eficaces en más del 80% de los casos

Tratamiento inmediato:

- Retirar restos de tentáculos con guantes y superficie plana
- Lavar solo con agua salada o suero fisiológico, nunca con agua dulce



- Aplicar frío durante al menos 15 minutos sin contacto directo con la piel
- NO orinar sobre una picadura de medusa. Está completamente desaconsejado por los expertos médicos ya que, aunque la orina contiene agua, urea, ácido úrico y amoníaco (este último puede calmar temporalmente el escozor), contribuye a extender el tóxico inoculado por la medusa y agravar la erupción cutánea. Esto ocurre porque las medusas dejan en la piel unos coágulos subcelulares llamados nematocistos que pueden seguir liberando veneno incluso después del contacto inicial.

Mosquitos: los acróbatas aéreos del verano

Los mosquitos intensifican su actividad durante la primavera y el verano, siendo más activos al amanecer y

anochecer. En Euskadi, el mosquito tigre tiene predominantemente hábitos diurnos, lo que amplía las horas de riesgo.

Este tipo de mosquito se ha establecido firmemente en nuestro territorio desde su primera detección en 2014. Actualmente está presente en 56 municipios vascos, concentrándose principalmente en las zonas de mayor densidad poblacional de Bizkaia y Gipuzkoa. Este pequeño insecto negro, de apenas 5 milímetros y caracterizado por una línea blanca en cabeza y tórax, representa un desafío sanitario creciente debido a su capacidad para transmitir enfermedades como dengue, Zika y chikungunya. Aunque en Euskadi no se han registrado casos de contagio por estas patologías, el riesgo persiste especialmente cuando coincide la presencia del mosquito con personas que han viajado a zonas endémicas.

La prevención doméstica resulta fundamental para controlar su proliferación. El mosquito tigre necesita muy poca agua para reproducirse –le basta un centímetro de agua estancada– por lo que cualquier recipiente doméstico puede convertirse en criadero. Por este motivo, el Departamento de Salud recomienda vaciar dos veces por semana todos los recipientes que acumulen agua: platos bajo macetas, cubos, juguetes, piscinas de plástico, así como renovar cada dos o tres días el agua de los bebederos de animales. También es efectivo usar telas mosquiteras en ventanas y depósitos, y echar agua en sumideros semanalmente para evitar estancamientos.

Prevención eficaz:

- Usar repelentes con DEET (un compuesto químico que se utiliza como ingrediente activo en muchos repelentes de insectos), considerado el más eficaz por la OMS



- Vestir ropa ligera de colores claros y manga larga
- Evitar perfumes y lacas que atraen a los insectos

Respecto a los repelentes, es crucial conocer las recomendaciones específicas por edades. El DEET no debe usarse en menores de 2 meses, y se debe evitar en lo posible en niños menores de 2 años, priorizando mosquiteras. La icaridina o picaridin constituye una alternativa eficaz a partir de los 6 meses, con menor riesgo de reacción local que el DEET. Para embarazadas, tanto el DEET como la icaridina son seguros según la OMS, aunque en el primer trimestre se prefiere aplicar sobre la ropa y en bajas concentraciones. Los dispositivos electrónicos y pulseras antimosquitos carecen de eficacia demostrada y no se recomienda su uso generalizado.

Alergias a las picaduras de mosquito: Existen y pueden ser más graves de lo que muchas personas imaginan. Las reacciones a las picaduras de mosquito son reacciones inmunológicas con participación de IgE, IgG y la hipersensibilidad mediada por células T. Estas reacciones pueden ser locales o sistémicas.

La reacción alérgica por la picadura de mosquito más conocida se denomina síndrome de Skeeter, que es una reacción inflamatoria local de gran tamaño, a veces acompañada de síntomas sistémicos como fiebre y vómitos.

Los síntomas de alergia incluyen:

- Picazón dolorosa, hinchazón de mayor tamaño y rojez en la zona después de la picadura
- Roncha con mucho picor que puede durar hasta varios días
- Inflamación considerable que podría llegar a afectar a alguna articulación cercana, incluso dificultad para moverla
- Aparición de ampollas, úlceras y heridas provocadas por la sobreinfección de un rascado compulsivo

- En casos muy raros, se puede producir anafilaxia, una reacción alérgica grave y generalizada que afecta a todo el organismo con dificultad para la respiración y que requiere atención médica inmediata.

Letalidad: las picaduras de mosquito pueden ser letales, no por la picadura en sí, sino por su capacidad de ser vectores y transmitir virus u otros parásitos que causan enfermedades devastadoras.

Las principales enfermedades mortales transmitidas por mosquitos incluyen:

- **Malaria:** Transmitida por el mosquito Anopheles, mata cada año a 600.000 personas (sobre todo niños y niñas) y causa más de 249 millones de casos anuales.
- **Dengue:** Es la enfermedad más común transmitida por mosquitos, con entre 100 y 400 millones de personas infectadas cada año. Algunas personas con dengue desarrollan complicaciones que pueden dar lugar a hemorragias internas, shock e incluso la muerte.
- **Virus del Nilo Occidental:** En España, durante 2024 se han confirmado siete muertes por este virus en Andalucía, siendo potencialmente mortal con síntomas que incluyen temblores, escalofríos, fiebre, dolores de cabeza y mareos.
- Otras enfermedades letales incluyen la fiebre amarilla (que tiene una alta tasa de mortalidad), la encefalitis japonesa (que causa más de 10.000 muertes al año), y el virus Zika (con efectos neurológicos graves).

Así que se le considera al mosquito como el animal más letal del mundo debido a que, mientras cada año mueren 10 personas por el ataque de un tiburón, unas 725.000 fallecen por las enfermedades que transmiten los mosquitos.

En resumen, el verano en Euskadi nos ofrece paisajes únicos y experiencias inolvidables, desde nuestras montañas hasta la costa. Con el conoci-

miento adecuado y las precauciones necesarias, podemos disfrutar de todo ello minimizando los riesgos. Recuerda: la naturaleza nos invita a explorar, pero siempre con respeto y preparación.

TU BOTIQUÍN ANTI-PICADURAS: ELEMENTOS IMPRESCINDIBLES

Un botiquín bien equipado puede marcar la diferencia:

- Para garrapatas: Pinzas de punta fina, desinfectante (povidona yodada), bolsas herméticas para conservar la garrapata.
- Para medusas: Suero fisiológico, crema de corticoide, anti-histamínicos, compresas frías.
- Para mosquitos: Loción de calamina, crema con hidrocortisona, analgésicos de venta libre.

ALARMA-SEINALEAK: NOIZ JOAN BEREHALA LARRIALDIETARA

Zitada guztiek ez dute berehalako arreta medikoa behar, baina badira alde batera utzi behar ez ditugun seinaleak:

- Akainak: Sintoma sistemikoak, hala nola sukarra, giharretako min biziak edo erupzio handiak hurrengo asteetan.
- Marmokak: Arranpak, arnasa hartzeko zailtasunak, desorientazioa edo bihotzeko arazoak.
- Eltxoak: Erreakzio alergiko zorrotzak, hantura orokortua edo arnasteko zailtasuna.

¿ESTÁN TUS OJOS LISTOS PARA EL VERANO?

APRENDE A PROTEGER TU MIRADA



DRA. MARTA GALDÓS,
oftalmóloga de IMQ

El verano es una época muy especial: días más largos, buen tiempo, playa, vacaciones, relax... Todo esto suena genial. Pero, mientras planificas tu próximo plan, ¿te has parado a pensar cómo afectan la luz y el calor a tus ojos?

