

# vivir sano

2024 | N° 104

EDICIÓN DIGITAL



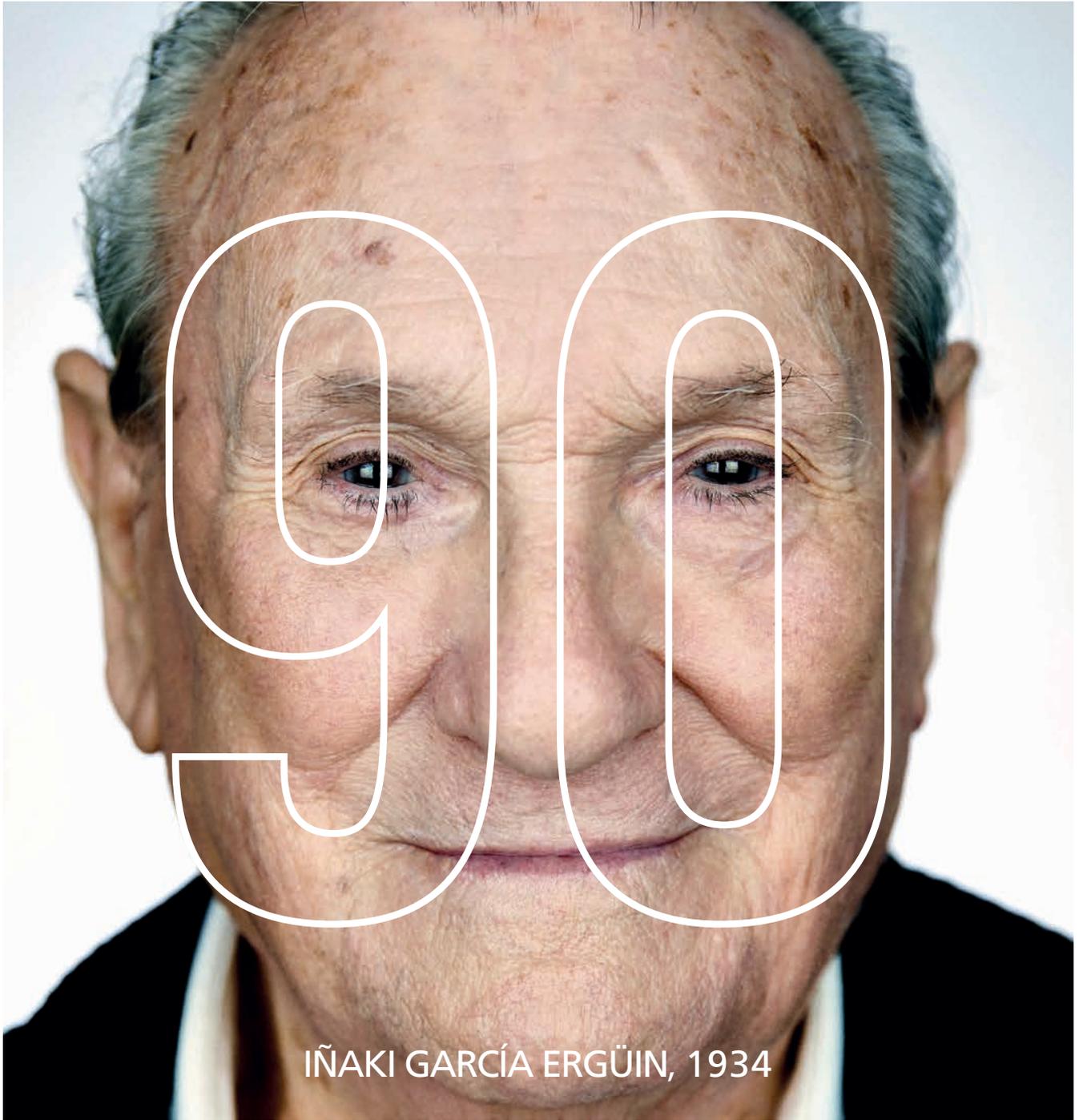
Estés donde estés, con IMQ un médico siempre contigo

Disfrutar del verano sin problemas

Ortodoncia en adultos, cuándo es recomendable

Depresión en mayores, síntomas invisibles

 **IMQ** 90 años



IÑAKI GARCÍA ERGÜIN, 1934

# 90 años cuidando la vida

Nacimos el 11 de mayo de 1934.

