

vivir sano

ENERO 2019 | Nº 82

En coche al quirófano

Cáncer testicular, el tumor de los jóvenes

Diabetes, más de medio millón de muertes al año

Cuando el cansancio llega a ser patológico

QUIRÓFANO
Clínica IMQ Zorrotzaurre

 **DIMQ**
Tu seguro médico

IMQ ACCIDENTES

Puestos a elegir,
mejor con
una buena indemnización.

Elige IMQ.

DESDE TAN SOLO
2'40
€/mes

Ahora
UN MES
GRATIS*

Máxima
protección
hasta
750.000 €



Orgullo, pasión y propósito

Iniciamos un nuevo año y con él nos planteamos como compañía retos y exigencias añadidos que tienen como principal objetivo seguir recabando la confianza y entera satisfacción de nuestros clientes.

El pasado 2018 ha sido un ejercicio con muy importantes esfuerzos de transformación y mejora para IMQ, que deberán proseguir también en 2019 con la mirada puesta en afianzar lo logrado, pero, sobre todo, en ser capaces de dar respuesta a las demandas que nuestros asegurados nos planteen mediante soluciones que colmen en positivo todas sus expectativas.

Afrontamos el desafío con renovada motivación, ilusión y empuje, volcados en mejorar constantemente la experiencia e interacción con nuestros clientes, siempre en el centro de nuestras decisiones, así como en el impulso de productos, alternativas y servicios que posibiliten seguir ofreciendo máxima atención y prestaciones. Todo ello aportando el necesario plus de empatía, proximidad y vinculación emocional de la medicina humanizada que nos guía. Contamos para lograrlo con la mejor materia prima posible, personas y profesionales comprometidos, el más amplio cuadro médico de la sanidad privada vasca y centros a la vanguardia tecnológica, líderes en eficiencia, calidad y seguridad.

Se suma el avance en servicios digitales, con nuevas funcionalidades como el chat médico, la prescripción electrónica, la cita online y un largo etcétera por venir que completarán el impulso dado a la video consulta, la historia clínica, la oficina online, el asesor médico, el gestor personal o el disfrute de los otros muchos servicios médicos que son ya hoy accesibles desde la comodidad del hogar.

Aportar cuidado y apoyo a lo largo de toda la vida para que las personas se sientan cuidadas y disfruten de una existencia más larga y saludable constituye, en cualquier caso, nuestro principal propósito y trabajar cada día por conseguirlo, nuestro mayor orgullo. Solvencia, orientación al cliente, compromiso, vinculación con la sociedad, cultura de la innovación y apuesta por la profesionalidad, la pasión que mueve todos los hilos.

Que este 2019 venga cargado de salud para todos. Feliz año nuevo.

Aurrerantz elkarrekin

Beste urte bati ekingo diogu, eta harekin batera gure konpainiak erronka eta eskakizun erantsiak ditu, helburu nagusia izanik gure bezeroen konfiantza eta gogobetetasun osoa izaten jarraitzea.

Aurreko 2018ko ekitaldian eraldatzeko eta hobetzeko ahalegin itzelak egin ditugu IMQn. Esfortzu horrek jarraipena izango du 2019an, lortutakoa sendotu nahi dugu, baina, batez ere, gure asegurudunen eskakizunei erantzuna emateko gai izan nahi dugu, eta horretarako, espektatiba guztiak era positiboan betetzeko irtenbideak ematea da gure asmoa.

Motibazioz, ilusioz eta adorez egingo diogu aurre erronkari, eta ahalegin guztia egingo dugu etengabe hobetzeko gure bezeroekin dugun esperientzia eta interakzioa, haiek baitira beti gure erabakien jomuga. Halaber, produktuak, alternatibak eta zerbitzuak sustatzen buru-belarri arituko gara, arreta eta prestazio handienak eskaintzen jarraitzeko. Hori guztia gidari dugun medikuntza humanizatuaren enpatia, hurbiltasuna eta emozio-lotura erantsiz. Hori lortzeko lehengai onena dugu: pertsona eta profesional konprometituak, euskal osasun pribatuko mediku-talderik handiena, eta abangoardia teknologikoz betetako zentroak, liderrak direnak efizientzian, kalitatean eta segurtasunean.

Horri guztiari gehitu behar badizkiogu zerbitzu digitaletan izandako aurrerapenak eta funtzionalitate berriak, hala nola, txat medikoa, preskripzio elektronikoa, online hitzordua eta abar eta abar. Bideokonsultari, historia klinikoari, online bulegoari, aholkulari medikoari, gestore pertsonalari emandako bultzadaren osagarri dira, eta etxetik bertatik eskura ditzakegun hainbat zerbitzu mediko izaten jarraitzea ahalbidetuko dute.

Bizitza osorako zaintza eta laguntza eman nahi dizkiegu pertsonari, luzaroago eta osasuntsuago bizi daitezen, horixe da gure helburu nagusia; eta hori lortzeko eguneroko lan egitea, harro egoteko moduko eginkizun nagusia. Kaudimena, bezeroari orientabidea ematea, konpromisoa, gizartearekiko lotura, berrikuntzaren kultura eta profesionaltasunaren alde jotzea: grina da arlo guztien ildo nagusia.

2019 honetan guztiok osasuna izan dezazuten opa dizuet. Urte berri on.

Miguel Angel Lujua

Grupo IMQko Kontseilari Zuzendari Nagusia
Consejero Director General Grupo IMQ

RECETA
MEJORADA

Kaiku

KAIKUCOL

Reduce el colesterol



MISMA EFICACIA AHORA CON VITAMINA B1



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

Sin levantarse del sofá

8 EN PRIMERA PERSONA

Yeray Álvarez: sueños cumplidos y luchas ganadas

El testicular, junto a los linfomas, el tumor más frecuente entre los jóvenes

Clara Eito: "perder a un paciente sin familia ni acompañantes marca mucho"

Vanesa Martínez: "el empeño de IMQ y su rapidez, si no me han salvado la vida, han hecho menos complicada mi enfermedad"

16 TU IMQ

8,5 días menos que el sector en atender quejas y reclamaciones IMQ BienStar, soluciones para una vida más fácil

Calidad IMQ

Dra. Mariana García-Alfagame: "infecciones, y procesos víricos lo que más atendemos en urgencia ambulatoria"

Proyecto Erraza, simplificando el acceso a los servicios médicos

26 AVANZANDO POR TI

En coche al quirófano, nueva iniciativa pediátrica en IMQ Zorrotzaurre

INFO33+: La historia clínica digital completa de nuestros asegurados

Nuevas funcionalidades mejoradas de la APP IMQ

Un sí rotundo a la actividad física y al deporte, pero bajo control IMQ América, nuevos servicios para nuestros clientes en Gasteiz

36 POR TU SALUD

Más de 70.000 vascos no saben que son diabéticos

El fin del permiso por maternidad, causa del abandono de la lactancia materna

El cuidado de sus ojos

Síndrome de piernas inquietas

Cuando el cansancio llega a ser patológico

El virus del papiloma humano



SIN LEVANTARSE DEL SOFÁ

Servicios IMQ a domicilio

Además de mejorar su salud, una de las grandes prioridades de IMQ es facilitar todo lo posible la vida a sus clientes. De ahí los importantes pasos que estamos dando en transformación digital. Ya sea para nuestros clientes más jóvenes, porque están habituados y agradecen las nuevas tecnologías, para los más mayores porque evitan desplazamientos y, en general, para todos porque el tiempo es oro y necesitamos comodidad y agilidad, IMQ trabaja para ofrecer nuevas funcionalidades, accesibles desde el domicilio sin necesidad de acudir a nuestras oficinas o, incluso en algún caso, a la consulta del médico.

Servicios y funcionalidades, que abarcan desde el acceso al ámbito asistencial hasta la realización de numerosas gestiones administrativas:

1. Gestor personal

Cada asegurado y asegurada de IMQ dispone de un gestor personal para asesorarle en todo lo relacionado con su póliza. Ya sea para la ampliación de servicios, la consulta de dudas sobre productos, servicios y coberturas, la realización de trámites, la contratación de nuevos seguros o la búsqueda del que más se ajuste a sus necesidades, el gestor personal es una figura única dentro del ramo asegurador, de la que no disponen otras compañías y que IMQ ofrece de forma totalmente gratuita.

El servicio está disponible tanto en castellano como en euskera y permite contar con una persona de confianza, siempre la misma, con la que contactar cómodamente a través del teléfono o del correo electrónico.

Si aún no te has dado de alta en este servicio, hacerlo es muy sencillo. Tan solo debes escribir un email al correo electrónico tugestorpersonal@imq.es

2. Urgencias médicas a domicilio

El servicio de urgencias médicas incluye tanto la asistencia de un/a médico como de enfermería a domicilio, y en caso de estimarse oportuno, el transporte sanitario hasta el centro o clínica IMQ más adecuado. Basta con llamar al teléfono gratuito 900 53 50 47 y solicitarlo.

3. Hospidom, el hospital en casa

El servicio de hospitalización a domicilio de IMQ prolonga los cuidados hospitalarios del paciente en el propio domicilio llevando a éste todo lo necesario en atención y materiales. Tiene como objetivo el tratamiento y segui-

miento de aquellos pacientes que reciben el alta en el hospital y precisan continuar con los cuidados necesarios para su curación o mejoría sin necesidad de continuar ingresados.

Solo los mejores hospitales públicos y algunas clínicas privadas disponen de un servicio de estas características que en el caso de las Clínicas Zorrotzaurre y Virgen Blanca se presta a través de otra empresa del Grupo IMQ denominada Hospidom fue el primer servicio de hospitalización privado que se creó en el Estado.

4. ATS a domicilio

Se solicita el servicio en el teléfono de urgencias gratuito de IMQ 900 53 50 47 y nos asignan un ATS según nuestra zona de residencia que se encargará tanto de realizarnos las curas, como de administrarnos inyectables e incluso de realizar extracciones de sangre.

5. Atención primaria

A la hora de escoger a nuestro/a médico de cabecera es muy importante tener en cuenta la distancia a la que se encuentra su consulta ya que cada vez que necesitemos que nos preste servicio y no podamos

acudir a su consulta, será éste quien se traslade a nuestro domicilio para conocer nuestro estado de salud y aplicar el mejor tratamiento. Este servicio incluye, al igual que las urgencias a domicilio, tanto las especialidades de medicina de familia como de enfermería.

6. Rehabilitación a domicilio

Quienes necesiten rehabilitación pero no están en disposición de acudir a un centro especializado, tienen derecho a recibir las sesiones, previamente prescritas por un profesional médico, en su propio domicilio. Dentro de este apartado se incluye no sólo la rehabilitación traumatológica sino también la relacionada con logofoniatría.

7. Terapias respiratorias

Todas las terapias previamente prescritas y relacionadas con el aparato respiratorio, incluyendo oxigenoterapia, aerosolos, etc tienen cubierta tanto su instalación como las revisio-

nes y retirada a domicilio en caso de que el paciente sea dado de alta.

8. Última tecnología

Pero la gran revolución llega, de la mano de la última tecnología, ofreciendo IMQ a todos sus clientes la posibilidad de realizar muchos trámites habituales a través de su oficina online evitando así desplazamientos a sus oficinas físicas.

Otra gran apuesta ha sido la nueva App IMQ a través de la cual se brinda todo un ecosistema de facilidades: acceso directo a nuestro historial médico, solicitar una cita online, realizar una videoconsulta, acceso a la oficina online, a un asesor médico, al gestor personal, alertas de citas y medicación, tarjeta de asistencia sanitaria en el móvil, identificación en consulta por código QR, localizador de centros IMQ.

Servicios a los que pronto iremos, sin duda, sumando otros para que desde el sofá y a través de internet sigamos teniendo a nuestra disposición todo un mundo de soluciones en salud.

**IMQk
zerbitzu anitz
eskaintzen
dizkizu zure
etxetik
mugitu ez
zaitezten**





YERAY ÁLVAREZ.
Jugador del Athletic Club

SUEÑOS CUMPLIDOS Y LUCHAS GANADAS

Yeray Álvarez, defensa central del Athletic, nació en Barakaldo y forma parte de una de las generaciones más exitosas en la historia del Athletic, la camada del 95. En verano de 2016 realizó la pretemporada con el Athletic Club consiguiendo quedarse en el primer equipo con el dorsal 27 y en septiembre debutó con él pasando a ser un jugador referencial gracias a sus múltiples virtudes.

Lamentablemente, en diciembre de 2016 el club anunció que se le había detectado un tumor en su testículo derecho y se le realizó una orquiectomía. En enero de 2017 recibió el alta médica y el 4 de febrero regresó a los terrenos de juego, como titular, el Día Mundial contra el Cáncer.

Sin embargo, el 13 de junio de 2017 le fue diagnosticada una adenopatía, por la que tuvo que recibir quimioterapia durante tres meses. Si el diagnóstico fue tranquilizador cuando se produjo en 2016, no lo fue tanto la noticia de que el tumor se había reproducido y que tenía que someterse a quimioterapia y abandonar la concentración de la selección española sub-21 para el Campeonato de Europa.

¿Tenías claro desde pequeño a qué querías dedicarte?

Con tres añitos, cuando estás jugando con tus amigos al fútbol, no piensas que te vas a ver en un estadio algún



día y mucho menos que va a ser en el equipo que quieres. No dices “me voy a dedicar a ésto”. La vida te va llevando y, además de sudártelo para ganarlo, hay que tener una pizca de suerte. Y perderte muchas cosas, sacrificar muchas horas con los amigos, vacaciones, estudios...

¿Cuál es el momento deportivo que más te ha marcado?

Mi debut en primera. Estás allí, en San Mamés, sentado en el banquillo partido tras partido, sin jugar, esperando el momento y, de repente, un día llega y la sensación es tan fuerte que no soy capaz ni de explicarla.