Estar al aire libre tiene beneficios para la visión, como la protección frente al desarrollo de miopía. Sin embargo, la exposición a radiación ultravioleta se asocia con el desarrollo de patologías como: lesiones malignas en los párpados, fotoqueratitis, pterigium y catarata cortical.

Sí, igual que la piel tus ojos también pueden sufrir con el exceso de sol. Tanto si tienes los ojos claros como oscuros, o si usas gafas o lentillas, te mostramos las claves que te ayudarán a disfrutar del sol, la playa y la piscina sin sustos.

Gafas de sol: tu escudo imprescindible

Las gafas de sol no son solo un complemento de moda, son tu mejor aliado frente a los rayos ultravioleta. Pero no todas las gafas protegen igual: elige siempre gafas homologadas, que bloqueen un alto porcentaje de la radiación UVA y UVB y que tengan al menos un filtro categoría 3 o 4 de protección al sol. Además, las lentes polarizadas pueden reducir el deslumbramiento, lo que es especialmente útil en ambientes con mucha luz reflejada, como la playa o la piscina. En alta montaña se recomienda la categoría 4 de filtro solar.

Complementar las gafas de sol con sombreros y gorras proporciona una protección ocular adicional, creando sombra y reduciendo la exposición

directa al sol, lo que es especialmente importante durante las horas de mayor intensidad solar.

Para los usuarios de gafas o lentillas, tener unas gafas de sol graduadas o una gafa con filtro solar adaptable a determinadas monturas es una buena solución para protegerse del sol y usar menos horas de lentes de contacto.

El color de ojos sí importa

Es importante destacar que todos los ojos, sean del color que sean, necesitan protección frente a los rayos solares. Pero, ¿es verdad que las personas con ojos claros necesitan más protección? La respuesta es sí. Los ojos claros (verdes, azules o grises) contienen menos melanina, el pigmento que actúa como un escudo natural contra la radiación solar. Por eso, mientras que los ojos oscuros absorben mejor la luz y están más protegidos, los ojos claros dejan pasar más al interior, lo que los hace más sensibles a los deslumbramientos y a la luz intensa.

Si tienes los ojos claros, o tienes nevi (pecas) en la piel o en los ojos (en el iris o en la retina), te conviene protegerte aún más con gafas de calidad. Si usas lentillas, prioriza las que tengan filtro UV y sobre todo utiliza encima unas gafas de sol.

Lentillas en verano, especial precaución:

Las lentillas tienen ventajas respecto a las gafas en cuanto a libertad de movimientos, deportes al aire libre, no se empañan con el calor y también como reclamo estético. Sin embargo, en verano hay que tener especial precaución, sobre todo con los riesgos de infecciones:

Recomendaciones para usar lentillas en verano

1. Hidratación constante. El calor, el aire acondicionado y el viento pueden reseca tus lentillas y tus ojos. Ten siempre a mano lágrimas artificiales.

2. No expongamos las lentillas ni los líquidos de limpieza a altas temperaturas.
3. Extrema la higiene de manos y estuches.
4. Apuesta por las lentillas desechables diarias. Tendrás lentillas nuevas cada día, limpias y sin contaminantes acumulados.
5. Utiliza lágrimas artificiales con filtro solar y sin conservantes si tienes ojo seco.
6. Evita el agua: ni piscina ni mar y tampoco el agua de las duchas o bañeras. El agua puede contener

- Utiliza gafas de agua graduadas.
- Lleva gafas de sol graduadas.

Quiero quitarme la dependencia de gafas y lentillas, ¿qué opciones tengo?

A partir de los 21 años si tienes la graduación estable existe la posibilidad de operar tu graduación y lograr independencia total de gafas y lentillas. Es la llamada cirugía refractiva que puede realizarse en algunos casos sobre la córnea mediante láser excimer o bien respetando la córnea e introduciendo lentes intraoculares (como si introdujeras una lentilla de modo permanente dentro del ojo, pero sin alterar el cristalino que es tu lente natural, siendo esta una técnica reversible a largo plazo). Consulta con tu oftalmólogo cuál puede ser la mejor solución en tu caso y asegúrate de no tener ninguna contraindicación para hacerla con seguridad.

Si tienes más de 50 años, ya estás con presbicia y aunque de más joven no habías necesitado gafas o lentillas ahora dependes totalmente de ellas, puedes hacerte unas gafas de sol progresivas que te resuelvan todas las distancias y te permitan leer en la playa o en la piscina. Si usas lentes de contacto multifocales y las toleras bien, toma las precauciones necesarias: no te bañes en el agua con ellas puestas, extrema la higiene y en verano usa lentes desechables diarias.

Si quieres una solución definitiva y quieres recuperar tu visión sin gafas, pide cita con tu oftalmólogo para la cirugía refractiva de cristalino. Esta intervención sustituye el cristalino por las lentes trifocales y es una gran solución en muchos casos para restablecer tu visión en todas las distancias y olvidarte de las gafas y lentillas.

Con los cuidados adecuados, puedes disfrutar del verano sin poner en riesgo tu salud visual. Presume de mirada sana y disfruta de cada plan con la mejor protección. Recuerda: tus ojos son únicos y merecen la mejor protección.

TEST AZKARRA: UKIPEN-LEIARREN ERABILTZAILE ARDURATSUA AL ZARA?

- Ukipen-leiarrak kentzen al dituzu bainatu aurretik?
- Ukipen-leiarrak jarri aurretik eta ondoren eskuak ondo garbitzen al dituzu?
- Kontserbagarririk gabeko malko artifizialik erabiltzen al duzu begiak lehor sentitzen dituzunean?
- Begiak indarrez igurztea saihesten al duzu?
- 8 ordu baino gehiago jarraian eramatea saihesten al duzu?

Guztiei baietz erantzun badiezu, zorianak! Bestela... berraztertu zure ohiturak!

patógenos como la Acanthamoeba, que puede causar infecciones graves en la córnea.

Por ello, lo ideal es quitarse las lentillas antes de cada baño y limpiarlas antes de volver a utilizarlas luego. Sabemos que esto puede ser muy incómodo por lo que te traemos varios consejos y/o alternativas:



BEGOÑA SEGUÍN,
psicóloga en el Centro Médico IMQ
Medikosta Algorta

OBESIDAD, MUCHO MÁS QUE UN CUERPO GRANDE

Cuando analizamos las causas de la obesidad hay que tener en cuenta que suelen combinar factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales.

No es solo un problema físico o estético. Es necesario considerar que el aumento de peso no es solo el resultado de comer más o moverse menos. La obesidad, es un fenómeno complejo que en muchos casos, tiene raíces emocionales, biográficas y relacionales que han ayudado a establecer unos determinados hábitos en relación con la comida.

Quienes han convivido con la obesidad durante años suelen tener historias de lucha en la infancia para integrarse, para ser aceptado, sabotajes hacia su propio cuerpo como dietas perjudiciales para la salud, uso de comida para calmar angustia, llenar vacíos, para anestesiar tristeza.

El cuerpo, en estos casos almacena historia donde la autoestima de la persona puede verse seriamente afectada.

¿Qué podemos hacer como sociedad?

Una de las heridas más profundas que deja la obesidad no viene del cuerpo

en sí, sino de cómo la sociedad lo trata. Desde la infancia, muchas personas con sobrepeso viven expuestas a burlas, rechazo escolar o laboral, juicios o pena.

Este estigma constante genera culpa, vergüenza e inseguridad, que a su vez alimentan conductas evitativas (aislamiento, sedentarismo) y patrones de alimentación disfuncionales. Es un círculo vicioso difícil de romper sin acompañamiento psicológico.