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

Una historia que, hoy, continúa contigo.



*Nuestra historia es*  
**cuidarte**

imq.es | 900 81 81 50

**IMQ** 90 años



## Zure osasuna, lehen

Vivir Sano aldizkariaren zenbaki hau udaldian, hots, jende askoren oporraldi betean, kaleratuko dela aprobetxatuta, Azaleko atalean bidaietan baliagarrien gertatuko zaizkizun argibideak emango dizkizugu. Bereziki, IMQrekin dituzun estaldura medikoak, horietako batzuk, bideokontsulta, txat eta fisioterapiako zerbitzu digitalek eskaintzen dizkizuten estaldura erosoak eta moldakorak. Eta, horiek behar izanez gero, nola eskuratu azalduko dizugu, eta bidaia-aseguruaren arloan zure eskura jartzen ditugun aukerak jakinaraziko dizkizugu.

Halaber, osasun-aholku batzuk emango dizkizugu, lagungarri izan baitaitezke ondo merezitako atsedendia osasun-gorabeherak eragotz ez dezaten; hala nola gomendio orokorrak, bidaietan edo oporraldian zer egin edo ez egin jakin dezazun, edo berariazkoagoak, esate baterako, hauen gainean: nola zaindu begien edo larruazalaren osasuna, nola saihestu nahasmendu gastrointestinal ohikoenak, nola aurre egin segurtasunik ezari eta konplexuei edo nola saihestu gernu-infekzioak hondartzan eta ibizetara.

2024an gure 90. urteurrena ospatzen ari gara; hortaz, IMQ sortu zuten profesionalen oroitzaren gara, bereziki, gailenetako batez, Vicente San Sebastián sendagileaz, medikuntzarekin izan zuen konpromiso sendoaz ari diren gertuko pertsonen eskutik. Era berean, aldizkariaren zenbaki guztietan, bezero eta paziente ugari lehen pertsona kontatzen dizkiguten istorioak garrantzitsuak dira, baita gure profesional medikoek kontatzen dituztenak ere, konpainia gisa ematen dizuegun arretaren gauzatze nabarienta eta bihozberena baitira.

Azpiarratu nahi ditugu, halaber, Zorrotzaurre Klinikaren obren martxa, hirugarren fasean baitaude, eta gure zentroetako nobedade batzuk ere. Eta, amaiera gisa, gai hauekin loturiko osasun-gaiak jorratuko ditugu: haurtzarora, antzutasuna, adinekoren depresioa, helduen ortodontzia edo fentaniloak berekin dakartzen arriskuak, besteak beste.

Gure helburua, betikoa, zuretzat baliagarri izatea, zuri laguntzea, zu zaintzea eta zure ondan egotea, IMQrentzat zu eta zure osasuna zaretelako lehenak.

## Tu salud, lo primero

Aprovechando que este nº de Vivir Sano coincide con periodo estival y, por tanto, de vacaciones para muchas personas, abrimos nuestra sección de Portada con aquella información que pensamos puede ser de mayor utilidad si viajas. Destacamos, especialmente, las coberturas médicas de que dispones con IMQ, algunas tan cómodas y flexibles como las que te ofrecen nuestros servicios digitales de videoconsulta, chat y fisioterapia, explicándote cómo acceder a ellas en caso de que las necesites, así como las opciones que en materia de seguro de viaje también ponemos a tu alcance.