¿Qué es para ti el Athletic y que esperas ser tú para el club?

El Athletic para mí lo es todo. No me lo tomo como un trabajo porque para mí es un honor pero sí es mi día a día, el equipo por el que lucho con todas mis fuerzas y al que quiero que le lleguen los resultados. Dentro de unos cuantos años me gustaría ser un referente, que la gente se acuerde de mí, de que lo di todo por el escudo.

Por cierto, ¿qué tal estás?, ¿recuperado al 100%?

Sí, sí, muy bien ya.

El 26 de diciembre de 2016 el Athletic anunciaba en rueda de prensa que se te había encontrado

un tumor. ¿Cómo te lo detectaste o detectaron?

Me encontré un bulto en el testículo derecho y quise consultarlo con los médicos de Lezama. Decidieron realizarme una ecografía y se confirmó el diagnóstico. Era un tumor.

¿Cómo lo encajaste?, ¿y tu familia?

Pues la verdad es que la palabra tumor da miedo, bueno, más que miedo da respeto. Tumor, quitar testículo, pruebas quimioterapia... todo sonaba muy fuerte. Aún así, el que lo padece lo encaja de manera diferente. La familia lo lleva mucho peor. Tiene más miedo.

¿Qué tratamiento seguiste y cómo lo viviste?

Me hicieron una intervención quirúrgica, me extirparon el testículo. Estuve unos días cojo por las grapas pero al de nada me incorporé. Estuve un mes adaptándome, yendo a entrenar un poco, con curaciones...

En junio de 2017 recibes un nuevo susto, ¿qué se te pasó por la cabeza?, ¿cómo lo encajaste?

La segunda vez fue más impactante. Fue una recaída dura. La palabra quimio es muy difícil de asimilar pero la verdad es que la repercusión de la quimio depende mucho de cada persona. Te deja el cuerpo baldado pero a mí me dijeron que el ejerci-

cio me iba a venir bien así que me iba a Lezama a hacer lo que podía. El tratamiento duró de junio a finales de septiembre. Un par de semanas más de lo que estaba previsto porque la última sesión me la tuvieron que aplazar porque tenía las defensas bajas. La verdad es que el final del tratamiento fue muy duro, con sesiones de 9:00 a 15:00 de lunes a viernes en la Clínica Zorrotzaurre.

¿Cómo recuerdas ese momento en el vestuario con todos tus compañeros rapados por solidaridad?

Recuerdo que entré en el vestuario y me llevé una sorpresa de aupa. Fue un gesto impresionante por parte de mis compañeros. Les estaré agradecido toda la vida. Este tipo de cosas no se olvidan nunca.

El 4 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer, te reincorporaste, ¿casualidad?

Coincidió el día pero para mí fue muy especial, te puedes imaginar.

“La vida hay que batallarla” escribías en redes convirtiéndote en un ejemplo para muchos. Ánimos y consejos para todos aquellos pacientes que están ahora mismo pasando por lo mismo.

No rendirse nunca. De esto se sale. No vas a ser ni el primero ni el último así que, tira para adelante con todas tus fuerzas y lúchalo.



El testicular es, junto a los linfomas, el tumor más frecuente entre los jóvenes

DR. MIKEL GAMARRA. Miembro del equipo de Urología Clínica de IMQ Zorrotzaurre

Para conocer más sobre el tipo de tumor padecido por Yeray, el Dr. Mikel Gamarra, miembro del equipo de Urología Clínica de IMQ Zorrotzaurre, nos aporta algunas claves médicas:

Se trata de un tumor propio de jóvenes. Más de la mitad de los casos se diagnostican entre los 20 y los 35 años: los seminomas alrededor de los 30-35 años, y los no seminomas, una década antes. Entre los 15 y los 35 años es, junto con los linfomas, el tumor más frecuente en los hombres. Sólo un 10% se diagnostican por encima de los 50 años, y son en su mayoría seminomas.

Factores de riesgo

No se conocen bien los motivos que pueden producir un cáncer de testículo, pero su aumento en las últimas décadas en los países industrializados, hace pensar que estos motivos son ambientales, que actúan en edades muy tempranas y que están relacionados o son los mismos que causan el descenso de la fertilidad masculina. De hecho, la incidencia de cáncer testicular se considera en algunos ámbitos como un indicador de la salud reproductiva de una población.

El único factor de riesgo conocido es la criptorquidia (ausencia de descenso del testículo al escroto en los primeros años de vida). También hay una mayor probabilidad si hay antecedentes familiares o personales de cáncer de testículo. Se han estudiado muchos otros factores (traumatismos, vasectomía, hernia inguinal, factores hormonales, nutricionales, exposición a tóxicos...), pero no hay resultados concluyentes.

Realizar autoexámenes regulares de los testículos es importante para los varones jóvenes, en particular para aquellos en riesgo de contraer cáncer de testículos. Estar familiarizado con el tamaño, la forma y el nivel habitual de nudosidad te puede ayudar a determinar si algo no va bien.

PRONÓSTICO

En España, el último informe epidemiológico de Globocan reporta cerca de 823 casos nuevos, diagnosticados por año, lo cual representa cerca del 0,6%. La probabilidad de desarrollar cáncer testicular es de uno entre 250 (0,4%),

La tasa de mortalidad en España no llega a representar el 1% de las muertes por cáncer entre los varones. Aproximadamente un 96% de los pacientes que sufren un cáncer de testículo en España sobreviven más de 5 años. Este elevado porcentaje se trata de una supervivencia global, sin tener en cuenta edad, tipo histológico o fase de la enfermedad. En estadios precoces puede llegar al 100%, pero si existen metástasis, desciende hasta un 60-70%.

En general tienen mejor pronóstico los pacientes más jóvenes. La supervivencia es excelente tanto en seminomas como en no seminomas. La supervivencia tras un cáncer de testículo en España es similar a la media europea, que se sitúa en torno al 95%.

Diagnóstico y procedimiento

A menudo el médico puede obtener un probable diagnóstico, cuando se trata de cáncer testicular, basándose en los estudios de imagen (ecografía) y las pruebas de marcadores tumorales en sangre, por lo tanto en lugar de realizar un biopsia (como en los otros tipos de cáncer) se recomienda, en la mayoría de los casos, una cirugía (orquiectomía) para extirpar el tumor tan pronto sea posible. Se realiza por medio de una incisión vía inguinal, extirpando el testículo en su totalidad, junto con el tumor y el cordón espermático, el cual contiene parte de los conductos deferentes, así como vasos sanguíneos que pueden actuar como vía para que el cáncer testicular se propague al resto del cuerpo. De aquí la importancia de que la extirpación testicular se realice por vía inguinal, lo cual permite que se pueda clampar (atar) el cordón en su totalidad para evitar que las células cancerosas se diseminen.

El cáncer de testículos es un tipo de cáncer que puede ser tratado de forma eficaz y potencialmente curado si se diagnostica y trata a tiempo. En estado avanzado... también puede curarse con tratamiento. Entre los tratamientos se incluyen:

- ✓ La orquiectomía (la extirpación quirúrgica del testículo afectado), realizada con anestesia regional .
- ✓ La quimioterapia o radioterapia, a menudo prescrita tras la cirugía para tratar las células cancerosas restantes que pueden haberse propagado a otras partes del organismo, como los nódulos linfáticos. Estos tratamientos de-penderán del estado clínico del tumor.



*Consultar fecha fin promoción en imq.es. Ver condiciones generales de los seguros. Precios 2019. Impuestos no aplicados.

IMQ DECESOS

Puestos a elegir,
mejor toda la tranquilidad
para ti y los tuyos.

Elige IMQ.

DESDE TAN SOLO

1'50
€/mes

y ahora,
EL TITULAR
GRATIS*

900 81 81 50 | imq@imq.es | imq.es



Minbizi kasu gehiago daude baina hilkortasun tasa jeitsi egin da

CLARA ÉITO. Oncóloga radioterápica de IMQ Zorrotzaurre

“PERDER A UN PACIENTE SIN FAMILIA NI ACOMPAÑANTES MARCA MUCHO”

Nos acercamos a los avances que se están produciendo en el ámbito de la oncología de la mano de la Dra. Clara Éito. Especialista en oncología radioterápica del Instituto Oncológico IMQ Bilbao, la doctora ha sido merecedora de varias becas dentro del programa de la Universidad y del Colegio Oficial de Médicos de Navarra y ha realizado durante 5 años una investigación dentro de su proyecto de tesis doctoral con mención “cum laude” que ha sido recientemente publicado por ser el primer estudio en literatura científica referente al tema.

¿Qué le llevó a estudiar medicina y por qué se decantó por la especialidad de oncología?

Cuando era niña tuve un problema de salud, que se resolvió, afortunadamente, de forma completa, y durante el cual tuve contacto con diferentes especialidades médicas. Descubrí un mundo que despertó un gran interés en mí, en el que se abrían horizontes que no había imaginado. Ahí nació mi vocación: me propuse curar a otras personas, como habían hecho conmigo. Estudié en la Universidad de Zaragoza con grandes profesores que recuerdo con gran cariño. Tuve la posibilidad de estudiar un año de carrera fuera de España en el que aprendí muchísimo y durante las prácticas en la Universidad pensé que el gran reto estaba en la oncología y a ello me lancé con entusiasmo.

¿Cómo recuerda sus inicios y cuál ha sido el paciente que más le ha marcado?

Mis inicios en oncología empezaron en Pamplona, tras la licenciatura en Medicina y después de aprobar la oposición. Tuve excelentes compañeros de trabajo y docentes que supieron transmitir la satisfacción y el desafío que supone la atención integral del paciente oncológico desde el diagnóstico al seguimiento posterior, pasando por el tratamiento. Hoy en día es una apuesta diaria que me llena enormemente y en la que aprendo constantemente tanto de los pacientes como de la formación continuada.

En estos diez años he vivido muchas experiencias, tanto de alegría, compartiendo con mis pacientes la curación o la mejora, como situa-

ciones dolorosas cuando la enfermedad progresa o el paciente fallece. He tenido pacientes que me han marcado de una u otra forma... por su actitud de lucha continua, por el optimismo o porque no tenían familia ni acompañantes. El primer paciente que vi fallecer, en 2009, estaba solo, sin familiares ni amigos. Aquel día volví del trabajo llorando. Nunca lo olvidaré. Con el tiempo uno aprende a relativizar las cosas y a que esta profesión ayuda a destacar realmente lo importante de la vida.

¿Lo mejor y lo peor que le reporta su profesión?

Como todo profesional con vocación médica, la mayor gratificación es la de ver que un paciente se cura, mejora sus síntomas ganando calidad de vida o, incluso, alarga su supervivencia gracias al tratamiento oncológico. Una sonrisa de agradecimiento de un paciente o de un familiar no tiene precio.

No considero que tenga una parte mala como tal, porque la recompensa supera con creces todo el trabajo, pero en un mundo como la medicina que evoluciona tan rápidamente y los avances enormes que está viviendo la oncología precisan de un constante estudio, asistencia a cursos, a congresos, revisión de últimos ensayos científicos...y esto conlleva dedicación y tiempo.

Las mejoras en prevención, tratamiento y recuperación del cáncer han sido un goteo constante en los últimos años, pero ¿cuáles han sido las más significativas?

En los últimos años las mejoras en oncología han sido extraordinarias: desde la implantación de los sistemas de detección precoz (mamografías, test de sangre oculto en heces...) que conlleva también mayor conciencia social en las personas, el perfeccionamiento en los sistemas diagnósticos radiológicos, los análisis moleculares del tumor que permiten terapias biológicas personalizadas, hasta técnicas de radioterapia de alta precisión que suponen menores efectos secundarios a los pacientes.

Según los estudios epidemiológicos de los últimos años, la incidencia de cáncer en países occidentales aumenta, pero la mortalidad disminuye. Muchos pacientes con cáncer se curan por lo que debemos conseguirlo con las menores secuelas posibles.

¿Es cierto que incluso en casos muy graves se ha triplicado la esperanza de vida?

Existe una tendencia a la medicina personalizada de forma que podemos agrupar a los pacientes según el perfil molecular del tumor y dirigir tratamientos hacia determinados genes, lo que puede traducirse en mayor con-

trol tumoral, menor tasa de recidivas o mayor supervivencia.

¿En qué considera que destaca el servicio de oncología de la Clínica IMQ Zorrotzaurre?

Nuestro departamento en el Instituto Oncológico está dotado de tecnología de última generación que permite realizar técnicas de radioterapia modernas tanto en tumores primarios como en metástasis y siempre con la garantía de cumplir los estándares de calidad adecuados.

Formamos un equipo de oncólogos, radiofísicos, enfermeras, técnicos y administrativas perfectamente coordinados con gran disponibilidad para trabajar en pro del paciente y de su enfermedad.

Por un lado, nuestro interés radica en que la atención al paciente con un reciente diagnóstico de cáncer se dé en el menor tiempo posible tanto en la primera consulta, como en la administración del tratamiento y su seguimiento. Por otra parte, comprendemos que el diagnóstico de cáncer supone un impacto social importante por lo que cuidamos mucho el trato cercano y afectuoso al paciente y a familiares, dedicando nuestro tiempo y esmero a que el paciente pueda sentirse lo más cómodo posible.



DE LA DRA. ÉITO A CLARA

Me encanta viajar... ¡próximamente a Marrakech! y también ir a visitar a los amigos en las distintas ciudades en las que he vivido. La amistad hay que cultivarla y regarla.

Práctico deportes como la natación y dos veces por semana acudo a una academia de baile, lo que me resulta muy divertido. Además, siempre que puedo, me gusta subir al monte. Bizkaia tiene un paisaje muy bonito y valioso.

Disfruto con la música, quizá porque me inicié de niña en el conservatorio tocando el piano; me gustan muchos estilos diferentes y acudir a conciertos es otro de mis hobbies.