No está bien pedir a las personas con obesidad que sanen solas en un mundo que constantemente las juzga, limita o invisibiliza. Como sociedad también podemos aportar desde la responsabilidad de educar en la infancia en aspectos emocionales, con discursos más empáticos y entornos inclusivos.

¿Y si el problema no es solo el cuerpo, sino la relación con él?

Desde la psicología, sabemos que el vínculo que una persona tiene con su cuerpo afecta todas las áreas de su vida: la manera en que se viste, se relaciona, se expone, se cuida o se limita.

Muchas personas con obesidad viven en un estado de lucha constante





contra su propio cuerpo, oscilando entre el rechazo, el castigo (dietas extremas, atracones) y la resignación. Reconciliarse con el cuerpo es uno de los pasos más profundos hacia la salud emocional y, eventualmente, hacia el cambio físico si se desea.

También puede ocurrir que personas que adelgazan de forma significativa experimentan lo que algunos psicólogos llaman el "síndrome del espejo": la desconexión entre la imagen actual y la identidad corporal anterior. El cuerpo cambia, pero la mente necesita tiempo y ayuda para integrar esa transformación.

Esto evidencia la necesidad de un abordaje múltiple que incluya un componente médico nutricional y psicológico.

Trabajar la obesidad desde la psicología no significa solo ayudar a bajar de peso. Se trata de entender y cambiar hábitos que en su día se formaron para identificar y sostener necesidades emocionales no cubiertas. Trabajar en establecer una nueva relación con el cuerpo desde una mirada comprensiva identificando heridas y traumas emocionales.

INORK EZ DUELAKO MEREZI BERE GORPUTZAREKIN BORROKAN BIZITZEA

Obesitatea ez da baskula bateko zenbaki bat bakarrik. Askotan, aipatu gabeko min baten isla da, gainkargatutako sistema emozional batena, kaltetutako autoestimu batena.

Psikologiaren ikuspegitik laguntzeak esan nahi du espazio bat irekitzea gorputzaren atzeko istorioa entzuteko. Orduan bakarrik izango da posible benetako aldaketa lortzea, zeina neurrietan neurtzen ez den, askatasunean, duintasunean eta ongizatean baizik

IRRIGADORES DENTALES

LA REVOLUCIÓN ACUÁTICA QUE TU BOCA NECESITA



AINARA AZNAR,
odontóloga y coordinadora
de la clínica dental IMQ Avenida



¿Sabías que cepillarte los dientes solo elimina una parte de la suciedad acumulada en tu boca? Así es, aunque utilices hilo dental, muchas veces quedan restos escondidos a los que no llegas con facilidad. Pero no te preocupes, porque hay un aliado que ha revolucionado la higiene bucodental: el irrigador dental.

¿Qué son exactamente los irrigadores dentales?

Imagina un pequeño aparato que lanza un chorro de agua a presión capaz de alcanzar hasta los rincones más recónditos de tu boca. Pues eso es exactamente un irrigador dental: una herramienta que, mediante un chorro de agua a presión, consigue eliminar restos de comida y placa bacteriana que ni el cepillo ni el hilo dental logran retirar del todo.

Aunque suene sofisticado, su uso es tan sencillo como lavarse las manos. Basta con llenar el depósito con agua templada (puedes añadir enjuague bucal si lo deseas), regular la presión del chorro (mejor empezar siempre por una potencia baja) e introducir la boquilla en la boca ligeramente abierta para evitar salpicaduras. Después, solo queda apuntar hacia dientes y encías en un ángulo de 90 grados y recorrer toda la línea gingival. Con algo de distancia para no dañar

TEST IMQ DENTAL: ¿NECESITAS UN IRRIGADOR BUCAL?

Responde sinceramente estas preguntas rápidas:

- ¿Usas brackets o implantes dentales?
- ¿Notas restos después del cepillado?
- ¿Tus encías suelen sangrar al cepillarte?
- ¿Te preocupa especialmente mantener tus dientes blancos?
- ¿Sientes molestias frecuentes en las encías?
- ¿Quieres prevenir caries futuras?
- ¿Buscas una sensación extra de frescor tras lavarte los dientes?

Resultados

Si has respondido "sí" a tres o más preguntas... ¡No lo dudes! Un irrigador dental será tu mejor aliado para lograr esa sonrisa perfecta que tanto deseas.

las encías. Y tendrás una sonrisa radiante en pocos minutos.

¿Para qué sirven exactamente los irrigadores bucales?

La principal función del irrigador bucal es complementar tu limpieza diaria. Es decir, no sustituye al cepillo ni al hilo dental, sino que los potencia y completa. Entre sus beneficios destacan:

- Prevención eficaz de caries y sarro.
- Reducción significativa del sangrado gingival.
- Masaje suave a las encías, mejorando su salud y evitando inflamaciones.
- Combate eficazmente la halitosis (mal aliento).
- Elimina manchas superficiales y mejora el aspecto estético de tus dientes.
- Indispensable para personas con ortodoncia, implantes o prótesis.
- En pacientes con dificultad de movimiento, como personas mayores o con alguna discapacidad.

¿Te imaginas poder lucir una sonrisa más blanca y saludable sin tratamientos agresivos? Pues eso es precisamente lo que consigue este pequeño aparato.

¿Hasta qué punto son necesarios?

Quizá te estés preguntando: ¿realmente necesito un irrigador bucal? La respuesta corta es sí. Aunque no sea imprescindible para todas las personas por igual, las dentistas recomendamos ampliamente su uso porque aporta numerosos beneficios adicionales a tu rutina diaria. De hecho, estudios clínicos han demostrado que su utilización regular reduce notablemente el riesgo de caries, gingivitis y problemas periodontales.

En Euskadi, según el IV Estudio Epidemiológico sobre Salud Bucodental Infantil realizado por el Gobierno Vasco en 2018, se detectó que cerca del 40% de los escolares vascos presentaban algún tipo de problema gingival o periodontal. Esta cifra nos indica claramente la importancia de reforzar las rutinas de higiene desde edades tempranas para prevenir problemas futuros.

¿A partir de qué edad se recomienda usar irrigadores?

Aunque pueda parecer sorprendente, los irrigadores bucales no son exclusivos para adultos. Desde los cinco años ya podemos introducirlos en la rutina diaria infantil. De esta manera, las y

los más pequeños se acostumbran desde temprano al chorro suave del agua y adquieren hábitos saludables que les acompañarán toda la vida.

¿Dónde comprar un irrigador dental y cuál es su precio medio?

La buena noticia es que adquirir un irrigador bucal hoy en día es tan fácil como comprar un cepillo eléctrico. Puedes encontrarlos en farmacias especializadas, grandes superficies comerciales o tiendas online. Marcas reconocidas ofrecen diferentes modelos adaptados a cada necesidad.

En cuanto al precio medio, suele oscilar entre los 30€ y los 100€, dependiendo principalmente de las características técnicas del modelo elegido (portabilidad, número de boquillas intercambiables o niveles ajustables de presión).

¿Hasta qué punto recomiendan su uso los dentistas?

La respuesta corta es: muchísimo. Desde IMQ Dental recomendamos fervientemente incorporar el irrigador dental a tu rutina diaria. Y no somos las únicas: estudios internacionales como los realizados por la American Dental Association (ADA) avalan su

eficacia para mejorar significativamente la salud bucodental.

Además, según una encuesta realizada por la revista Journal of Clinical Dentistry entre odontólogos estadounidenses, más del 90% recomienda regularmente a sus pacientes utilizar irrigadores bucales como complemento indispensable. En nuestras clínicas IMQ Dental observamos cómo pacientes que utilizan regularmente irrigadores presentan menos problemas periodontales y una mejor salud general bucodental.