Repasamos, además, algunos consejos médicos que creemos pueden ayudar a que tu merecido descanso no se vea alterado por contratiempos de salud. Desde recomendaciones generales sobre qué hacer y qué no hacer durante tu viaje o estancia vacacional, a otras más específicas sobre cómo cuidar la salud de los ojos, la de tu piel, cómo evitar los trastornos digestivo-intestinales más frecuentes, cómo aprender a combatir inseguridades y complejos o cómo evitar infecciones de orina en esta época de playa y piscina.

En este 2024 en que cumplimos nuestro 90º aniversario, dedicamos también un recuerdo especial a los fundadores de IMQ, especialmente a uno de los más significativos, el Dr. Vicente San Sebastián, de la mano de algunas personas cercanas que nos relatan su historia de compromiso con la medicina. Historias también importantes las que nos relatan en primera persona cada número clientes y pacientes, así como nuestros profesionales médicos, la materialización más palpable y humana de la atención que como compañía os prestamos.

Destacamos, además, cómo marchan las obras de la Clínica Zorrotzaurre, ya en su tercera fase, así como algunas novedades de nuestros centros, cerrando con otros diferentes temas de salud relacionados con la infancia, la infertilidad, la depresión en personas mayores, la ortodoncia en adultos o los riesgos del fentanilo, entre otras cuestiones.

Nuestro objetivo, el de siempre, ser de utilidad, apoyarte, cuidarte y acompañarte porque para IMQ tú y tu salud sois lo primero.

Javier Aguirregabiria  
IMQko Zuzendari Nagusia  
Director General de IMQ

**IMQ Viaje**

Seguro de asistencia  
en viaje internacional

# Tranquilidad en tu maleta

Seas o no de IMQ

No dejes que un imprevisto  
arruine tus vacaciones  
en el extranjero

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

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

PARA FAMILIAS

PARA CLIENTES IMQ



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

**IMQ** 90 años



# sumario

## 3 EDITORIAL

## 6 EN PORTADA

Estés donde estés llevas un médico siempre contigo  
Viaja seguro  
Vacaciones sin sorpresas, algunas recomendaciones

## 12 EN PRIMERA PERSONA

Nuestros profesionales: Dra. Mar Calvo: «Después de 34 años me sigue apasionando lo que hago y la relación con el paciente»  
Teresa González Ceballos, paciente de IMQ: «Un lunes acudí con los resultados de la resonancia y al día siguiente me estaban operando»  
Iñaki García Ergüin. Cliente de IMQ: «Un artista en activo a sus 90 años»

## 18 TU IMQ

Vicente San Sebastián, historia de un compromiso  
María Esther Mentxaka: «Hay momentos muy fuertes en esta profesión y sientes muy de cerca el dolor humano»

## 22 AVANZANDO POR TI

Protocolo de IMQ Igurco contra el maltrato en personas mayores  
Última fase de las obras de ampliación de Zorrotzaurre  
Seguimos mejorando la oferta asistencial de nuestros centros

## 28 POR TU SALUD

Cuida tus ojos en verano  
Cómo afecta el verano a tu piel: riesgos y consejos para mantenerla saludable  
Disfrutar del verano sin problemas digestivos: consejos y prevención  
Autoestima y verano: combatir las inseguridades  
Cuidado con el sol si te estás medicando  
Ortodoncia en adultos: ¿cuándo es recomendable?  
Infección de orina: causas, síntomas y prevención  
Hacer frente a la infertilidad  
Fentanilo, tratar el dolor  
Cómo y cuándo introducir los alimentos para evitar alergias  
Depresión en mayores; síntomas invisibles a primera vista  
Ejercicio, también durante el embarazo  
Hernia discal, cómo identificarla y tratarla

## ESTÉS DONDE ESTÉS LLEVAS UN MÉDICO SIEMPRE CONTIGO

Las vacaciones ya están aquí. Tiempo de ocio, de relajarse, disfrutar y recargar energía, de compartir con familia y amigos esos grandes momentos que nos tenemos tan merecidos. Todo va a ser perfecto, lo pasarás en grande, cumplirás un sueño viajando a ese destino tan anhelado o tendrás tiempo para descansar olvidándote del reloj y las obligaciones. Pero ¿y si en el medio de ese disfrute te surge un contratiempo de salud? ¿Sabes qué hacer y dónde acudir? No te preocupes. Estamos para ayudarte. Como tu aseguradora de confianza, nos tienes a tu lado en todo momento, ofreciéndote la atención y apoyo necesarios, estés donde estés.