VANESA MARTÍNEZ, CLIENTA IMQ

“El empeño de IMQ y su rapidez, si no me han salvado la vida, han hecho que esta enfermedad haya sido menos complicada”

Vanesa tiene 38 años y lleva 2 viviendo en Gasteiz. En estos momentos está de baja con un tobillo roto pero después de lo que ha pasado le parece una nimiedad. Ella es la protagonista de nuestro apartado de experiencia de cliente. Nos hizo llegar hace relativamente poco su caso y le hemos pedido permiso para compartirlo con todos vosotros y vosotras.

Vaya año llevas...

La verdad es que he pasado unos meses complicadillos que, por suerte, he superado y para bien.

Muchas gracias por tu carta de agradecimiento

Tenía que hacerlo. Según me incorporé a trabajar me propuse transmitirle mi infinito agradecimiento a IMQ ya que, fue gracias al empeño de vuestros profesionales que tuviera un diagnóstico temprano del linfoma, y eso, ha sido decisivo en la curación y el buen pronóstico.

Desde la atención primaria de Blanca Mayo y Javier Santaolalla del centro de Amárica, cercanos, empáticos y resolutivos ambos; el equipazo del Dr. José Luis del Cura en Zorrotzaurre, hasta mi para siempre querida, Dra. Rosa Cherro que, además de ser una excelentísima profesional es un ser humano maravilloso. Ella me dio la noticia, ella supo transmitirme calma, valor, objetivos a corto plazo... Ella nos dio su teléfono personal para las dudas que nos surgían en aquella primera semana de terror (y después, a través de mi marido, preocupándose por mi estado a lo largo de los meses), redactó un informe en un tiempo que seguro que no tenía para que me vieran con urgencia en oncología...

También la Dra. Edurne Artetxe, de radiología, que investigó, escarbó y se esforzó más allá de las pruebas diagnósticas para saber qué eran aquellos bultos y después cuando desaparecieron, lo celebró conmigo como si de ella misma se tratase.

El empeño del equipo de IMQ, su rapidez, su no creer sólo en que probablemente no fuera nada, si no me ha salvado la vida, ha hecho que esta enfermedad haya sido menos complicada.

¿Desde cuándo eres de IMQ?

Desde hace un año. Nos hicieron una oferta en el trabajo y la verdad es que viviendo en Madrid estuve mirando seguros de salud. Me rondaba ya la cabeza el tema.

Cuando me salió el bulto en la cabeza fue precisamente una compañera de trabajo quien me recomendó acudir a IMQ para que me atendiesen más rápido. Me habían dado cita para hacerme un TAC en julio y, sin embargo, en IMQ me hicieron una RMN y un TAC en Bilbao en marzo. Esas pruebas las pidió el Dr. Eduardo Areitio un martes y me las hicieron esa misma semana.

Nos alegramos mucho de que todo haya ido bien Vanesa y te deseamos un maravilloso 2019 lleno de muchísima salud para ti y para los tuyos.



¿Nos vemos en digital?

Puedes seguirnos en



IMQ

[@IMQEuskadi](#)

Canal Gaztea

[@canalgazteaimq](#)

IMQ ON

[@IMQOn](#)



IMQ

[@ImqEuskadi](#)

IMQ ON

[@imq_on](#)



IMQ

[@imqeuskadi](#)

Canal Gaztea

[@canalgaztea](#)



Grupo IMQ

[Igalatorio](#)

[Médico](#)

[Quirúrgico](#)



IMQ

[Igalatorio](#)

[Médico](#)

[Quirúrgico](#)



IMQ

[Igalatorio](#)

[Médico](#)

[Quirúrgico](#)

También puedes suscribirte a nuestros canales digitales: canalsalud.imq.es
canalgaztea.imq.es

Nos gusta que nos sigas por las RR SS, que nos des likes, te suscribas a nuestros canales, que compartas nuestras publicaciones y las recomiendes ;)

¡Gracias por ayudarnos a hacer más grande la COMUNIDAD IMQ!



8,5 días menos que el sector en atender quejas y reclamaciones

El sector asegurador español lleva una década trabajando en materia de autorregulación con objeto de mejorar la transparencia del mercado, la calidad de los servicios que se prestan al asegurado y el reforzamiento de la protección de los consumidores de seguros.

Según datos de ICEA la media de resolución de los 47.300 expedientes tramitados de quejas y reclamaciones por el sector en el primer semestre de 2018 fue de 14,5 días, que se sitúan por debajo de los 30 establecidos en el código de buenas prácticas del que se ha dotado el sector (al que IMQ también está adherida) y de los dos meses a que obliga la legislación vigente.

En 2017, el 89% de los expedientes tramitados por el conjunto de las compañías se resolvió en menos de 30 días, llegando en Salud y Auto al 90%.

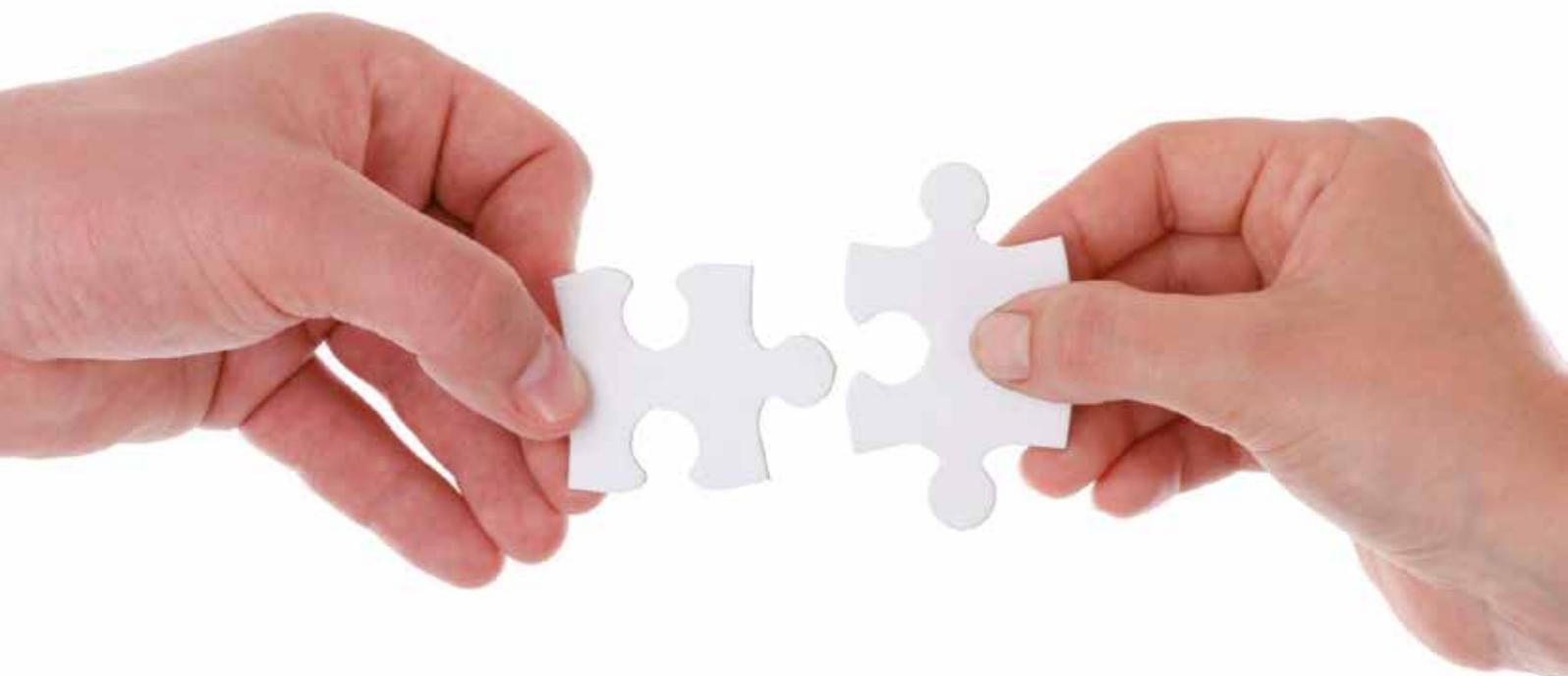
IMQ, empeñado en mejorar la experiencia de uso y satisfacción de sus clientes tarda 8,5 menos que la media del sector en atender las quejas y reclamaciones. Si en el primer semestre de este año la media de nuestros tiempos de respuesta fue de 10,5 días, actualmente los expedientes se están resolviendo en 5,91 días de media. A ello se añade la significativa reducción experimentada en el número de quejas y reclamaciones recibidas, que han bajado un 38% respecto al primer semestre de 2017.

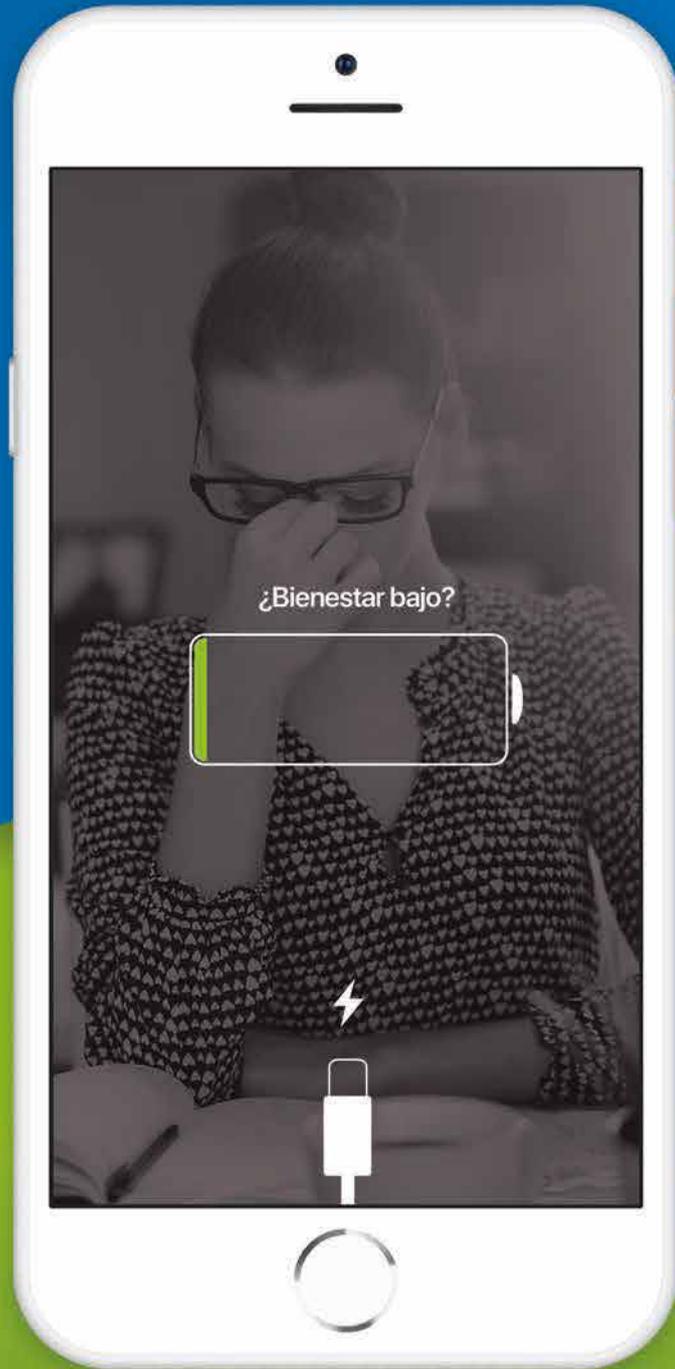
En el conjunto del sector los principales motivos de queja de los clientes de seguros fueron en 2017 la atención incorrecta (23,9%) y los retrasos en la tramitación de la prestación (23,6%). En cuanto a las reclamaciones, el rechazo o rehúse del siniestro encabezaron el ranking con un 26%.

El sector cuenta, por otro lado, con un alto grado de satisfacción entre sus clientes ya que el 73% se muestra satisfecho con el servicio recibido, independiente del producto contratado, y un 71% recomendaría su compañía a amigos y familiares. Un 73% son, por otra parte, leales a su compañía y no tienen pensado cambiar en el próximo año. Por productos el que sale mejor parado es Salud, ya que el 78% recomendaría el seguro que ha contratado a otras personas.

También en este caso IMQ puede aportar mejores datos dado que la satisfacción media de sus clientes con el servicio prestado alcanza el 94%. IMQ fue, además, reconocida en 2017 por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) como la compañía con el seguro de salud más satisfactorio del sector asegurador español.

IMQk beste aseguratzaileak baino 8,5 egun gutxiago erabiltzen ditu jasotako kexa eta erreklamaxioei erantzuteko





Si a veces te sientes así, es momento de pasar página...

IMQ BienSTAR, soluciones para una vida más fácil

Para vivir en plenitud necesitamos estar sanos y sentirnos bien, tanto física como emocionalmente. Cuidar de nuestro bienestar será pronto más fácil gracias a la nueva plataforma digital que IMQ va a poner próximamente en marcha y que permitirá a nuestros clientes disfrutar en condiciones ventajosas de nuevos servicios y ofertas complementarios de salud.

Contribuir a una vida más cómoda, placentera y saludable es el gran objetivo con el que nacerá IMQ BienStar, un club a través del que acceder a un amplio catálogo de productos y servicios a precios bonificados.

Desde aquellas alternativas que nos solucionan problemas aparentemente sencillos y que, sin embargo, no tenernos complica enormemente la vida, hasta aquellos otros que nos dan la posibilidad de sentirnos mejor con nosotros mismos. Por ser cliente de IMQ, accederás a un completo muestrario de ofertas diversas sin tener que preocuparte de buscar aquí y allá. Servicios avalados por proveedores y profesionales cualificados, centros referentes, de calidad y de confianza. Solicitar los servicios de una canguro, acudir a un gimna-

sio, comprarte unas nuevas gafas, acceder a tratamientos estéticos que no encuentras en tu póliza de salud, solucionar necesidades domésticas de diversa índole será posible gracias a IMQ BienStar.