En definitiva, si buscas una limpieza profunda y efectiva que te haga sonreír sin miedo ni complejos, el irrigador dental debería formar parte ya mismo de tu kit básico de cuidado oral. Es sencillo, rápido y económico; además te previene problemas futuros mucho más costosos e incómodos.

Recuerda siempre consultar con profesionales antes de elegir modelo y comenzar su uso para garantizar resultados óptimos adaptados a tus necesidades específicas. Porque sonreír bien no solo mejora nuestra imagen personal; también mejora nuestra calidad de vida día tras día.

EUSKADI VS MUNDUA: ZEIN DA GURE AHO-HIGIENEAREN EGOERA?

Munduko beste eskualde batzuekin alderatuta, hala nola Ameriketako Estatu Batuekin edo herrialde eskandinaviarrekin –non gailu horien ohiko erabileraren baima hedatuago dagoen–, Euskadin oraindik badago hobetzeko tarte hartz-irrigailuaren eguneroko erabilerari dagokionez. Hala ere, EAEko erakunde publikoek, Osakidetza, kasu, eta ekimen pribatuek, hala nola IMQren Dental-ek, bultzatutako hezkuntza-kanpainen eta programa espezifikoekin esker, gero eta familia gehiago jabetzen ari dira haien onurez.

TU BOCA MERECE EL MEJOR CONSEJO

En las clínicas dentales IMQ repartidas por todo Euskadi, nuestros profesionales pueden asesorarte sobre el uso del irrigador dental y adaptar la higiene a tus necesidades. Y ahora, pedir cita con tu dentista IMQ es tan fácil como un clic: desde la app o la oficina online, selecciona día y hora, y recibe un

recordatorio automático para que no se te pase.

¿Preparada para que tu sonrisa brille más que nunca? Reserva tu cita online y déjate aconsejar por quienes más saben de salud bucodental en Euskadi. Porque una boca sana es la mejor carta de presentación.

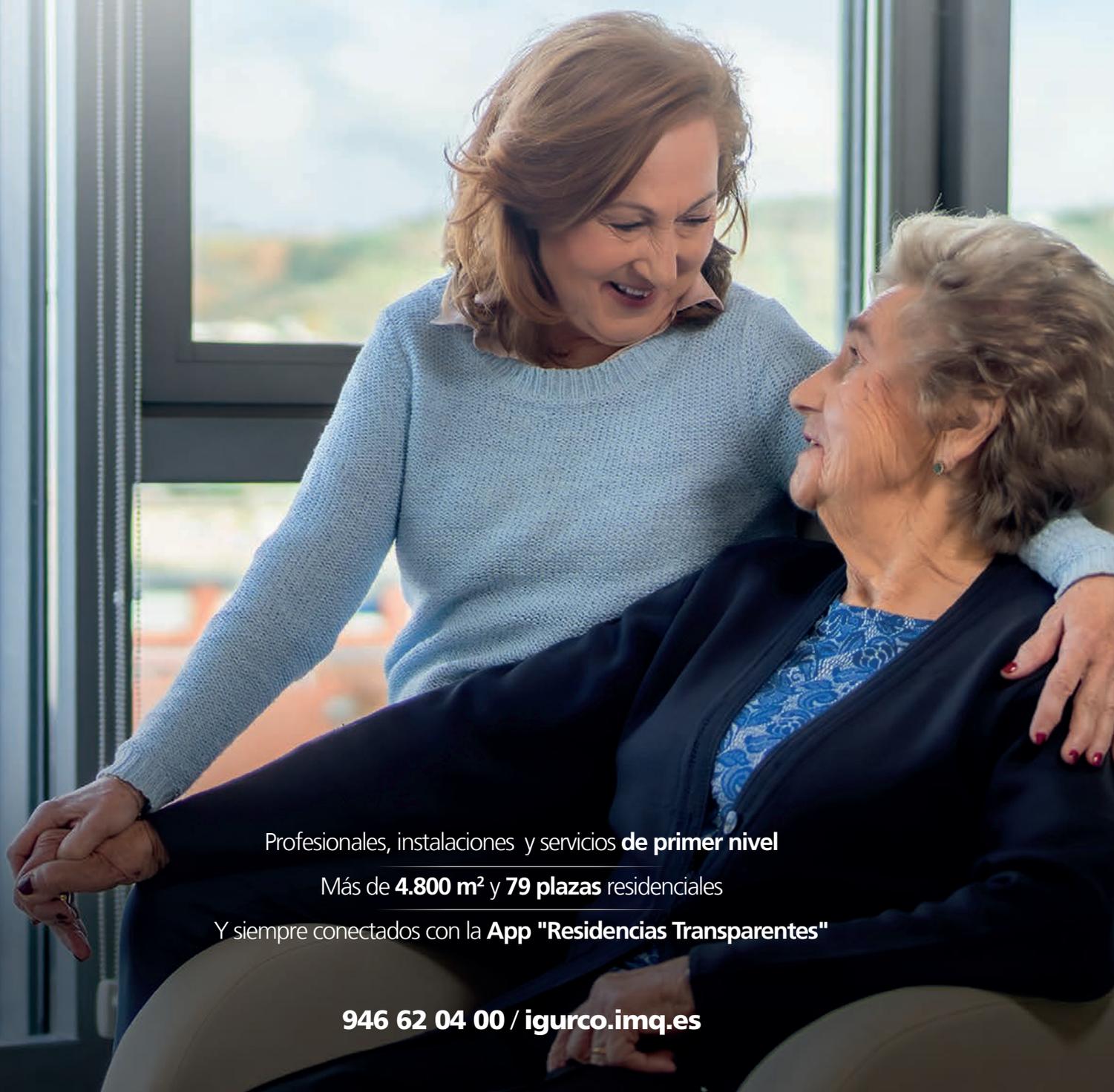




IMQ Igurco
ALHÓNDIGA

NUEVA RESIDENCIA EN EL CENTRO DE BILBAO

Cerca de todo, cerca de ti



Profesionales, instalaciones y servicios **de primer nivel**

Más de **4.800 m²** y **79 plazas** residenciales

Y siempre conectados con la App "**Residencias Transparentes**"

946 62 04 00 / igurco.imq.es



DRA. NAIARA FERNÁNDEZ,
geriatra y directora asistencial
de IMQ Igarco



34, 60 Y 78 LAS TRES EDADES EN LAS QUE "ENVEJECEMOS" OFICIALMENTE

Alguna vez te has preguntado por qué un día te levantas y, de repente, sientes que algo ha cambiado? No es imaginación tuya. La ciencia acaba de demostrar que el envejecimiento no es ese proceso gradual y constante que creíamos, sino que ocurre en tres momentos muy específicos de nuestras vidas.

Cuando las proteínas cuentan nuestra verdadera edad

Un revolucionario estudio de la Universidad de Stanford, publicado en Nature Medicine, ha logrado algo que parecía imposible: determinar nuestra edad biológica real con una precisión de apenas tres años de margen de error. ¿El secreto? Un simple análisis de sangre que examina 373 proteínas específicas.

Tony Wyss-Coray, co-director del Centro para la Investigación del Alzheimer de Stanford, explica que "numerosas proteínas migran de los tejidos corporales a la circulación sanguínea, lo que caracteriza y posiblemente causa el fenómeno del envejecimiento". Pero aquí viene lo fascinante: el envejecimiento se acelera bruscamente en tres momentos clave: a los 34, los 60 y los 78 años.