Lo primero que debes conocer es que, además de la atención presencial que podemos proporcionarte en tu destino vacacional gracias a una extensa red de profesionales y cen-

tros sanitarios, llevas también apoyo médico siempre contigo en la app de IMQ.

Recientemente te contábamos que IMQ ha puesto en marcha varios servicios online accesibles a través de nuestra app que te conectan rápidamente con un profesional médico para que puedas hacerle cualquier consulta o te extienda una receta electrónica. En vacaciones este servicio puede resultarte todavía más útil por su accesibilidad, agilidad y comodidad.

¿Tu bebé tiene fiebre, vomita o está en exceso aletargado? ¿te ha sentado

mal algo que has comido y presentas problemas gastrointestinales? ¿has tomado demasiado sol y padeces las consecuencias?

¿Te han aparecido de nuevo los vértigos? Son, por lo general, problemas de poca trascendencia, pero que nos generan la suficiente inquietud como para que una consulta con el médico nos parezca necesaria. Si tu médico de familia o el

pediatra no están a tu alcance, contarás con servicios de chat médico y de vídeo-consulta mediante un simple clic, en tu móvil, atendido por profesionales que te ofrecen asistencia per-

**«IMQ-k hainbat online zerbitzu ditu, app-aren bidez eskura daitezkeenak, eta horiek mediku batekin azkar jartzen zaituzte harremanetan, edo zer galde diezaiozun edo errezeta elektronikoa bat egin diezazun»**

## ¿QUÉ HACER SI NECESITAS ASISTENCIA?

### PASOS A SEGUIR:

#### Atención online

- ✓ Accede en tu móvil a la app de IMQ. Si no dispones de ella descárgala en los stores de Android o de iOS.
- ✓ Busca el espacio Telemedicina situado en el menú inferior de la app. Elige entre videollamada o chat médico inmediato la opción que prefieras y selecciona al profesional. Verifica tus datos y confirma para poder ser atendido/a.
- ✓ En el chat cada profesional aparece en un estado: verde si está conectado. Te atenderá lo antes posible. Gris si está desconectado. Le puedes escribir y te responderá cuando se conecte en su horario. Elige con qué profesional deseas chatear. Puedes ver sus horarios y su perfil profesional pulsando sobre su foto.
- ✓ En el caso de la videoconsulta se te abrirá en el navegador del móvil y te pedirá permiso de micrófono y cámara. Accederás a la sala de espera donde se te informará del tiempo de espera estimado y el número de personas que hay delante de ti. Cuando sea tu turno se te avisará en la app o con notificación push en el caso de que se haya cerrado la app. Durante la videollamada estará habilitado un chat con el profesional desde donde te podrá enviar informes y recetas o donde podrás compartirle información.
- ✓ Verás que también cuentas con la opción de enviar un

mensaje a tu Asesor Médico si quieres orientarte y asesorarte en hábitos y prevención de la salud. Se encarga igualmente de validar la información que se vaya aportando a tu historial médico, disponible también en la App. Puedes contactar por mensaje privado. En un plazo de 24/48 horas recibirás una respuesta a tu consulta.