**IMQ BienStarrek
ondo sentitzeko
zerbitzu berriak
eskaintzen
dizkizu, hala nola,
umezaintzailea,
gimnasioa...**

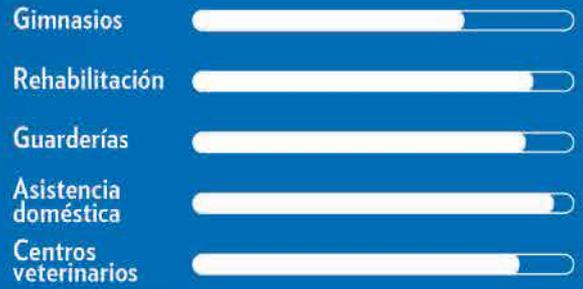
¿Dónde encuentro yo ahora un masajista o un logopeda para mi hijo?, ¿quién me ayuda a cuidar de mis padres?, ¿dónde adquirir una

prótesis?, ¿en qué hotel puedo relajarme este fin de semana? Todas estas preguntas y muchas otras tendrán pronto una única respuesta: IMQ BienStar.



Una
INNOVADORA
plataforma digital

SERVICIOS DE SALUD Y BIENESTAR



Gran número de
CENTROS ASOCIADOS

Cargando bienestar...



Ventajas
EXCLUSIVAS
para clientes

65%
mejora salud



35%
más bienestar

SI QUIERES CARGARTE DE
BIENESTAR,
MUY PRONTO
LO TENDRÁS TODO.

IMQ BienSTAR



CALIDAD IMQ

Nuevas certificaciones y reconocimientos

El deseo de aportar a nuestros pacientes las máximas garantías de calidad y seguridad constituye para IMQ un compromiso por el que trabaja todos los días. Gracias a ello periódicamente se obtienen o se renuevan para nuestros centros las más prestigiosas acreditaciones que existen tanto a nivel nacional como mundial o se siguen recibiendo reconocimientos a una forma de ser y de hacer que nos es muy propia y que forma parte de nuestros retos más estratégicos. Logros que nos gusta compartir también con nuestros clientes. Aquí damos cuenta de los últimos:

La Clínica IMQ Zorrotzaurre, único centro sanitario de Euskadi con la tercera estrella QH de calidad asistencial

La Clínica IMQ Zorrotzaurre recogió el pasado mes de noviembre su tercera estrella QH del Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad (Fundación IDIS), convirtiéndose así en el único centro sanitario con esta distinción en Euskadi y entrando, asimismo, a formar parte de los apenas 11 hospitales "tres estrellas" que existen a nivel estatal.

La Acreditación QH (Quality Healthcare) es un sistema pionero e innovador, único en Europa, que reconoce a las entidades asistenciales que realizan un esfuerzo destacado en la senda de la calidad y la responsabilidad y que cuentan con las certificaciones que lo avalan.

La clínica ha sido, además, recientemente reconocida como el tercer mejor hospital vasco por el Índice de Excelencia Hospitalaria 2018 que elabora el Instituto Coordinadas de Gobernanza y Economía aplicada.



El servicio de Urgencias de Zorrotzaurre, finalista en los premios 'Best in Class'

El servicio de Urgencias de la Clínica IMQ Zorrotzaurre quedó finalista en la última edición de los Premios 'Best in Class 2018' cuya entrega tuvo lugar a finales de octubre en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Santander. La Clínica concurre dentro del apartado de "Mejor especialidad de Urgencias", siendo el único centro vasco nominado en esta categoría por cuarto año consecutivo.

Orue, primera residencia de Euskadi certificada en seguridad del paciente

Nuestra residencia IMQ Igarco Orue, ubicada en Amorebieta-Etxano, se ha convertido en el primer centro de atención a personas mayores en

Euskadi que logra la certificación de un sistema de gestión de riesgos para la seguridad del paciente, que recientemente ha reconocido AENOR. Con una experiencia de más de 17 años atendiendo a personas mayores y tras dos años de trabajo nuestro centro ha sido también certificado conforme con la Norma UNE 179003.

La certificación se traduce, entre otros muchos aspectos, en mejoras en la gestión de la medicación; prevención, tratamiento y control de infecciones, caídas y úlceras por presión; extensión de los protocolos de reanimación cardiopulmonar y uso de desfibriladores; implantación de un nuevo sistema de identificación de pacientes; vigilancia de la nutrición de los residentes y formación activa de residentes, familiares y acompañantes.

La nueva certificación de IMQ Igarco Orue se une a la que disponen las residencias y centros de día de IMQ Igarco, en gestión y mejora de la calidad (ISO 9001), desde hace casi una década.

Resultado de la Auditoría Externa del Sistema de Gestión de la Calidad (2018)

La Auditoría Externa del Sistema de Gestión de la Calidad bajo la Norma ISO 9001:2015 realizada por AENOR durante los pasados días 20 y 21 de noviembre en las oficinas de IMQ de Bilbao, Getxo y Zorrotzaurre, determinó también la eficacia del sistema de gestión de IMQ, certificando que nuestra organización cumple con todos los requisitos exigidos. Un resultado que reconoce, sin duda, el buen hacer que se pretende sea una norma para toda la organización.



DRA. MARIANA GARCÍA-ALFAGAME.
Especialista en Medicina Familiar
y Comunitaria

“Infecciones, y procesos víricos lo que más atendemos en urgencia ambulatoria de IMQ Colón”

Dentro de los esfuerzos que IMQ viene aplicando para ofrecer servicios que cubran de manera rápida y eficiente las necesidades de asistencia médica, está a disposición de nuestros clientes un servicio de atención urgente ambulatoria en el Centro Médico IMQ Colón de Bilbao.

Da soporte a aquellas situaciones puntuales en las que el paciente pre-

MEJORANDO NUESTRAS INSTALACIONES EN EL CENTRO IMQ COLÓN

Tras más de siete años y medio a pleno rendimiento, recientemente se han acometido reformas en el Centro Médico IMQ Colón para tratar de mejorar y optimizar las instalaciones, cambiando, por ejemplo, la ubicación de las consultas de pediatría, creando dos nuevas consultas para el Servicio de Atención Urgente Ambulatoria, así como otra serie de actuaciones que han hecho necesario un cambio en señalética del centro, habiéndose aprovechado, además, para pintar dándole un toque más corporativo.

También se ha modificado la ubicación de uno de los mostradores de atención de cara a mejorar el servicio a nuestros clientes en los momentos de mayor afluencia, ganando así un tercer puesto en la zona del centro con mayor número de consultas y tránsito de clientes.

Todas las consultas han pasado a estar numeradas. Se ha puesto un directorio médico en la entrada que ayuda a que esté más visible la cartera de servicios del centro y los profesionales que pasan consulta, se han movido algunas mamparas para po-

der contar con más sillas en las salas de espera, se han colocado dibujos que decoran las paredes de las salas de espera de las consultas de pediatría, y se han ubicado, en los lugares de mayor tránsito y muy visibles, una serie de carteles distribuidores para señalar la ubicación de los principales servicios del centro.

Todas estas actuaciones están encaminadas a mantener el Centro IMQ Colón con una imagen renovada y moderna, más corporativa y lo más cómoda posible para nuestras y nuestros clientes.

cisa de un facultativo de medicina de familia y no le es posible recurrir a su médico asignado o no se puede esperar. Se pretende con ello no solo dar respuesta a necesidades de acceso inmediato a un médico de familia, sino también descongestionar la urgencia de nuestras clínicas, al ser capaz IMQ Colón de prestar muchas de las asistencias menores que acuden a ésta.

Hablamos del servicio con una de sus protagonistas, la Dra. Mariana García-Alfageme, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria del Centro.

¿Cómo funciona el servicio de atención urgente ambulatoria de IMQ Colón?

Trabajamos tres médicos de medicina familiar y comunitaria que cubrimos el servicio en horario ininterrumpido de 9:00 a 20:00, de lunes a viernes.

Cualquier cliente de IMQ que necesite ser atendido puede acudir directamente al centro, pedir cita por teléfono o a través de la funcionalidad de cita on line disponible en la web o en la app de IMQ. Cubrimos todo tipo de urgencias ambulatorias a excepción de pediatría, que por sus necesidades especiales, recomendamos dirigirse al pediatra o al servicio de urgencias hospitalario.

En 2018 hemos atendido una media de 25 pacientes al día, si bien hemos llegado en puntas de actividad a 60 urgencias diarias.

¿Motivos por los que se hace uso de este servicio generalmente?

Se puede acudir por cualquier problema puntual de salud ya que con los medios de que disponemos podemos prestar muchas de las asistencias menores que siguen yendo a las urgencias de las clínicas de una manera mucho más ágil y rápida.

Sin embargo, tanto para el seguimiento de patologías crónicas como

Tanto en Donosti como en Gasteiz nuestros clientes disponen también de urgencia ambulatoria en horario ininterrumpido de 8:00 a 20:00. Este servicio se completa con el de enfermería y radiodiagnóstico que también se cubren en el horario de apertura de los centros. Son servicios muy demandados, dándose en el Centro IMQ Zurriola de Donosti una media de 25 atenciones al día y en el Centro IMQ América de Gasteiz 90.

para temas administrativos (recetas, volantes, partes de baja...) lo adecuado es que los pacientes acudan a su médico de medicina general.

¿Cuáles son los días y horas de mayor afluencia?

Estamos observando que tanto los lunes como los viernes son los días con más volumen de pacientes, las horas de mayor afluencia suelen ser a media mañana y a media tarde.

¿Cuál es el tiempo de espera medio? ¿Conviene pedir cita previa?

Actualmente el tiempo de espera es de unos 15 minutos. Si bien como todo servicio de urgencias el paciente puede dirigirse al centro y ser atendido sin necesidad de cita previa, sí aconsejamos telefonar previamente para organizar mejor la asistencia y que el paciente se asegure ser atendido a la hora solicitada y sin esperas.

¿Cuáles son las patologías que más atienden?

Lo que más tratamos son infecciones respiratorias (faringitis, amigdalitis,

bronquitis...), procesos víricos (gripe, gastroenteritis...), infecciones urinarias y dolores articulares (contusiones, esguinces, lumbalgias...).

¿Con qué medios cuentan?

El Centro dispone de un servicio de radiodiagnóstico por lo que tenemos acceso a la realización de una radiografía en el momento y de un punto de extracción de análisis de sangre que nos permite obtener los resultados de una analítica general en un plazo máximo de 24 horas.

Contamos, además, con un electrocardiógrafo y un nebulizador con el que podemos administrar la medicación necesaria en casos de crisis asmáticas y/o reagudizaciones de bronquitis crónicas, en estadios leves-moderados.

A su vez cuenta con una consulta de enfermería en horario de mañana de 12:00 a 14:00h y de tarde de 17:30 a 18:30.

Todo ello se completa con las 17 especialidades médico-quirúrgicas con las que cuenta el centro y más de 50 profesionales médicos que pasan consulta en él.

Para finalizar, si no le parece mal, hablemos de la gripe

En los últimos años hemos observado que la máxima actividad gripal ha tenido lugar entre finales de diciembre y principios de febrero.

La gripe suele iniciar súbitamente con fiebre alta, dolor de garganta, debilidad, dolores musculares, dolores articulares, dolor de cabeza y tos, que generalmente es seca y sin mucosidad. La fiebre y la tos suelen desaparecer en la mayoría de los casos en el plazo de una semana.

En pacientes sin factores de riesgo se recomienda reposo, hidratación y antitérmicos habituales. Si la fiebre persiste después de 3- 4 días es aconsejable que sean valorados por un médico.

PROYECTO ERRAZA, simplificando el acceso a los servicios médicos

En IMQ estamos abordando diferentes proyectos estratégicos con el objetivo de simplificar el acceso a nuestros servicios médicos, entre ellos la puesta en marcha en 2017 del proyecto Erraza que ha evitado ya a nuestros más de 354.000 clientes tener que solicitar más de 72.800 autorizaciones que antes eran necesarias para el acceso a diferentes especialidades. Esta liberalización de actos médicos constituye un primer paso hacia un objetivo todavía más ambicioso que llegará en el arranque del 2020 mediante la implantación del proyecto de Prescripción Electrónica en el que actualmente trabaja también la compañía.

Gracias al mismo, la petición de autorizaciones se realizará directamente por parte del profesional médico a través de una plataforma digital evitando que el asegurado tenga que efectuar trámite administrativo alguno. La eliminación de papel permitirá también avanzar en el compromiso de gestión socialmente responsable que fomentamos.

En sus inicios en 2017, la liberalización de actos comprendió tres especialidades referentes como son cardiología, cirugía oral y maxilofacial, y oftalmología. En el primer caso se liberaron servicios que supusieron una reducción de más de 9.500 autorizaciones, que representaban el 45,3% del total de autorizaciones de la especialidad, en el segundo caso la reducción alcanzó a más de 1.500 autorizaciones (23,9% del total) y en oftalmología la liberalización de actos supuso una caída del 47,8%, con casi 34.000 autorizaciones.

En 2018 ya se incorporaron a este proceso de simplificación de acceso a los servicios, la especialidad de traumatología, con la eliminación de casi 21.000 autorizaciones (el 56% de las emitidas en la especialidad), y la de urología, con otras 7.000 auto-

rizaciones menos (el 58,8%). No serán, por otra parte, las únicas ya que la entidad sigue valorando nuevas opciones.