Euskadi, pionera en longevidad

Mientras la ciencia descifra los misterios del envejecimiento a nivel mundial, en nuestro país estamos viviendo una auténtica revolución demográfica. La esperanza de vida en Euskadi alcanzó cifras récord en 2023, con 81,2 años para los hombres y 86,6 años para las mujeres. Estas cifras

superan en 2,3 y 2,4 años respectivamente la media europea.

Sin embargo, Euskadi afronta un proceso de envejecimiento que los expertos califican como "desbocado". Ya tenemos 169 personas mayores de 64 años por cada 100 menores de 16 años, situándonos en el quinto lugar del Estado en cuanto a envejecimiento poblacional.

La ciencia del envejecimiento

El estudio de Stanford analizó plasma sanguíneo de más de 4.000 personas de entre 18 y 95 años. Los resultados fueron reveladores: aquellas personas cuya edad biológica estimada era muy inferior a la cronológica real presentaban indicadores de salud excelentes.

¿Qué significa realmente que envejecamos a los 34, 60 y 78 años? Los investigadores descubrieron que los niveles de estas proteínas marcadoras cambian de forma brusca en estos momentos, manteniéndose estables el resto del tiempo. Es como si nuestro cuerpo tuviera tres "actualizaciones de software" principales a lo largo de la vida.

Nuevos métodos de diagnóstico

La investigación sobre edad biológica ha evolucionado rápidamente. Un reciente avance de la Universidad de Osaka ha desarrollado un análisis de sangre basado en inteligencia artificial que determina la edad biológica mediante el análisis de las vías hormonales esteroideas, requiriendo tan solo cinco gotas de sangre.

Además, investigadores han logrado crear un "reloj proteómico" basado en

204 proteínas sanguíneas utilizando datos de más de 45.000 participantes del Biobanco de Reino Unido.

¿Cómo envejecer bien?

La Organización Mundial de la Salud es clara: más allá de los cambios biológicos, el envejecimiento está asociado a factores del entorno físico y social. Los expertos recomiendan:

- Dieta equilibrada rica en proteínas
- Actividad física regular: 150-300 minutos de actividad aeróbica moderada semanal para mayores de 65 años
- Ejercicios de fuerza al menos tres días por semana
- Abstenerse del tabaco

Personalización y prevención

Los avances en el análisis de proteínas sanguíneas abren nuevas posibilidades para la medicina preventiva. Como explica el equipo de Stanford, durante la próxima década esperan concretar qué alimentos o medicamentos son capaces tanto de acelerar como de ralentizar el envejecimiento.

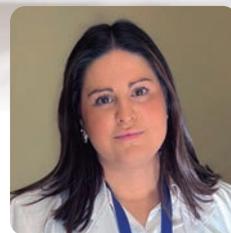
Lo fascinante es que "aunque hayamos considerado 373 proteínas, basta monitorizar los niveles de nueve o diez para tener resultados confiables".

En Euskadi, estamos escribiendo una historia fascinante de longevidad y calidad de vida. Los 34, los 60 y los 78 no son barreras, sino oportunidades para reinventarnos y cuidarnos mejor.



AUTISMO EN FEMENINO

UNA REALIDAD INVISIBLE



ALAZNE GOJENOLA,
psicóloga de IMQ Amsa

¿Alguna vez te has preguntado por qué cuando pensamos en autismo solemos imaginar a un niño y no a una niña? No es casualidad. El Trastorno del Espectro Autista (TEA) ha sido tradicionalmente considerado como una condición “masculina”, pero la realidad es mucho más compleja y, como en tantas otras patologías, las mujeres y niñas están quedando en la sombra de un posible diagnóstico.

El TEA es mucho más que un trastorno “de niños”

El Trastorno del Espectro Autista es un trastorno neurobiológico que afecta al desarrollo del sistema nervioso central y al funcionamiento cerebral. Sus principales características incluyen dificultades en la comunicación e interacción social, patrones de comportamiento repetitivos y rígidos, y alteraciones sensoriales como hipersensibilidad o hiposensibilidad a estímulos como sonidos, luces o texturas.

Históricamente, se ha considerado que el TEA afecta mayoritariamente a hombres, con una proporción que varía según los estudios desde

1,4 hombres por cada mujer hasta 15,7 hombres por cada mujer. Sin embargo, las investigaciones más recientes sugieren que esta disparidad podría estar más relacionada con sesgos diagnósticos que con diferencias reales en la prevalencia.

El número de diagnósticos de TEA ha aumentado considerablemente en los últimos años. Según datos recientes, la prevalencia del autismo en España podría ser de uno de cada 36 niños, una cifra significativamente mayor que la estimada anteriormente. Sin embargo, estos datos no reflejan la realidad completa, ya que muchas niñas y mujeres con TEA siguen sin ser diagnosticadas o reciben diagnósticos tardíos e incorrectos.

¿Por qué las niñas con TEA pasan desapercibidas?

El diagnóstico del TEA en niñas y mujeres enfrenta múltiples desafíos que contribuyen a su invisibilidad:

- Camuflaje social: Las niñas suelen desarrollar estrategias sofisticadas para enmascarar sus dificultades sociales. Como señala

un estudio realizado en 2018 por Cook y colaboradores, todas las niñas con diagnóstico de autismo estudiadas presentaron una fuerte motivación para tener amistades e integrarse en su grupo de iguales, a pesar de carecer de las habilidades necesarias para conseguirlo. Esto las llevaba a repetir comportamientos observados con el objetivo de lograr una integración exitosa, sin comprender realmente la razón de su conducta.

- Instrumentos de diagnóstico sesgados: La mayoría de las herramientas diagnósticas han sido desarrolladas y validadas en población masculina, lo que dificulta identificar la sintomatología “más femenina” del TEA. Como resultado, muchas niñas no cumplen con los criterios diagnósticos tradicionales, a pesar de tener el trastorno.
- Diagnósticos erróneos: Muchas mujeres con TEA son inicialmente diagnosticadas con trastornos como ansiedad, depresión o problemas alimentarios, lo que

retrasa la identificación correcta de su condición. Este fenómeno es parte de un patrón más amplio de sesgo de género en la medicina, donde los síntomas de las mujeres son frecuentemente atribuidos a causas psicológicas o emocionales.

- **Diferencias biológicas:** Existen evidencias de que las mujeres están genéticamente más protegidas respecto al TEA, necesitando un impacto genético mayor que los niños para desarrollar el autismo. Esto podría influir en la forma en que se manifiesta el trastorno en ellas.

El autismo en femenino: un perfil diferente

Las manifestaciones del TEA en niñas y mujeres pueden diferir significativamente de las que se observan en niños y hombres:

- **Mejores competencias sociales y comunicativas:** Las niñas con TEA suelen mostrar habilidades sociales y de comunicación más desarrolladas que los niños con el mismo trastorno.
- **Intereses menos restringidos o diferentes:** Mientras que los niños con TEA pueden mostrar intereses muy específicos y técnicos (como trenes, números o memorización de datos), las niñas pueden tener intereses socialmente más aceptables (como animales, literatura o arte), lo que hace que sus intereses pasen más desapercibidos.
- **Mayor capacidad de camuflaje:** Las niñas tienden a ser más propensas y eficaces que los niños para enmascarar sus dificultades, lo que les permite “pasar desapercibidas” en entornos sociales, pero a un alto coste emocional.
- **Manifestaciones diferentes de comportamientos repetitivos:** En lugar de movimientos estereotipados evidentes, las niñas pueden mostrar comportamientos repeti-

Hainbat erakundek, hala nola APNABI Autismo Bizkaiak, arreta goiztiarreko zerbitzuak eskaintzen dituzte autismoaren espektroko nahasmendua duten edo badutela susmatzen den 0 eta 6 urte arteko haurrentzat

tivos más sutiles, como morderse las uñas o mover los pies.