- ✓ Si durante tus vacaciones tienes alguna dolencia y necesitas sesiones de fisioterapia, puedes igualmente acceder a un servicio específico también a través de la app. La plataforma de fisioterapia digital está disponible las 24 horas del día y permite la creación de programas personalizados para aliviar el dolor, fortalecer la espalda o mejorar la postura, entre otros elementos.
- ✓ La app te permite realizar, además, otras muchas gestiones relacionadas con tu seguro, como solicitar y consultar autorizaciones, revisar recibos y copagos, gestionar citas médicas o acceder a tu tarjeta digital y la de tus hijos, entre otras funciones.

#### Atención Presencial

- ✓ Descarga antes de marcharte de viaje tu certificado de asistencia en viaje en la oficina online de IMQ o en la app. Tiene una validez de 90 días y lo necesitas tanto para consultas en España como para las urgencias en el extranjero.

- ✓ Si precisas consulta presencial en España, acude al centro concertado que elijas con tu tarjeta física. Puedes consultar el centro más cercano en este enlace de nuestra web: [https://www.imq.es/corporativo/es\\_ES/particular/servicios/Asistencia-fuera-de-Euskadi/Asistencia-fuera-de-Euskadi](https://www.imq.es/corporativo/es_ES/particular/servicios/Asistencia-fuera-de-Euskadi/Asistencia-fuera-de-Euskadi)
- ✓ Si acudes para realizarte una prueba médica, lleva la prescripción. Si la prueba prescrita requiere autorización, ponte en contacto con IMQ a través de nuestro buzón desplazados@imq.es
- ✓ Indica en el cuerpo del mensaje tus datos: nombre, apellidos y número de tarjeta.
- ✓ Adjunta una foto del documento que te han entregado.
- ✓ Indica el centro concertado al que quieres acudir para hacer la prueba y la fecha de realización.
- ✓ También puedes gestionar la autorización presencialmente en cualquier oficina de Adeslas, IMQ Asturias o IMQ Navarra.

#### Atención telefónica

Tienes también accesibles los siguientes teléfonos de contacto:

- ✓ Para asistencia urgente en viaje al extranjero: 0034 944683862
- ✓ Atención al cliente: 900818150 (laborales de 8:00 a 20:00 h).
- ✓ Si estás en Euskadi tienes también un teléfono de Urgencias 24 horas en el 900535047.

sonalizada. Evitarás preocupaciones innecesarias y tener que desplazarte a un centro sanitario si no hiciera falta.

Solo tienes que entrar en el espacio de Telemedicina que hemos habilitado en la app de IMQ, pedir cita y en poco más de 15 minutos te atenderá un médico. En el caso de la videoconsulta tienes disponible médico de familia 12 horas, de lunes a sábado, y pediatra 8 horas, de lunes a viernes. Es muy sencillo. Solicita una videollamada inmediata pulsando un botón, revisa y completa tu perfil y accede a tu médico. Durante la videollamada, se generará también un chat con el profesional para ampliar cualquier información. Además, recibirás un informe médico y la receta electrónica si es necesario.

El chat médico inmediato está disponible, por su parte, 24 horas los 365 días del año y te da acceso ininte-

rrumpido no solo a profesionales de medicina general o pediatría, sino que también cubre hasta 40 horas semanales con especialistas en áreas como Ginecología, Psicología y Psiquiatría, Dermatología, Traumatología, Oftalmología, Cardiología y Alergología. De forma complementaria permite también acceso a especialidades no médicas como servicios de nutrición y entrenamiento personal. Verás que se trata de un servicio muy intuitivo y fácil de usar, similar a aplicaciones populares

con Whatsapp.

### Cobertura integral

Para cuestiones que requieran asistencia presencial, IMQ te ofrece en España una cobertura integral que garantiza acceso a una red de más de 45.000 profesionales y más de 1.300 centros médicos concertados con SegurCaixa Adeslas, IMQ Asturias e IMQ Navarra. No olvides, para evitar problemas, llevar tu tarjeta física de asegurado/a. Descarga también el certificado de asistencia en viaje estatal en el apar-

tado trámites de la app o la oficina online. Puedes igualmente solicitarlo en cualquiera de nuestras oficinas

Si vas a viajar al extranjero, necesitarás también tu certificado de asistencia en viaje. Entre las coberturas de tu póliza se encuentra incluida la asistencia de emergencia para atención médica, intervenciones quirúrgicas, hospitalización y tratamiento. Recuerda, que el certificado tiene una validez de 90 días. Resulta, además, indispensable que, desde el primer momento, solicites la prestación de los servicios en este teléfono: 0034 944 68 38 62.