Una vez se culmine el proyecto de Prescripción Electrónica, éste afectará a la totalidad de las prestaciones de las distintas especialidades simplificando ostensiblemente con ello la actividad tanto de los profesionales sanitarios, como, sobre todo, de las aseguradas y asegurados al poder aquellos gestionar de una vez toda la cadena de peticiones necesarias; se traten éstas de pruebas diagnósticas, cirugías, ingresos hospitalarios, etc. y todo ello, sin que la/el paciente tenga que hacer ningún trámite administrativo pero informándole en todo momento por el canal más cómodo para él (email, sms, oficina virtual, app IMQ, gestor personal..) de las gestiones realizadas.

**Hainbat
espezialitate
medikora jotzeko
aukera liberalizatu
izanak 72.800
baimenetik gora
tramitatzea
sahiestu du**

El mejor confort jamás creado para un sofá cama

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



sofás cama galea

-sofás para soñar-

Especialistas en equipos de descanso.



www.sofascamagalea.com

DISTRIBUIDOR OFICIAL COLCHONES



VISITE NUESTRAS EXPOSICIONES:

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

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

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

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

15% DESCUENTO CON TARJETA IGUALATORIO



EN COCHE AL QUIRÓFANO, nueva iniciativa pediátrica en IMQ Zorrotzaurre

En coche al quirófano, la nueva iniciativa llevada a cabo por la Clínica IMQ Zorrotzaurre para sus pacientes más jóvenes, está demostrando gran eficacia consiguiendo que los niños y niñas que requieren tratamiento quirúrgico vayan más tranquilos a quirófano gracias a los cochecitos que, por control remoto, les trasladan desde que se separan de sus padres hasta la sala de operaciones.

Estos vehículos eléctricos que disponen del marcado CE y que son

manejados por celadores no sólo consiguen que los más pequeños se distraigan durante el circuito quirúrgico -disminuyendo la ansiedad tanto de los menores como de sus familiares-, sino que además, potencian un ambiente más calmado y "alegre" los días de intervenciones pediátricas facilitando de esta manera los procedimientos pre-quirúrgicos de enfermería y anestesia. La iniciativa consigue, asimismo, mejorar el despertar de la anestesia disminuyendo el sentimiento de preocupación y llanto.

Isabel Urrutia, responsable de Calidad y Seguridad del Paciente de Grupo IMQ, matiza que "para los niños pequeños puede ser muy estresante el hecho de enfrentarse a una intervención quirúrgica, aunque el procedimiento sea muy sencillo. Ellos no entienden de cirugía, ni de medidas de asepsia, ni de que el personal del bloque quirúrgico va a estar muy pendiente de ellos y les van a tratar como se merecen. Sienten que "algo pasa" y que se les separa de sus aitas, que pasan a estar en brazos de personas ves-

tidas de azul, en una zona diferente al resto del hospital, donde hasta entonces habían estado en todo momento acompañados de su familia”.

Nicolás Guerra, director general de las clínicas IMQ, desvela cómo fue el proceso de adquisición de estos vehículos. “Desde enfermería del bloque quirúrgico existía una considerable preocupación por el llanto, nerviosismo y grado de angustia de los más pequeños y pequeñas antes de entrar al quirófano. Pequeños que veían cómo eran separados de sus padres y que, a pesar de dedicarles nosotros las mejores sonrisas y desplegar múltiples recursos, en muchas ocasiones no conseguíamos calmarlos”. Debido a ello, “revisamos e hicimos benchmarking con otros hospitales, algunos pediátricos, y dimos con un reducido grupo de centros internacionales que había apostado por una iniciativa un tanto diferencial, pero con muy buenos resultados: llevar a los niños a quirófano en un coche eléctrico. Se valoró la inversión y se consensuó con anestelistas, cirujanos y personal de enfermería”.

La medición del impacto de esta iniciativa en su primera etapa de andadura en la Clínica IMQ Zorrotzaurre entre niños y niñas de 2 a 6 años (el cochecito permite hasta 30 kg de peso) pone de manifiesto que el 98% de los menores hospitalizados quisieron hacer uso del cochecito para acudir a quirófano, que el 100% de los niños y niñas que montaron en el coche fue sin llorar y en calma y que, además, el 95% de los usuarios se despertó tranquilo y sin agitación tras la intervención. Estos hechos consiguieron que el 100% de los padres, cuyos hijos fueron usuarios de estos cochecitos, hayan considerado la experiencia como muy positiva. “Es una iniciativa sencilla, pero que reporta un gran valor a la Humanización de la Cirugía Pediátrica en nuestra Clínica” concluye el Dr. Nicolás Guerra.



INFO33+: La historia clínica digital completa de nuestros asegurados

La percepción que tenemos de nuestra salud ha cambiado y con ella todos los espacios en los que nos relacionamos para mejorar y gestionar adecuadamente la misma. El médico, el hospital, los servicios de salud en general, y nuestro conocimiento en esta materia pasan a un plano digitalizado que define un nuevo marco de actuación en el IMQ no podía quedarse atrás.

Bajo esta realidad, IMQ ha desarrollado INFO33+, el sistema informático que digitaliza la gestión de las consultas con el objetivo de disponer de una historia clínica digital unificada en la sanidad privada del País Vasco.

¿Qué es la historia clínica digital?

La historia clínica digital es el eje de la información clínica del paciente y el soporte para la comunicación entre los diferentes profesionales que lo atienden.

Es la base del desarrollo de las distintas áreas sanitarias y garantiza una continuidad asistencial reduciendo la posibilidad de errores.

La historia clínica clásica, que no es más que la historia de salud, se encamina a su total digitalización y a abordar una concepción de información mucho más amplia: incluye toda la información de salud de un ciuda-

dano, con independencia de dónde y cuándo se genera. Además se relaciona con los sistemas de gestión económico-financieros, planificación estratégica y control de gestión.

La historia sanitaria se convierte, con estos planteamientos, en una herramienta muy potente no sólo para la atención clínica de la persona sino también para potenciar aspectos importantes del sistema sanitario.

¿Qué ofrece?

Accesibilidad desde cualquier lugar, donde se identifica a los pacientes a través de sus datos personales o a través de sus datos de filiación. Además, nos ofrece una historia clínica completa, leal y verdadera. Accesible y resistente al deterioro. Clara, legible, concisa, comprensible, ordenada y secuencial del proceso asistencial del paciente.

Incluye toda la información clínica y toda la información administrativa de una persona, facilitada por todos los profesionales que han intervenido en los distintos procesos asistenciales.

Es el punto clave como soporte de la atención clínica y provee conocimiento para la toma de decisiones. Permitiendo de esta manera el trabajo en equipo, haciendo que diferentes médicos y demás profesionales sanita-

rios puedan tener acceso a la historia clínica con ocasión del mismo proceso.

De este modo, garantiza una asistencia de calidad, con información precisa y completa, en el momento adecuado, en el sitio donde se realice la asistencia y con las debidas garantías de seguridad y confidencia.

Últimos avances

Con Info 33+ IMQ da un importante impulso al proyecto estratégico de historia clínica digital ambulatoria en el ámbito de la sanidad privada. Así, con un producto ya asentado, en IMQ se trabaja día a día en la mejora continua de este potente programa que sigue añadiendo interesantes funcionalidades para sumar valor a la actividad médica de nuestros profesionales y clientes. Así, se integran ya resultados de análisis clínicos y próximamente de pruebas radiológicas, ponemos a disposición de nuestros clientes toda su información sanitaria a través de la App de IMQ y trabajamos en la expansión de la herramienta a la mayor parte del cuadro médico de la compañía.

INFO33+ se encuentra ya disposición de los 150 médicos que desarrollan su actividad en nuestros 3 centros policonsultorios de los 3 territorios históricos y está ya instalado en las consultas médicas de otros tantos de nuestros profesionales.

Curves

GIMNASIOS FEMENINOS



QUEREMOS CUIDAR TU SALUD

6 RAZONES PARA PROBAR 1 SEMANA GRATIS



CIRCUITO DE 30 MIN.
Rápido, divertido y seguro.



SIN HORARIO FIJO
Tu entrenamiento comienza cuando llegas.



ENTRENAMIENTO COMPLETO DEL CUERPO
Calentamiento, Entrenamiento de Fuerza, Cardiovascular, Enfriamiento y Estiramientos.



SOLO MUJERES
Pensado específicamente para nosotras.



MEJOR SALUD
Control de peso, mayor agilidad, flexibilidad, energía y fuerza.



UNA ENTRENADORA SIEMPRE CONTIGO
Atención y seguimiento personalizado.

Curves Indautxu

Fernández del Campo, 29
(junto Alhondiga)
T. 944 215 009

Curves Barakaldo

San Valentín de Berritxoa, 6
(junto escuela idiomas)
T. 944 379 622

Curves Portugalete

Martín Pérez Zaballa, 2
(junto a la boca de metro Carlos VII)
T. 946 555 599

Curves Las Arenas

Gobela, 21
(junto plaza del Ajedrez)
T. 944 630 473

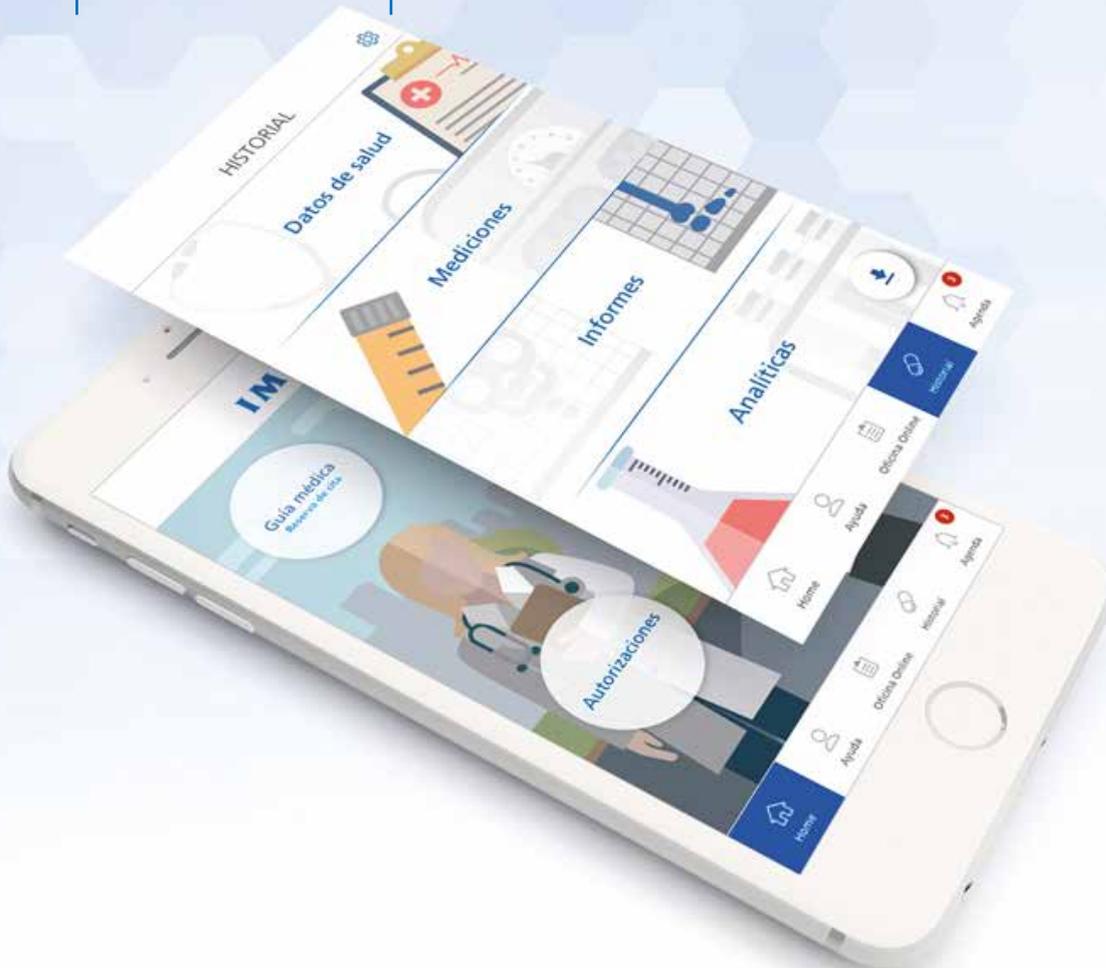
Curves Algorta

Telletxe, 4
(junto peluquería Iñaki Iglesias)
T. 944 607 162

Curves

GIMNASIOS FEMENINOS
www.curves.eu

Prueba
**1 SEMANA
GRATIS** y
disfruta de un
descuento
exclusivo



Nuevas funcionalidades mejoradas de la APP IMQ

IMQ ha sustituido su anterior app, IMQ ON, por una nueva versión con más funcionalidades a la que se puede acceder con el mismo usuario y contraseña de IMQ ON y sin necesidad, por tanto, de volver a registrarse para quienes contaban ya con la anterior aplicación. La nueva app, disponible en Play Store para Android y en App Store para iOS, es una excelente puerta de entrada a nuestro ecosistema digital con muy diferentes servicios médicos junto a otros de asesoramiento e información.

¿Qué me ofrece?

La nueva App ofrece acceso directo a muchos de los servicios que IMQ viene implementando. Es posible, por ejemplo, contar con el historial médico y poder descargar éste en caso de necesitarlo, acceder y hacer las gestiones habituales en la oficina online, disponer de mensajería con el asesor médico para aclarar dudas o recibir consejos, acordar una cita online

o una videoconsulta con los profesionales que dispongan de ellas, contactar con el gestor personal para que te ayude en cualquier trámite administrativo con IMQ, establecer alertas de citas médicas y medicación para que no se te olvide nada, acceder al portal web de IMQ y a la guía médica. Otra gran novedad que se acaba de incorporar es la posibilidad de contar con un chat médico.