Consecuencias del diagnóstico tardío

El retraso en el diagnóstico del TEA en niñas y mujeres puede tener graves consecuencias para su bienestar y desarrollo:

Problemas de salud mental: El esfuerzo constante por camuflar sus dificultades puede llevar a altos niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Dificultades académicas y sociales no abordadas: Sin un diagnóstico adecuado, no reciben los apoyos necesarios en el entorno educativo y social.

Baja autoestima y problemas de identidad: Muchas mujeres con TEA no diagnosticado crecen sintiéndose “diferentes” sin entender por qué, lo que puede afectar profundamente a su autoconcepto.

Agotamiento y burnout: El camuflaje social requiere un esfuerzo mental constante que puede llevar al agotamiento emocional.

Detección y diagnóstico, hacia un enfoque más inclusivo

Para mejorar la detección del TEA en niñas, es fundamental adoptar un enfoque más sensible a las diferencias de género: Es importante realizar evaluaciones que incluyan entrevistas clínicas detalladas, observación directa y cuestionarios adaptados al género. Además, las y los profesionales deben estar atentos a manifestaciones menos evidentes del TEA, como dificultades sociales sutiles, intereses intensos pero socialmente acepta-

bles, o signos de ansiedad social. Finalmente las y los profesionales de la salud y la educación necesitan formación específica sobre las manifestaciones del TEA en niñas y mujeres.

En Euskadi, contamos con recursos especializados para la detección y atención del TEA. El Departamento de Educación del Gobierno Vasco ha desarrollado un Protocolo de Seguimiento del Desarrollo Infantil que incluye herramientas para la detección de TEA, como la ASRS (Autism Spectrum Rating Scales) y el SCQ (Cuestionario de Comunicación Social). Asimismo, organizaciones como APNABI Autismo Bizkaia ofrecen servicios de atención temprana para niños y niñas de 0 a 6 años con TEA o sospecha de tenerlo, en colaboración con la Diputación Foral de Bizkaia.

Tratamiento y apoyo

El tratamiento del TEA debe ser individualizado y adaptado a las necesidades específicas de cada persona. Entre las opciones más efectivas encontramos:

- **Terapias conductuales:** Como el Análisis Conductual Aplicado (ABA), que ayuda a desarrollar habilidades sociales y reducir comportamientos problemáticos.
- **Terapia ocupacional:** Para mejorar habilidades motoras y gestionar estímulos sensoriales.
- **Terapia del habla:** Enfocada en mejorar la comunicación verbal y no verbal.
- **Psicoterapia:** Especialmente útil para abordar problemas emocionales como ansiedad o depresión asociados al TEA.



- Apoyo educativo especializado: Adaptaciones curriculares y apoyos específicos en el entorno escolar.

Más allá del autismo: el sesgo de género en la medicina

El caso del TEA no es un hecho aislado. El sesgo de género en la medicina afecta al diagnóstico y tratamiento de numerosas patologías. Algunos ejemplos destacados incluyen:

Enfermedades cardiovasculares: A pesar de ser la principal causa de muerte en mujeres, los síntomas del infarto en ellas suelen ser más inespecíficos y diferentes a los “clásicos” descritos en hombres, lo que lleva a diagnósticos tardíos.

Enfermedades autoinmunes: La mayoría de las personas que padecen estas enfermedades son mujeres, y puede llevar años obtener un diagnóstico correcto.

Enfermedades reumáticas: Hay retrasos en el diagnóstico de espondiloar-

Duela gutxiko datuen arabera, gutxienez 700 gaixotasunetan atzerapen diagnostikoa dago, emakumeen kalterako.

tropatía en mujeres, pues se etiqueta con frecuencia de fibromialgia.

Enfermedad inflamatoria intestinal: Muchas mujeres con colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn son diagnosticadas inicialmente de colon irritable.

Cáncer: Una mujer podría ser diagnosticada de cáncer dos años más tarde que un hombre con los mismos síntomas.

Diabetes: El diagnóstico puede retrasarse hasta cuatro años en mujeres

respecto a hombres con síntomas idénticos.

Tradicionalmente considerada más común en hombres, las investigaciones actuales muestran que es frecuente en mujeres, especialmente después de la menopausia, pero muchas siguen sin ser diagnosticadas.

Este sesgo tiene múltiples causas, desde la subestimación de los síntomas femeninos hasta la menor probabilidad de que se les soliciten pruebas diagnósticas complementarias. Además, la investigación médica ha priorizado históricamente los cuerpos masculinos como referencia universal, desarrollando tratamientos y dosis basadas en la fisiología masculina.

Hacia una medicina más inclusiva

El caso del TEA en niñas y mujeres es un claro ejemplo de cómo los sesgos de género pueden afectar profundamente a la salud y el bienestar. Es fundamental avanzar hacia un enfoque más inclusivo y sensible a las

diferencias de género en la medicina, que reconozca y valore la diversidad de manifestaciones de las enfermedades.

En Euskadi, contamos con profesionales y recursos especializados para abordar el TEA desde una perspectiva integral, pero es necesario seguir trabajando para mejorar la detección temprana, especialmente en niñas. El diagnóstico precoz puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida de las personas con TEA, permitiéndoles acceder a los apoyos y tratamientos que necesitan para desarrollar todo su potencial.

Como sociedad, tenemos la responsabilidad de visibilizar esta realidad y promover un cambio en la forma en que entendemos y abordamos el autismo y otras condiciones de salud. Solo así podremos construir un sistema sanitario verdaderamente equitativo, que atienda las necesidades de todas las personas, independientemente de su género.

¿PODRÍA MI HIJA TENER TEA? SEÑALES A LAS QUE PRESTAR ATENCIÓN

Si sospechas que tu hija podría tener TEA, estas son algunas señales a las que deberías prestar atención:

Dificultades sutiles en las relaciones sociales, como problemas para mantener amistades duraderas o entender normas sociales implícitas.

- Intereses intensos y específicos, aunque puedan parecer “normales” para una niña (libros, animales, muñecas), pero que se vuelven obsesivos.
- Sensibilidad extrema a ciertos estímulos sensoriales (ruidos, luces, texturas).
- Necesidad de rutinas y dificultad con los cambios.
- Comportamientos repetitivos menos evidentes (como mor-

derse las uñas o mover los pies).

- Ansiedad social o en situaciones nuevas.
- Dificultades para entender el lenguaje no verbal y las expresiones faciales.
- Tendencia a imitar comportamientos sociales sin comprenderlos realmente.

Si identificas varias de estas señales, te recomendamos consultar con profesionales especializados. En IMQ contamos con expertas en TEA que pueden realizar una evaluación completa y ofrecerte el apoyo que tu hija necesita. Recuerda que un diagnóstico temprano marca la diferencia.

Actúa frente a situaciones de conflicto, acoso y violencia en el trabajo

EVALUACIÓN

Riesgos Psicosociales

IMPLEMENTACIÓN

Protocolo de Actuación Frente a Situaciones de Conflictos, Acoso y Violencia en el Trabajo

FORMACIÓN

CRIBADO DE MAMA

EL ESCUDO CONTRA EL CÁNCER QUE SALVA MILES DE VIDAS



DRA. EDURNE ARTECHE,
especialista en radiodiagnóstico
del Centro Médico IMQ América

El cáncer de mama es el tumor más frecuente y la primera causa de muerte por cáncer en mujeres de nuestro entorno. Pero esta realidad, que puede sonar alarmante, tiene una cara esperanzadora: la detección precoz aumenta significativamente las posibilidades de curación.