¿Te queda alguna duda sobre cómo acceder a la red de médicos que ponemos a tu alcance o sobre la asistencia en viaje? ¿Conoces las coberturas de tu seguro? La respuesta a estas y a más de 100 cuestiones y dudas habituales, las tienes también siempre a tu disposición en el apartado de Preguntas Frecuentes de la web de IMQ (<https://preguntasfrecuentes.imq.es/es/>) donde cuentas con mucha más información de interés. No dejes de consultarlo.

Recuerda, nos lleva en tu maleta para cualquier imprevisto. Nuestra prioridad es tu salud. Estaremos encantados de asistirte y resolver cualquier duda para que disfrutes de unas vacaciones tranquilas y seguras.

## ¿VERANEAS EN CANTABRIA?

**S**i este verano vas a pasar las vacaciones en Cantabria o tienes allí tu segunda residencia, te lo ponemos también fácil. Tienes a tu disposición un nuevo centro propio de IMQ en Castro Urdiales con 225 metros cuadrados de infraestructura asistencial, 7 consultas polivalentes para especialistas médicos-quirúrgicos y una Sala blanca.

Se trata de un centro multidisciplinar con 18 profesionales médicos que te ofrece un completo servicio de atención primaria y 16 especialidades médico quirúrgicas (Análisis Clínicos entre las 07:30 h. y las 10:30h, Medicina General y Atención continuada, Enfermería, Pediatría, Endocrinología, Psicología, Otorrinolaringología, Oftalmología, Urología, Traumatología,

Cirugía Vasculat, Nutrición, Medicina Estética, Podología, logofoniatría y endocrinología pediátrica), así como servicio de urgencias ambulatorias. Todo ello en horario ininterrumpido de 8:00 a 20h, de lunes a viernes, y también sábados y domingos de 9:00 a 14:00. Para más información: <https://centromedicocastro.imq.es/> o llámanos al 942 06 12 88.

## VIAJA SEGURO

Aunque tu seguro de salud IMQ cubre la atención sanitaria urgente, cuando viajamos al extranjero, es siempre recomendable, más aún en vacaciones, contar con un seguro específico de viaje por sus importantes coberturas adicionales. Ten, además, en cuenta, que en determinados países la atención médica puede resultar muy costosa si no dispones de un seguro complementario de viaje.

El seguro IMQ Viaje, te ofrece asistencia a tu medida y sin franquicias.

- ✓ **Atención médica, hospitalización e intervención quirúrgica de urgencia:** con una cobertura de hasta 200.000 €. Estarás protegido/a ante cualquier imprevisto que requiera atención inmediata.
- ✓ **Gastos farmacéuticos:** incluidos dentro del límite de 200.000 €, para que no tengas que preocuparte por el coste de los medi-

camentos necesarios durante tu tratamiento.

- ✓ **Gastos odontológicos de urgencia:** para cualquier emergencia dental que pueda surgir.
- ✓ **Envío de medicamentos al extranjero:** si necesitas medicamentos específicos que no están disponibles localmente, IMQ se encargará de enviártelos.
- ✓ **Envío de médico especialista al extranjero:** en casos donde la situación médica lo requiera, te enviaremos un médico especialista para garantizar que recibes la mejor atención posible.
- ✓ **Traslado sanitario o repatriación médica:** si tu condición médica requiere un traslado especializado, IMQ coordinará y cubrirá los costes del transporte sanitario.
- ✓ **Traslado o repatriación de restos mortales y gastos de acompañante:** en el desafortunado

caso de fallecimiento, IMQ se encargará de todos los trámites y costes asociados, incluyendo el traslado de los restos mortales y los gastos del acompañante.