IMQko App berria eskuratzeko, lehendik IMQ ON bazenuen aktualizatzea besterik ez duzu



También te permite llevar en el móvil tu tarjeta de asistencia sanitaria y la de los otros asegurados de tu póliza (si eres el tomador o el asegurado principal), identificarte en consulta por código QR, localizar los centros IMQ más cercanos a tu ubicación, acceder a los blogs IMQ para que puedas leer in situ e informarte de infinidad de temas relacionados con la salud, entre otras muchas posibilidades.

¿Qué hay que hacer para tenerla?

Si ya tenías IMQ ON, simplemente actualiza la versión. Si no te lo habías descargado antes, busca en la store "imq" y descarga la app IMQ (no la guía médica, la otra).

¿Con qué usuario y contraseña accedo?

Con los mismos de IMQ ON (que para ofrecer la mejor protección posible de tus datos son distintos a los de la oficina online).

¿Y si no tengo?

Tienes la opción de registrarte desde

la propia app. Simplemente necesitas introducir tu número de tarjeta de IMQ, DNI y fecha de nacimiento y seguir los pasos que se te van indicando.

¿Se pueden solicitar autorizaciones?

Sí, hay un acceso directo desde la Home a la consulta de autorizaciones desde donde tienes el botón "+" para solicitar una nueva.

¿Está en euskera?

Sí, desde el botón de configuración se puede elegir el idioma: castellano o euskera

Acceso por huella

Además, puedes acceder a la aplicación IMQ 2.1.0 simplemente con tu huella dactilar. El sistema reconoce si tu móvil dispone de esa funcionalidad y directamente te propone esa posibilidad de acceso.

Adjuntar informes y analíticas

También puedes subir informes médicos o analíticas a tu historia clínica

desde tu galería, directamente desde la cámara de fotos o desde cualquier carpeta compartida en la nube (esta última opción solo para Android). Estos informes son validados previamente a su publicación por parte de tu asesor médico para que tengan toda la garantía médica necesaria.

También existe la posibilidad de descargar y visualizar la analítica completa en pdf (integrada directamente desde los sistemas de laboratorio o incluida manualmente en Info33+ por un médico).

Consultar antecedentes y hábitos en los datos del historial. Videoconsulta

Por otra parte, ya es posible visualizar todos los apartados de la historia clínica gestionados en Info33+: antecedentes, hábitos, enfermedades, alergias y detalles de interés; y acceder directamente al servicio de video-consulta (disponible bajo cita previa) desde la página de inicio.





Un sí rotundo a la actividad física y al deporte, pero bajo control

EUGENIO RODRIGUEZ. Preparador Físico de la Unidad de Medicina Deportiva de IMQ Zuriola

En los últimos tiempos la práctica de deporte y actividad física ha crecido de forma importante entre la población. La evidencia y, sobre todo, la consciencia de sus beneficios tanto a nivel personal como a nivel social, hace que su práctica crezca de forma progresiva y que cada vez más personas realicen alguna actividad o deporte para mejorar su salud, de hecho, hoy es habitual su práctica ya desde la infancia, también durante la juventud e, incluso, hasta en la edad adulta y tercera edad.

El deporte hoy es algo popular, forma parte de nuestro día a día, y éste se estimula y promueve tanto por instituciones públicas como por empresas privadas, habiéndose extendido entre

la población hasta el deporte profesional y de alto rendimiento, que antes estaba reservado para personas con unas condiciones muy concretas.

En algunos países hacer ejercicio físico es un aspecto clave en el desarrollo personal y social, lo cual ha hecho posible el desarrollo de actividades como el "plogging", en el que se combina el ejercicio físico con necesidades sociales y de cuidado del medio ambiente.

En estas sociedades (Países Escandinavos) el nivel de sedentarismo

no excede el 15% de la población, mientras que la media europea es del 42%, a pesar de la popularidad de los beneficios de su práctica. Esta falta de actividad física unida a hábitos de alimentación no saludables, provocan un aumento de los niveles de sobrepeso y obesidad y de sus patologías derivadas.

**Dituen onurak
direla eta,
ariketa fisikoa
gaixotasun
asko ekiditeko
medikamentutzat
hartzen da
gaur egun**

Es indiscutible que el ejercicio físico es eficaz en el tratamiento y prevención de cada vez más enfermedades, y en diferentes edades y condiciones. Ello ha hecho que se extienda el concepto del ejercicio físico como "multiplicadora", ya que es eficaz en muy diver-

sas acciones, por ejemplo, contribuye a reducir el colesterol, a disminuir el riesgo de sufrir un infarto, y a mejorar la glucemia en personas con diabetes tipo 2. Así mismo, contribuye a disminuir el dolor que produce la artrosis, a mejorar la capacidad cognitiva en personas mayores, y a disminuir algunos tipos de cáncer. Ayuda a las personas con sobrepeso u obesidad a bajar de peso, disminuye el riesgo de caídas en las personas mayores y mejora su capacidad cognitiva... Tales son sus beneficios que hoy en día no existe ningún otro tratamiento en el mundo que sea tan efectivo en tantas enfermedades como lo es el ejercicio físico.

Parece innegable la conveniencia de realizar ejercicio, y así es, pero es tan importante practicarlo como el tipo, duración, intensidad y frecuencia con el que se practica.

Hoy existe un “boom” en la proliferación de pruebas deportivas y se han puesto de moda aquellas que plantean retos de mayor dureza, algunas de las cuales incluyen en su propia denominación el concepto de “extrema”, lo cual ya nos da una pista de que puede existir una problemática relacionada con su práctica.

El nivel de exigencia física es tan grande que las personas que no están preparadas o que no dispo-



nen de unas características físicas adecuadas, están expuestas a sufrir serios problemas, sobre todo cardiovasculares y del aparato locomotor. Los riesgos van creciendo con la edad ya que con el paso de los años nuestra capacidad de recuperación es menor, y, además, el impacto del ejercicio continuado en altas exigencias aumenta la posibilidad de este tipo de consecuencias negativas.

Hay que tener muy presente que realizar una actividad física desajustada a nuestras características, sin una

base de entrenamiento adecuada o por encima de nuestras posibilidades, puede ser tan negativo como el propio sedentarismo.

Estos nuevos retos obligan a abordar el ejercicio desde una perspectiva integral. La manera idónea de realizar ejercicio de forma segura, beneficiosa y garantizando un rendimiento acorde a nuestras posibilidades exige contemplar estos hechos con seriedad para no padecer las consecuencias negativas de una práctica no adecuada.

MEDICINA DEPORTIVA EN IMQ ZURRIOLA

En el Centro Médico IMQ Zurriola disponemos de una unidad específica que cuenta con el apoyo de profesionales de Medicina del Deporte y Preparación Física.

Una vez analizado el estado de salud de la persona y su nivel de condición física, el preparador indica qué tipo de actividad acometer, su idoneidad y la posibilidad de alcanzar los objetivos planteados en un

tiempo determinado. Del mismo modo, se establecen programas individualizados de entrenamiento, ya sean dirigidos a mejorar la salud, a la prevención de lesiones, o a aumentar el rendimiento. Este planteamiento integral permite una optimización del ejercicio en relación a cada actividad o disciplina, evitando las posibles consecuencias negativas de una práctica no ajustada a las posibilidades de cada uno.

Además, en el Centro Médico IMQ Zurriola tenemos la ventaja de contar con el apoyo de otras especialidades médicas como cardiología, radiología, dietética y nutrición, podología o fisioterapia, de forma que, la práctica del deporte se aborda desde una perspectiva integral que permitirá al deportista encontrar el camino de la práctica deportiva de la forma más adecuada, segura, saludable y divertida.



IMQ AMÁRICA,

nuevos servicios para nuestros clientes en Gasteiz

El Centro Médico IMQ América continúa ampliando su cartera de servicios. Desde el pasado 3 de diciembre el personal de enfermería de América se hace cargo del nuevo punto de extracción que se ha habilitado en la Clínica Dental Avenida y que funciona de 8:00 h a 10:30 h, de lunes a viernes. Se realizan todo tipo de pruebas analíticas de sangre, orina e incluso en algún caso genéticas. Y los resultados se podrán también descargar fácilmente a través de internet.

El servicio de enfermería a domicilio en Gasteiz estará también a partir de ahora cubierto por personal sanitario

del centro IMQ América, proporcionando así un servicio más cercano y ágil y que la historia clínica de las y los pacientes esté centralizada en un mismo lugar.

En cuanto a los pacientes insulino dependientes, se ha modificado el lugar en el que se retira el material sanitario necesario para su tratamiento, pasando la entrega del mismo de las oficinas de IMQ Seguros en la Avenida Gasteiz al Centro IMQ América. De este modo, todos aquellos pacientes insulino dependientes que tengan este material dentro de la cobertura de su

póliza, podrán pasar por América a recogerlo con la autorización pertinente, siendo el personal de enfermería del centro quien les informe de cualquier aspecto relacionado con la utilización del servicio.

**IIMQ Amarika
Zentroan
intsulina-
mendekoentzako
materiala
banatuko da**

Todas estas acciones tienen por objeto reforzar la amplia cartera de servicios del Centro, que a día de hoy abarca 30 especialidades médico-quirúrgicas en una superficie de 1.200m² en los que más de 80 profesionales ofrecen a nuestros asegurados una asistencia médica de máxima calidad y confort.



IMQ DENTAL

**Puestos a elegir,
mejor con una sonrisa**

Elige IMQ.

desde \$199
53
CL/mes

atención
diferenciada para
tú y tu familia

VEN A CONOCER LAS CLÍNICAS DENTALES IMQ

www.clinicasdentalesimq.cl

800 4141 80 | @mejorsonrisa | mejor

Los servicios prestados por IMQ Dental están sujetos a los términos y condiciones de uso.





MÁS DE 70.000 VASCOS NO SABEN QUE SON DIABÉTICOS

DRA. MARTA VILLANUEVA. Especialista en Medicina familiar y Comunitaria del centro IMQ Colón.

La epidemia de obesidad debida a una mala alimentación y a hábitos poco saludables está multiplicando los casos de diabetes en el mundo. Una enfermedad que no despierta tanto interés como otras más llamativas, aunque las estadísticas muestren su creciente expansión.

El presidente de la Federación Internacional de Diabetes llamaba recientemente la atención sobre esta dolencia: “Esto es la tercera guerra mundial”, afirmaba, comparando el más de millón y medio de muertos por diabetes al año con las bajas de una contienda bélica.

La diabetes en el País Vasco, afecta a un 10,6% de la población mayor de 18 años. Del total de la población afectada en Euskadi —unas 200.000 personas— se estima que 70.000 se encuentran sin diagnosticar, ya que, en nuestro entorno, hay un infra-diagnóstico que ronda entre el 35% y el 40%.

La glucosa se incorpora al cuerpo humano a través de los alimentos y cumple la misma misión que el combustible en los motores: es su fuente de energía. Sin embargo, cuando el organismo no produce insulina o no es capaz de utilizarla correctamente, aparece la diabetes, una enfermedad crónica y grave que se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en sangre.

Síntomas

En el caso de los enfermos con diabetes tipo 1, los síntomas pueden surgir en cuestión de semanas: aumentan la

sed, las ganas de orinar y el apetito, se nota cansancio, entumecimiento de las extremidades o hinchazón y dolor, y se pierde peso sin motivo aparente. Por el contrario, la diabetes tipo 2, que supone entre el 80% y el 90% de los casos, es prácticamente asintomática en sus estadios iniciales.

Factores de riesgo

Ante la escasez de síntomas en los estadios iniciales, las personas con

factores de riesgo deben prestar atención a sus niveles de glucosa en sangre de manera periódica. Entre los factores de riesgo se pueden citar la existencia de hipertensión arterial, obesidad, niveles altos de colesterol y triglicéridos, y antecedentes de diabetes gestacional o familiares que hayan tenido diabetes. Se estima que el 80% de las personas con diabetes tipo 2 son obesas.

GLUCOSA EN SANGRE

- ✓ Normal: entre 70 y 100 mg/dl
- ✓ Prediabetes: entre 100 y 125 mg/dl
- ✓ Diabetes: más de 125 mg/dl

CONSECUENCIAS DE LA DIABETES

- ✓ Afecciones del corazón (angina de pecho e infarto)
- ✓ Deterioro en los sistemas vascular y nervioso
- ✓ Enfermedad renal

FACTORES DE RIESGO PARA LA DIABETES TIPO 2

- ✓ Hipertensión arterial
- ✓ Obesidad
- ✓ Sedentarismo
- ✓ Antecedente de enfermedad cardiovascular
- ✓ Niveles altos de colesterol y triglicéridos
- ✓ Prediabetes
- ✓ Diabetes gestacional y/o antecedentes familiares de diabetes (familiares de primer grado)

Diagnóstico

En el diabético, debido a que el organismo no produce insulina o no es capaz de utilizarla correctamente, se produce un aumento de la glucosa en sangre, que en una situación normal debería situarse en valores entre los 70 y los 100 mg/dl —en el paciente con diabetes, la glucosa se encuentra en más de 125 mg/dl—. Entre la salud y la enfermedad hay una etapa, que llamamos prediabetes, en la que los valores de la glucosa en sangre oscilan entre los 100 y los 125 mg/dl.

Tratamiento

El tratamiento se basa en tres pilares fundamentales: control de la alimentación, actividad física y, en caso necesario, medicación. En el caso de la diabetes tipo 1, la insulina es el

**Euskadin 200.000
persona inguruk
daukate diabetesa
baina 70.000 inguruk
oraindik ez dakite.**

**Sintoma nagusiak
bapatean ager
daitezke: egarriaren,
txisaguraren eta
janguraren areagotzea,
nekea, gorputz-adarren
sorgortzea edota mina
ta handitasuna, eta
bapateko pisu galera**

único tratamiento, mientras que en algunos casos de diabetes tipos 2, puede bastar con un correcto equilibrio entre nutrición y actividad física. En el caso específico de un enfermo de diabetes, además de implementar en su vida las pautas anteriores, debe restringir en su dieta los azúcares simples; además, mantendrá un tratamiento farmacológico adecuado a sus características personales.