En Euskadi, el Programa de Detección Precoz de Cáncer de Mama ha permitido detectar más de 12.300 cánceres en 28 años, la mayoría en estadios iniciales, gracias a las más de 2,5 millones de mamografías realizadas.

Pero, ¿qué es exactamente un cribado de cáncer de mama? ¿A partir de qué edad deberíamos empezar a preocuparnos? ¿Cada cuánto tiempo hay que realizarse estas pruebas?

¿Qué es el cribado de cáncer de mama y por qué es tan importante?

El cribado de cáncer de mama, lo que todo el mundo llama screening, consiste en realizar pruebas de imagen,

en este caso a mujeres, para intentar detectar el cáncer de mama en estadios muy precoces. Esta detección temprana es crucial porque permite realizar tratamientos menos agresivos y más eficaces.

El cáncer de mama es el tumor más prevalente en mujeres de más de 50 años y la primera causa de muerte por cáncer en mujeres en nuestro medio. En Euskadi, gracias al programa de cribado, la tasa de supervivencia ha aumentado signifi-



Euskadin, baheketa-programari esker, biziraupen-tasak nabarmen egin du gora; izan ere, diagnostikotik bost urtera % 92,7ra iritsi da baheketa-adinean (50-69 urte) diagnostikatutako emakumeen artean.

cativamente, alcanzando el 92,7% a los cinco años del diagnóstico en mujeres diagnosticadas en edad de cribado (50-69 años).

¿A partir de qué edad y con qué frecuencia?

Actualmente, en Euskadi, el programa de cribado está dirigido a mujeres de entre 50 y 69 años, con una mamografía cada 2 años; así como a aquellas entre los 40 y 49 años con antecedentes familiares de cáncer de mama de primer grado (madre, hermana, hija). Sin embargo, las tendencias están cambiando. Las guías americanas ya proponen hacerlo a partir de los 40 años independientemente de los antecedentes, y las guías europeas están considerando comenzar a los 45.

¿Cómo se lleva a cabo el proceso de cribado?

El proceso comienza generalmente con una visita al ginecólogo, quien deriva a la paciente al programa de screening. La prueba estándar es la mamografía bilateral en doble proyección, que se realiza cada dos años.

En ocasiones es necesario completar con otras proyecciones o con ecografía mamaria. Esto ocurre en aproximadamente un 10% de los casos, especialmente en mujeres jóvenes con mamas más densas, donde la mamografía puede no ser suficientemente clara.

En Euskadi, el Programa de Detección Precoz de Cáncer de Mama ha sido muy bien aceptado, con una participación cercana al 80% de la población diana.

Beneficios de la detección temprana

Detectar un cáncer de mama en estadios precoces supone enormes ventajas:

- El tumor es más pequeño y probablemente no se ha extendido
- Menor probabilidad de afectación de ganglios axilares
- Tratamientos menos agresivos
- Mayor calidad de vida para las pacientes
- Aumento de la supervivencia hasta en un 30%

Desmontando mitos sobre la mamografía

Existen numerosos mitos alrededor de las mamografías que pueden generar miedo o reticencia a realizarse esta prueba vital:

Mito 1: Las mamografías son muy dolorosas

Las mamografías de hoy en día detectan más, radian menos y duelen menos que las que se hacían antes. Aunque puede resultar algo incómoda, especialmente en mujeres jóvenes con mamas más densas, la molestia dura apenas unos segundos. Se recomienda, para minimizar el dolor, realizarse esta prueba durante la primera semana del ciclo, es decir, desde el primer día de la menstruación en adelante.

PUNTOS CLAVE A RECORDAR

- **Edad recomendada:** A partir de los 50 años en la población general; desde los 40-45 años si existen antecedentes familiares de primer grado.
- **Frecuencia:** Una mamografía cada dos años.
- **Signos de alarma que requieren consulta inmediata con el ginecólogo:** bultos de nueva aparición, cambios en la coloración de la piel, retracción del pezón.
- **Beneficios de la detección precoz:** Aumenta la supervivencia hasta en un 30% y permite tratamientos menos agresivos.
- **Seguridad:** La radiación es mínima y comparable a la radiación natural que recibimos durante 26 días.

¿Cuándo fue tu última mamografía? Recuerda que este simple gesto puede salvar tu vida. En IMQ contamos con las y los mejores profesionales y la tecnología más avanzada para cuidar de tu salud mamaria. Porque detectar a tiempo es vencer.

Mito 2: La radiación es peligrosa

La radiación de una mamografía es comparable a la de una radiografía de tórax. La radiación de una mamografía sería el equivalente a 26 días de vivir en este planeta con la radiación

natural. Esta cantidad es despreciable comparada con los beneficios de la detección precoz.

Mito 3: Las prótesis mamarias impiden hacer mamografías

Muchas mujeres con prótesis temen que la compresión durante la mamografía pueda dañarlas. Es extremadamente improbable que eso ocurra; las y los técnicos están formados para separar la prótesis y realizar la prueba de forma segura.

Avances tecnológicos en la detección del cáncer de mama

La tecnología en el ámbito del diagnóstico por imagen mamaria ha avanzado considerablemente en los últimos años:

- Tomosíntesis (mamografía 3D): La tomosíntesis mejora la mamografía normal, permitiendo obtener cortes más finos

en vez de meter todo un volumen en un plano. Esta técnica aumenta la capacidad de detección, especialmente en mamas densas.

- Inteligencia Artificial: Los sistemas de IA están revolucionando la detección del cáncer de mama. Según un estudio reciente publicado en The Lancet Digital Health, la combinación de IA con la supervisión de un radiólogo mejoró la tasa de detección de cáncer en más de un 4% comparado con la lectura de dos radiólogos. Otra investigación indica que ciertas herramientas de IA pueden aumentar hasta en un 13% la detección de casos de cáncer de mama sobre los métodos convencionales.
- Resonancia Magnética con IA: La combinación de resonancia magnética e inteligencia artificial

ofrece un enfoque integral para la evaluación del cáncer de mama en casos determinados, especialmente del subtipo luminal (que representa el 65% de todos los tumores de mama en España). Esta combinación permite un diagnóstico más preciso y un tratamiento más específico y personalizado.

- Tecnología sin radiación: Investigadores del Barcelona Supercomputing Center (BSC) y el Hospital Vall d'Hebron están validando clínicamente una innovadora técnica que se basa en ultrasonidos, aplicándolos mediante 2304 transductores individuales a la vez, en vez de realizar un rastreo manual. Esta tecnología, que no requiere radiación ni compresión de la mama, podría ser especialmente beneficiosa para mujeres con tejido mamario denso (aproximadamente el 40% de las mujeres).



Análisis Clínicos

Tu laboratorio de confianza, siempre cerca de ti

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



Sin necesidad de cita previa
94 417 03 16

imqanalisis@imq.es
www.imqanalisis.es

Red de centros

Araba: Vitoria-Gasteiz - Amurrio

Bizkaia: Bilbao - Amorebieta - Barakaldo - Balmaseda - Bermeo - Durango - Erandio Galdakao - Gernika - Getxo - Lekeitio - Mungia - Ondarroa - Sopela - Sodupe - Zalla

Gipuzkoa: Donostia-San Sebastian - Irun



IRATXE VILARIÑO,
psicóloga de IMQ Amsa



AFANTASÍA

¿QUÉ SIGNIFICA VIVIR SIN IMÁGENES MENTALES?