Consecuencias

La diabetes es hoy la primera causa de diálisis y de amputaciones, además de ser la responsable de un gran número de cegueras. A largo plazo, puede provocar diversas afecciones del corazón (como angina de pecho e infarto), deterioro en los sistemas vascular y nervioso y enfermedad renal.

Psiquiatría y psicología pensada para ti

Consultas de psicología y psiquiatría
Adultos e infantil · Hospital de día
Unidad de hospitalización · Urgencias 24 horas

TU CENTRO,
TENGAS O NO
UN SEGURO
IMQ

¿Necesitas ayuda?

900 49 40 38 | Urgencias 24 h: 900 49 40 97

info@imqamsa.es | imqamsa.es

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

IMQ Amsa

Con la garantía de Grupo IMQ

IMQ SEGUROS DE SALUD

Puestos a elegir,
mejor asegurar tu salud con
la mayor red sanitaria.

Elige IMQ.



Atención sin esperas.



El mayor cuadro médico a tu elección.



Tecnología de vanguardia.



La mayor red de oficinas y centros propios.



Cobertura nacional e internacional.

TU SEGURO MÉDICO DESDE

23'51
€/mes

Y AHORA HASTA

20% Si contratas antes del 31 de diciembre de 2019.
DESCUENTO



MÓNICA BLAS.
Matrona del Centro IMQ Ajuaguerra

EL FIN DEL PERMISO POR MATERNIDAD, causa del abandono de la lactancia materna

La finalización del permiso por maternidad es uno de los factores principales para el abandono de la lactancia materna exclusiva. Tal y como nos recuerda la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo ideal es mantener al menos una lactancia materna de forma exclusiva durante los seis primeros meses de vida, pero, excepto en los casos de más de un hijo, los permisos por maternidad tienen una duración de 16 semanas

Las políticas de conciliación tienen un auge creciente en nuestras sociedades. Sin embargo, en este ámbito no son suficientes, ya que, la duración de los permisos no facilita la continuidad de la lactancia. Además, muchas madres establecen *a priori* que su lactancia durará hasta su reincorporación laboral. De este modo, las circunstancias laborales limitan de manera indirecta el derecho de la madre de amamantar a su hijo y el derecho del hijo de nutrirse de la mejor manera posible.

La evidencia científica en este campo es incontestable. Los datos que facilita la OMS señalan claramente que la leche materna aporta toda la energía y los nutrientes que el niño o la niña necesitan en sus primeros meses de vida, y sigue cubriendo la mitad o más de las necesidades nutricionales del bebé durante el segundo semestre, y hasta un tercio durante el segundo año. Por ello, se trata del método ideal de alimentación para los más pequeños.

Sin embargo, los datos recogidos por la Asociación Española de Pediatría (AEP) muestran que las madres que optan por la lactancia materna exclusiva o parcial son un 71% durante las primeras seis semanas, un 66,5% a los tres meses y un 46,9% a los seis. Cifras que se alejan de las recomendaciones de la OMS. Tras los seis meses, se debe comenzar a incluir otro tipo de alimentos adecuados para la edad y mantener la lactancia durante dos años o más.

La lactancia materna favorece el fortalecimiento del sistema inmunitario de los recién nacidos, a la vez que contribuye al desarrollo cogni-

tivo del bebé y al surgimiento de un apego seguro.

Conciliación

Tal y como recuerda el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, las obligaciones del empresario en lo relativo a la mujer en periodo de lactancia son similares a las concierne a la mujer embarazada o que ha dado a luz recientemente. Dichas obligaciones se desarrollan en torno a la evaluación de riesgos, la información y formación, la vigilancia de la salud y la adopción de las medidas preventivas.

La vuelta a la actividad laboral no tiene, sin embargo, por qué suponer la suspensión de la lactancia natural. La consideración de esta circunstancia en la empresa, plasmada en medidas concretas en el propio centro de trabajo, debe favorecer el mantenimiento de

la lactancia materna, compatibilizando este derecho y el desempeño laboral de la mujer.

No estás sola

Es preciso recordar que amamantar no es doloroso ni precisa de una preparación previa de los pechos y que, en caso de dolor, grietas, tomas difíciles o sensación de escasa producción de leche, la mejor opción es consultarlo cuanto antes con un profesional.

Hoy en día, se cuenta con profesionales, recursos formativos, grupos de apoyo e incluso con algún banco de leche materna, que favorecen y facilitan el desarrollo de la lactancia materna.

**Lehenego sei
hilabetetan
amangandiko
edoskitze eskusiboa
mantentzea
gomendatzen da
baina amatasuneko
baimena 16 astekoa
besterik ez da**

Los profesionales de IMQ, como por ejemplo, las matronas del centro IMQ Ajuriaguerra, informamos sobre las distintas opciones que existen y asesoramos en caso de cualquier situación especial, tanto desde los centros de IMQ, como en el domicilio de las nuevas madres.





EL CUIDADO DE SUS OJOS

DRA. MARTA GALDÓS. Oftalmóloga de IMQ

La visión es un sentido que, tras el nacimiento, no está completamente desarrollado, por lo que un correcto control durante la infancia es más que recomendable. Desde el nacimiento, lentamente se va desarrollando la visión, que alcanza un 60% a los 4 años y llega definitivamente al 100% hacia los 8 o 9 años.

Durante los primeros doce meses, uno de los principales motivos de consulta es el lagrimeo, debido en la mayor parte de los casos a un mal funcionamiento de la vía lagrimal. Si

un bebé presenta la pupila blanca o desvía los ojos a partir de los 6 meses es motivo de revisión preferente.

Durante el crecimiento, las patologías más importantes son el estrabismo (alteración en la alineación de los ojos) y los errores refractivos, es decir, el exceso de hipermetropía —defecto en el enfoque que generalmente se manifiesta con una visión borrosa de cerca— y el astigmatismo (visión distorsionada a cualquier distancia) en uno o ambos

ojos. La miopía (visión deficiente de lejos) suele aparecer en la adolescencia o preadolescencia, pero también puede hacerlo en los primeros años, lo que obliga a la utilización de gafas y, en ocasiones, lentes de contacto. La

hipermetropía es la percepción borrosa de los objetos cercanos.

No adoptar medidas correctoras puede derivar en el ojo vago (ambliopía), que es una agudeza visual por debajo de lo esperable para la edad y que si

Lau urteko umeen begi-zorroztasuna %60koa besterik ez da

se queda sin tratar, se convertirá en crónica. Esta afección se suele abordar con la colocación de un parche sobre el ojo dominante. En algunas ocasiones estos problemas refractivos provocan dolores de cabeza, dificultades de lectura y escritura o mal rendimiento escolar y, en otras, conducen a un estrabismo, que en ocasiones precisa de intervención quirúrgica para su corrección.

Detectar a tiempo

La infancia es el momento de tratar precozmente los problemas más frecuentes que pueden influir en una alteración de este proceso natural. Todos los problemas citados tienen solución si se descubren a tiempo, lo que permite optimizar las agudezas visuales. Del mismo modo, existen otras afecciones menos frecuentes como el daltonismo, las cataratas, el nistagmus —movimiento incontrolable e involuntario del ojo— las distro-

fias de retina o el glaucoma y otras potencialmente más graves, que se pueden detectar en una revisión oftalmológica pediátrica.

Se recomienda acudir a consulta en torno a los tres años en niños que no presentan síntomas e incluso antes si existen antecedentes familiares —padres o hermanos—, o ante cualquier sospecha de disfunción visual detectada por sus progenitores, el colegio o el pediatra. A partir de los diez años, aparece con frecuencia la miopía, por lo que conviene consultar al oftalmólogo si aparece un déficit en la visión lejana.

Habitualmente, el tratamiento va a determinar el pronóstico visual de ese niño e incluso, en ocasiones, puede desenmascarar una enfermedad sistémica, razón por la que cada vez existe una mayor concienciación sobre la utilidad de los controles en la infancia.



TRAMITA TU CARNET DE CONDUCIR Y OTROS CERTIFICADOS EN IMQ PREVENCIÓN

TU CARNET DE CONDUCIR POR
38€*
+tasas de tráfico

CERTIFICADOS PSICOTÉCNICOS

- ▶ Conducción
- ▶ Armas: caza y tiro deportivo
- ▶ Animales peligrosos
- ▶ Patrón de embarcación
- ▶ Seguridad privada

MEDICINA AERONÁUTICA

- ▶ Pilotos Privados
- ▶ Personal de Cabina
- ▶ Pilotos de DRONES

Tu certificado, RÁPIDO Y FÁCIL

- ▶ Expedición, revalidación y renovaciones.
- ▶ Precios especiales para clientes de IMQ.
- ▶ Realízalo en nuestras instalaciones de **BILBAO: 944 252 525.**

 **IMQ**
Prevención
imgprevención.es

*Consultar condiciones del servicio en el teléfono 944 252 525. Este servicio se realiza únicamente en las instalaciones de IMQ Prevención en Bilbao: Alameda Recalde 24, 2ª Planta.



DR. ALFREDO RODRÍGUEZ-ANTIGÜEDAD. Neurólogo de IMQ

SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS

Entre el 5% y el 10% de la población adulta muestra síntomas de esta enfermedad. Es especialmente frecuente en situaciones de falta de hierro como el embarazo o la insuficiencia renal crónica y su prevalencia se eleva con la edad

El síndrome de piernas inquietas, también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom, se caracteriza por una necesidad imperiosa de mover las piernas con sensación de dolor o malestar. Un síntoma que aparece y se agrava con la inactividad, al estar sentado o tumbado y, que desaparece o mejora con el movimiento. Suele presentarse más al atardecer y anochecer, generando en los pacientes dificultad para dormir.

Las personas con este síndrome describen en ocasiones sus síntomas como hormigueos o que les resulta insoportable la sensación del roce con las sábanas, pero en muchas ocasiones únicamente describen una sensación imprecisa y desagradable que se alivia al levantarse y andar.

La mayoría presenta, además, movimientos involuntarios de las piernas durante el sueño. En ciertos pacientes los síntomas pueden extenderse a brazos y manos.

Este trastorno es en algunas personas una manifestación de otras enfermedades como la insuficiencia renal crónica avanzada, la artritis reumatoide, la fibromialgia, u otros problemas neurológicos como la polineuropatía. De entre las causas que pueden provocar la enfermedad cabe destacar la falta de hierro, que en este caso cuenta con un tratamiento sencillo.

¿A QUIÉN AFECTA?

Los estudios más rigurosos apun-





ANTECEDENTES FAMILIARES

Alrededor del 40% de los afectados por el síndrome tiene antecedentes familiares con el mismo problema. De hecho, se conocen tres genes diferentes que están relacionados con el síndrome. Además, parece que las neuronas responsables del síndrome están relacionadas con las que controlan el ritmo de vigilia-sueño.

Por otro lado, el origen del síndrome no depende de los hábitos de vida, aunque un régimen de vida poco higiénico, en el que se fuma, se bebe y se duerme mal, puede incrementar los síntomas.

Por último, el 90% de las personas que padecen de piernas inquietas desconoce que tiene la enfermedad, entre otras causas, porque algunos enfermos no están adecuadamente diagnosticados y sus síntomas se atribuyen a otros problemas. La confirmación del diagnóstico en sí mismo suele aliviar emocionalmente a los pacientes, que a menudo sufren la presión de sus familiares, los cuáles no comprenden que ese deseo de levantarse y andar no corresponde a una 'manía'.

tan a una prevalencia en España de entre el 5% y el 10% de la población adulta, siendo más frecuente a partir de los 50 años. Este porcentaje aumenta hasta un 15% o 20% entre el colectivo de personas mayores de 65 años.

Afecta casi al doble de mujeres que de hombres siendo especialmente prevalente en mujeres embarazadas, en particular, al final del embarazo, en donde la padece un 20%.

DIAGNÓSTICO

La especialidad médica que se encarga del diagnóstico y tratamiento de este síndrome es la neurología. No obstante, siempre que una persona note los síntomas anteriores debe acudir a su médico de atención primaria. Si éste sospecha que puede tratarse del trastorno, remitirá al paciente al neurólogo.

Una vez confirmada la presencia del síndrome de piernas inquietas, pueden ser de utilidad para el tratamiento,

**65 urte baino
gehiagokoen
artean %15-%20ak
daukate
sindrome hau**

según los casos, ciertos medicamentos que se usan para la enfermedad de Parkinson y que han demostrado una eficacia relevante. Asimismo, se suele aconsejar a los pacientes que tengan hábitos de sueño sanos y eviten los estimulantes y el tabaco.



Cuándo el cansancio llega a ser patológico



DR. JUAN IGNACIO GOIRIA.
Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria de IMQ

El cansancio se puede describir como la sensación de debilidad que afecta a nuestras actividades cotidianas, por lo que puede tener manifestaciones físicas o estar relacionado con la esfera psicológica. Se considera patológico cuando existen alteraciones tales como pérdida de peso, fiebre, fatiga respiratoria, problemas de sueño durante más de un mes o en casos de edad avanzada un cansancio exagerado. El empeoramiento de los síntomas de debilidad a lo largo del día es un signo de posible patología de base también.

Aproximadamente el 25% de las personas creen sentirse crónicamente cansadas, pero solamente entre el



SÍNTOMAS

- Pérdida de peso
- Fiebre persistente
- Falta de **apetito**
- Dificultades para **concentrarse**
- Fatiga** al caminar
- Sueño** constante

CONSECUENCIAS

- Apatía** en las actividades cotidianas
- Alteraciones del **estado de ánimo**
- Irritabilidad**
- Dificultades para **relacionarse** con otras personas
- Mala evolución** y empeoramiento de enfermedades graves

RECOMENDACIONES



Alimentación adecuada que incluya todos los nutrientes esenciales



Ejercicio diario adaptado a la edad y condición física



Orientación si existe una problemática de origen familiar, laboral o personal



No consumir **fármacos** sin indicación médica



Control médico cuando hay patologías de base (hipertensión, diabetes...)

2% y el 5% cumplen los criterios que llevan a considerarlo una patología.

Se puede sufrir a cualquier edad a consecuencia del efecto de enfermedades crónicas como la insuficiencia renal, diabetes, alteraciones del tiroides o hematológicas (anemias) —mas frecuentes por pérdida de hierro por las menstruaciones en la mujer en edad fértil—, así como por trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, drogadicción, síndrome del quemado, etc.) o tratamientos farmacológicos (antihistamínicos, antihipertensivos, antidepresivos, relajantes musculares...).

Durante la etapa laboral, y dependiendo del tipo de actividad, está relacionado con el trabajo a turnos o con mucho requerimiento físico o psíquico. En las personas mayores se asocia frecuentemente con infecciones, toma de medicamentos y alteraciones del sueño como la apnea.

Señales y tratamiento

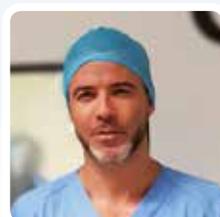
Los principales síntomas de esta afección son pérdida de peso, fiebre persistente, falta de apetito, dificultades para concentrarse, fatiga al caminar o somnolencia hasta llegar a quedarse dormido durante el día. Se recomienda acudir a consulta cuando cualquiera de ellos dificulte o impida la realización de las actividades cotidianas, tanto domésticas como laborales.

El diagnóstico se basa en la historia clínica mediante entrevista con el médico y se complementa con pruebas analíticas, radiológicas o de otro tipo que lo confirmen. Si el paciente está siendo sometido a

algún tratamiento, es importante revisarlo ya que puede provocar cansancio.

Como las medidas a tomar deben partir de un correcto diagnóstico, resulta fundamental tratar el origen del cansancio identificando todos aquellos factores que influyen en la aparición de los síntomas y que suelen abarcar con frecuencia problemas personales, familiares o laborales. En definitiva, es importante incluir en aquellos casos en los cuales el origen sea múltiple, una terapia de apoyo, de gestión del estrés cuando el origen es laboral, facilitando la práctica de hábitos saludables en alimentación, ejercicio físico, horas de descanso y sueño, así como la conciliación de la vida familiar.

Sintoma nagusiak:
pisu galera,
sukar iraunkorra,
jangura eza,
kontzentratzeko
sailtasuna,
ibiltzeko nekea
edota eguneko
logura



DR. JORGE GARCIA-OLAVERRI. Especialista en Urología de IMQ



EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

Más de la mitad de la población con relaciones sexuales ha estado en contacto con este virus

Las infecciones causadas por el virus del papiloma humano (también llamado HPV) son frecuentes en nuestro país. Se estima que más de la mitad de la población que tiene relaciones sexuales ha estado en contacto con este virus, aunque en la gran mayoría de ellas no provoca ningún síntoma y vencen la infección sin tan siquiera haberla notado. Solo cuando persisten los virus durante años en el organismo y si son de determinadas familias concretas (genotipos) es cuando pueden provocar la aparición de un tumor maligno.

Existen más de 100 variedades del virus y algunas de estas cepas pueden producir diferentes tipos de cáncer,

entre ellos el cáncer de cuello de útero. Por lo general, este virus produce verrugas en la piel o en las mucosas en diferentes partes del cuerpo (pies, cara, cuello, genitales...) siendo estas verrugas las que transmiten el virus de una persona a otra.

La infección se produce cuando el virus entra en contacto con nuestro organismo, principalmente por el contacto piel con piel, pero también a través de un corte o alguna pequeña herida. Las infecciones propiamente genitales causadas por el VPH se contraen durante las relaciones sexuales por el contacto de las mucosas de la región genital. Aun así, en ocasiones, pueden aparecer lesiones a nivel de la mucosa oral o en las vías respiratorias.

Algunos tipos de VPH pueden dar lugar a la aparición de cáncer en el lugar donde asientan, principalmente en el cuello uterino en la mujer, pero también hay otros tipos de papilomavirus que se asocian al cáncer de pene,

ano, vagina, vulva y parte posterior de garganta. Pueden, así mismo, desarrollarse otro tipo de complicaciones, como la aparición de lesiones bucales y de las vías respiratorias superiores, lesiones en la lengua, las amígdalas, el paladar o dentro de la laringe y la nariz, produciendo molestias y pudiendo llegar a infectarse.

Sexu harremanak dituen biztanleriaren erdia baino gehiago birusarekin harremanetan egon da baita

CLASIFICACIÓN

Los diferentes tipos de papilomavirus se clasifican según su riesgo de desarrollar cáncer en oncogenicidad alta, probablemente alta, baja, e indeterminada.

FACTORES DE RIESGO

Entre los factores de riesgo para contraer la infección por el virus, destacamos:

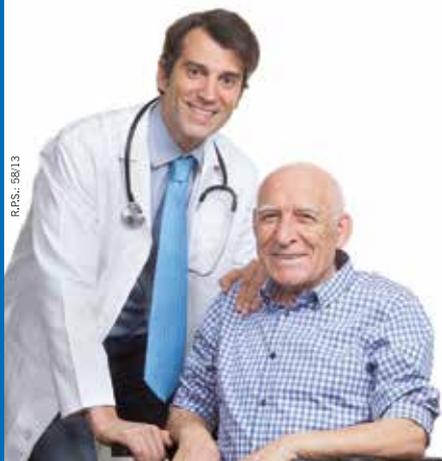
- ✓ Cantidad de relaciones sexuales con diferentes parejas, ya que cuanto mayor número de parejas se tengan, mayor es la probabilidad de estar en contacto con el virus y contraerlo.

- ✓ **Contacto piel con piel de personas infectadas:** tocar las verrugas de otra persona, aumenta el riesgo de contagio e infección.
- ✓ **Sistema inmunológico debilitado:** las personas inmunodeprimidas, como los pacientes recién trasplantados o aquellos que padezcan VIH, son más propensas a desarrollar infecciones.
- ✓ **Edad:** las verrugas comunes suelen aparecer normalmente en niños y las verrugas genitales en adolescentes o personas jóvenes.
- ✓ **Presencia de lesiones en la piel:** El riesgo de infección aumenta en zonas de la piel donde existe un corte o erosión.

TIPOS DE VERRUGAS

Hay que decir que, en la mayoría de los casos, nuestro sistema inmunitario derrota a la infección antes de que aparezcan verrugas, y que cuando éstas aparecen, varía su apariencia en función del tipo de HPV causante de la infección.

Plazas privadas en centros de día



BILBAO

SAN ADRIÁN

Avda. San Adrián, 33-37

ZORROZGOITI

Camino Zorrozgoiti, 23

GALDAKAO

Plazakoetxe, 3

ONDARROA

Iñaki Deuna, 21

UGAO-MIRABALLES

Udiarra, 79 (El Jaro)

OTXARKOAGA

Zizeruene, 4

BILBOZAR

Vitoria Gasteiz, 12

LEIOA

Estartetxe, 2-6

GETXO

Ormetxe, 22



94 442 57 39
www.igurco.es

SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS
IMQ Igurco
ZERBITZU SOZIO-SANITARIOAK

Especialistas en el paciente mayor

Los diferentes tipos de verrugas son:

- ✓ **Verrugas comunes:** suelen presentarse en la zona de las manos o los codos. Aparecen como nódulos elevados y duros, que algunas veces pueden ser dolorosos o causar sangrado, pero que normalmente sólo son anti-estéticas.
- ✓ **Verrugas genitales:** son papilas o pequeños bultos en forma de coliflor, generalmente de varios milímetros de longitud. En las mujeres aparecen normalmente en la vulva, pero también cerca del ano, vagina o cuello uterino. En el hombre, se dan en el pene, escroto y cerca del ano. Normalmente no causan dolor, aunque puede aparecer picor.
- ✓ **Verrugas plantares:** son lesiones sobrelevadas y duras que aparecen en la parte delantera de los pies o en los talones y que frecuentemente crean incomodidad.
- ✓ **Verrugas planas:** este tipo de verrugas puede aparecer en cualquier lugar. Se trata de lesiones con

un color más oscuro que la piel y levemente elevadas. En niños es común que aparezcan en la cara, en hombres en la zona de la barba y en mujeres en las piernas.

PREVENCIÓN

Hasta el momento se han desarrollado 3 vacunas que combaten una cantidad elevada de tipos de VPH, entre ellos el tipo 16 y 18 de VPH, responsables de cerca del 70 % de los cánceres de cuello uterino. Se aconseja que la vacunación se administre antes de que se tenga el primer contacto sexual, ya que la vacuna pierde parte de su eficacia si ya se ha estado en contacto con el virus antes de la vacunación.

Desde pediatría se recomienda esta vacunación en todas las chicas adolescentes y también informar de esta vacuna y su efecto preventivo a las familias con hijos varones. Actualmente, a los jóvenes de entre 9 y 14 años, se les administran 2 dosis de la vacuna mientras que los adolescentes a partir de 15 años reciben 3 dosis.

Existen, aparte de las vacunas, una serie de pautas para evitar el conta-

gio, dependiendo del tipo de verruga que queramos evitar:

- ✓ **Verrugas comunes:** el contagio producido por este tipo de verrugas es difícil de controlar aunque se recomienda no tocarse la verruga ni morderse las uñas para evitar el auto-contagio.
- ✓ **Verrugas plantares:** para no contagiarse de este tipo de verrugas, es importante usar calzado adecuado que nos proteja del contacto en zonas de piscinas o vestuarios.
- ✓ **Verrugas genitales:** se reduce el riesgo de desarrollar este tipo de verrugas si se mantienen relaciones sexuales con una única pareja y si se utiliza preservativo de forma regular en las relaciones.

Como norma general, en caso de que usted o su pareja sospechen haber estado en contacto con el virus o si presentan lesiones en la zona genital, se aconseja acudir a su urólogo o ginecólogo para realizar una completa revisión, y recibir información de los pasos a seguir.



TU
CLÍNICA,
TENAS O NO
UN SEGURO
IMQ

¿Necesitas una solución definitiva para tu **obesidad**?



Si el resto de tratamientos no te han funcionado...

- **Cirugía bariátrica y técnicas endoscópicas:**
Lo más avanzado, seguro y eficaz.
- Un equipo médico especializado.
- Seguimiento personalizado posterior.

CLÍNICA
 **IMQ Zorrotzaurre**
KLINIKA

Unidad de Obesidad y Metabolismo
900 49 42 26
www.clinicaimqzorrotzaurre.es

NO TE CONFORMES CON MENOS





Donde tu corazón te lleve. GLC con tracción total 4MATIC.

Ahora puedes ir donde tu corazón te lleve con total seguridad gracias a 4MATIC. Con su sistema de tracción total a las cuatro ruedas, podrás disfrutar de tu GLC en cualquier terreno. Roger Federer, nuestro embajador de marca, lo tiene claro y confía plenamente en las virtudes de la tracción total 4MATIC. Solicita una prueba de vehículo en tu concesionario y compruébalo.

Consumo mixto 5,4-6,8 (l/100 km) y emisiones de CO₂ 156-161 (g/km)³.

¹Ejemplo de Financiación con Alternative de Mercedes-Benz Financiamiento España, E.F.C., S.A. -Avda. Bruselas 30-28108 Madrid, para un GLC SUV 220 d 4MATIC. PVP 49.883,83€ con Paquete Style con COMAND Online (Impuestos, transporte, bonificación de la marca y concesionario por financiar incluidos. Gastos de preentrega no incluidos). Válido para oferta emitida hasta el 28/02/2019, solicitud aprobada hasta el 15/03/2019 y contrato activado hasta el 30/04/2019, teniendo el cliente un plazo de 14 días hábiles para ejercer su derecho de desistimiento. Permanencia mínima de la financiación de 24 meses. Importe a financiar 36.723,98€. Por 375€ al mes en 48 cuotas, 20.000 kms/año y cuota final de 29.184,37€, entrada 13.159,85€, TIN 7,75%, comisión de apertura 1.098,05€ (2,99%), TAE 9,07%. Importe total adeudado 48.282,42€. Precio total a plazos 61.442,27€. ²Existen 3 posibilidades para la última cuota: cambiar el vehículo, devolverlo (según condiciones del contrato), o adquirirlo pagando la última cuota. ³Los valores de CO₂ indicados han sido obtenidos mediante ensayo "NEDC CO₂" según el art. 2 n° 1 del Reglamento de Aplicación (UE) 2017/1153. En caso de modificación legislativa del ciclo de conducción europeo, se aplicará el sistema de ensayo que proceda en cada momento. En tal caso, los datos en el certificado de conformidad y en la ficha técnica podrían variar e influir en el tramo aplicable a los Impuestos de Matriculación y/o sobre Vehículos de Tracción Mecánica. El modelo visualizado puede no corresponder con el ofertado. Más información en www.mercedes-benz.es

GLC 220 d 4MATIC en 48 cuotas:

375€/mes¹

Entrada: 13.159,85€. Cuota final: 29.184,37€².

TIN: 7,75%, TAE: 9,07%

Mercedes-Benz

The best or nothing.



Aguinaga

Concesionario Oficial Mercedes-Benz

C/ Retuerto, 38.

48903 BARAKALDO.

Tel.: 94 497 00 74.

www.aguinaga.mercedes-benz.es

Parque Empresarial Boroa, Parc. 2A-3.

48340 AMOREBIETA.

Tel.: 94 630 17 47.

C/ Botica Vieja, s/n.

48014 BILBAO (DEUSTO).

Tel.: 94 447 08 40.

Avda. Iparraguirre, 90.

48940 LEIOA.

Tel.: 94 463 11 75.