La imaginación y la forma en la que imaginamos, son conceptos que solemos dar por hecho, pero la verdad es que cabe la posibilidad de que tu manera de imaginar no sea como la de los demás. Existe un porcentaje de la población para el que las imágenes mentales no existen como tal. Tienen afantasia. Muchas de esas personas, viven toda su vida sin ni siquiera darse cuenta de que sufren esta condición, otras sí que lo descubren, lo que no siempre es fácil de asimilar. Si dudas si puedes tener afantasia o no estas preguntas pueden resultarte clave:

- ¿Creías que contar ovejas para dormir era una metáfora?
- En ejercicios de relajación, cuando te mandaban visualizar un lugar paradisíaco ¿creías que era una forma de hablar?
- Si piensas en el rostro de alguien a quien quieres mucho, ¿lo ves con nitidez o básicamente sabes describir cómo es, pero no lo estás viendo como tal?

Pero ¿Qué es la afantasia?

La afantasia es una condición neurológica que afecta entre el 1% el 5% de la población y se caracteriza por la incapacidad de generar imágenes mentales de manera voluntaria, aun-

que este fenómeno no afecta solo a las imágenes visuales y en algunos casos se extiende a otros sentidos como el auditivo.

El término afantasia fue acuñado por el neurólogo británico Adam Zeman en 2015 y proviene del griego "a" (sin) y "phantasia" (imaginación).

Ez da gaixotasun bat, ezta nahasmendu psikologiko bat ere. Afantasia garunak informazioa prozesatzeko duen moduaren bariazio bat da.

Entonces, ¿cómo imagina una persona con afantasia? Su manera de imaginar suele ser más conceptual. En una entrevista para la BBC, Guillermo Antonio Acevedo, médico que padece afantasia, explicó de la siguiente manera esta condición: "Mi cerebro es como una computadora que tiene el monitor apagado o que solamente puede almacenar archivos .txt (de texto) y no admite archivos .jpg, .png o ninguno de imágenes".

En cuanto a su manera de soñar, hay de todo. Algunas personas afirman no poder soñar con imágenes y hacerlo también de una manera más conceptual y/o narrativa. Pero otras muchas confirman que durante el sueño y de manera inconsciente sí que son capaces de ver como si fuera una película.

Es importante subrayar que no se trata de una enfermedad ni un trastorno psicológico. La afantasia es una variación en la forma en la que el cerebro procesa la información. Por ese motivo, al no tratarse de una patología, sino de una parte de la variabilidad cognitiva humana, no todos los sujetos muestran las mismas características.

Impacto en la vida cotidiana

Las personas con afantasia son completamente funcionales y llevan a cabo su día a día con total normalidad, aunque esta condición puede influir en varias áreas de su vida.

Son personas que tienen tienden a tener más problemas a la hora de recordar, reconocer rostros e incluso se han encontrado nexos con el autismo. Por otra parte, experimentan menos miedo o angustia ante relatos de terror, probablemente por la incapacidad de visualizar escenas aterradoras, lo que sugiere una relación estrecha

IMQ Decesos Prima Única

Asegura tu tranquilidad en un único pago

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

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



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



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



entre la capacidad de visualización y la respuesta emocional.

Si reparamos a las elecciones profesionales, es menos común que opten carreras relacionadas con las áreas visuales o que requieran habilidades de visualización.

Afantasía y autismo

Las personas dentro del espectro autista (TEA) presentan características como dificultades en la comunicación, interacción social y patrones de conducta repetitivos y restringidos. En el ámbito de la imaginación, se observan déficits que incluyen menor capacidad para juegos simbólicos o creativos, así como dificultades para generar representaciones visuales. Estudios recientes sugieren que estas limitaciones imaginativas podrían vincularse con rasgos de afantasía, aunque aún se requiere más investigación para confirmar esta relación entre las alteraciones en la imaginación visual en TEA y los mecanismos subyacentes de la afantasía.

Causas de la afantasía

El origen de esta condición no está claro. Hay personas que nunca han tenido la capacidad de crear imágenes, mientras que otras sufren esta condición a raíz de causas externas.

Las perspectivas más contextuales defienden que el imaginar o el visualizar son conductas que pueden ser entrenadas, lo que condicionaría el lograr una mayor o menor capacidad para evocar imágenes mentales con nitidez. Esto podría significar que cabe la posibilidad de que existan periodos críticos en donde, una vez superado ese tiempo, de no haberse desarro-

llado la capacidad, luego cueste más hacerlo o incluso no se logre.

Por otra parte, teorías más ligadas al cognitivismo o a lo biomédico, defienden la posibilidad que haya regiones cerebrales afectadas. Hasta ahora, los estudios han explicado que las personas nacen con esta condición, aunque también se han dado casos en las que se ha desarrollado después de infartos, lesiones cerebrales o trastornos psicológicos como la depresión.

En los últimos años, algunos estudios realizados han mostrado que el cerebro de las personas con esta condición presenta particularidades en su funcionamiento, principalmente en las áreas visuales de la corteza occipital. Algunas investigaciones han revelado que la corteza visual primaria (V1) suele ser más grande en estas personas y que existen alteraciones entre la corteza visual temprana y el lóbulo parietal. Además, se ha observado que existe un componente genético: es más probable tener afantasía en una familia donde alguien ya la tiene.

Hiperfantasía

En el lado opuesto de la afantasía, se encuentran las personas con hiperfantasía. Estas experimentan visiones muy intensas, que en ocasiones les pueden llevar a generar falsos recuerdos. Por otra parte, puede ser que sus recuerdos visuales sean tan nítidos que los dote con memoria fotográfica.

En base a las encuestas realizadas por Zeman, el 2.6% de las personas experimentan hiperfantasía, mientras que solo el 0,7% experimenta afantasía. Por lo que estaríamos ante una condición más frecuente, aunque cabe destacar que hablamos de un campo

de estudio joven y en el que apenas se han publicado investigaciones específicas al respecto.

Cómo saber si tengo afantasía

No es muy común plantearse qué es la imaginación o cómo imaginan los demás, y menos común es hablar de ello con otras personas. Lo que hace que muchas personas no sepan que padecen esta condición neurológica, pero una vez abierto el cajón, es muy fácil que se nos plantee la pregunta "¿y si lo soy?"

La verdad es que medir nuestra capacidad para imaginar no es tarea sencilla: es algo muy personal, incluso subjetivo. Además, cabe la posibilidad de que personas con tendencia a la sugestión asuman erróneamente que no saben imaginar tras conocer la existencia de esta condición. Estas podrían construir imágenes mentales, solo que no con una gran nitidez, y al haberse sugestionado, acabarían boicoteando el proceso distrayéndose, desviando la atención o bloqueándose.

Por suerte, existen algunos indicadores objetivos que pueden darnos cierta información sobre la capacidad de una persona de crear imágenes mentales. Por ejemplo, si eres una persona sin afantasía e imaginas un sol brillante, tus pupilas se contraerán. Por el contrario, se dilatarán si te imaginas mirando a las estrellas en una noche oscura. Otro experimento que se ha realizado para intentar conseguir medidas objetivas, consistió en contar historias de terror mientras se medía la conductividad de la piel. En los casos donde no se daba la afantasía, la conductividad aumentaba y aparecía una sudoración ligera, algo que tampoco sucedía en las personas con afantasía.

IMQ Viaje

Seguro de asistencia
en viaje internacional

Tranquilidad en tu maleta

Seas o no de IMQ

No dejes que un imprevisto
arruine tus vacaciones
en el extranjero

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

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



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

IMQ

Ver condiciones generales y de contratación del seguro. IMQ Viaje no será contractable 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.