Respecto a los posibles percances que puedan ocurrir durante el viaje o los vuelos, IMQ Viaje te protege también frente a incidencias relacionadas con retrasos del viaje, cancelación de vuelos o la pérdida de conexiones, así como la pérdida, robo o retraso de entrega del equipaje. Incorpora también el envío de objetos olvidados durante el viaje y nos hacemos cargo del desplazamiento si tienes que volver de forma anticipada por hospitalización o fallecimiento de un familiar.

Por último, el seguro IMQ Viaje también te salvaguarda frente a la pérdida o robo de documentos personales. También ofrece asistencia jurídica en el extranjero y te ayuda con la gestión de fianzas y gastos procesales.



## VACACIONES SIN SORPRESAS ALGUNAS RECOMENDACIONES

### ANTES DE PARTIR:

Viajar es una aventura fascinante y enriquecedora, pero también lleva asociados algunos riesgos. Para garantizar que tu viaje sea seguro y saludable, es fundamental buscar previamente suficiente información sobre tu destino vacacional y tomar algunas medidas preventivas. Te proporcionamos algunas recomendaciones.

### Consulta médica y vacunación

- ✓ Es importante programar una cita con tu médico al menos 4-6 semanas antes de tu viaje para que le consultes sobre las vacunas necesarias, sobre cualquier condición médica preexistente que pueda suponer un riesgo y para asegurarte de que estás en buen estado de salud para viajar.
- ✓ Las vacunas más comunes si viajas a países exóticos son las de la hepatitis A, el tífus, la fiebre amarilla y el cólera. En zonas de mayor riesgo, son recomendables las vacunas contra la rabia, tuberculosis, la hepatitis B y la encefalitis. También debes prestar atención a la vacuna del tétanos y de la polio. No es aconsejable ponerse todas las vacunaciones de una sola vez, ya que algunas ellas pueden no ser compatibles entre sí.
- ✓ Asegúrate de recibirlas con suficiente antelación para que sean efectivas. Hay también medica-

mentos, como las pastillas contra la malaria, que deben ser tomadas al menos una semana antes de salir de viaje, durante toda la estancia en el extranjero, así como durante un período de tiempo tras tu regreso.

### Preparación de medicamentos

- ✓ Lleva contigo una cantidad suficiente de los medicamentos recetados que usas habitualmente, incluyendo algunos extra por si se demorara tu regreso. Mantén los medicamentos en sus envases originales y lleva una copia de la receta médica.
- ✓ Prepara también un botiquín de primeros auxilios que incluya elementos básicos como analgésicos, antidiarreicos, antihistamínicos, desinfectantes, vendas, gasas, tiritas y cualquier otro medicamento de venta libre que puedas necesitar.

### Higiene y Prevención

- ✓ Lleva contigo desinfectante de manos y toallitas antibacterianas para usar en lugares públicos como aeropuertos y aviones. Lávate las manos con frecuencia y evita tocarte la cara para reducir el riesgo de infecciones.

### Preparativos Adicionales

- ✓ Investiga sobre los riesgos de salud específicos de tu destino

como enfermedades transmitidas por mosquitos (malaria, dengue) y condiciones climáticas extremas. Lleva repelente de insectos y ropa adecuada para protegerte de las picaduras.

- ✓ Identifica y guarda la información de contacto de hospitales y clínicas cercanas a tu alojamiento. También es útil tener los datos de contacto de la embajada española en el destino.

### Ajuste del Ritmo de Vida

- ✓ Mantén un horario de sueño regular y trata de reducir el estrés antes de tu viaje. Dormir bien fortalece el sistema inmunológico y te prepara mejor para enfrentar el jet lag y otros desafíos que puedan surgir durante el viaje.
- ✓ En las semanas previas, sigue una dieta equilibrada rica en nutrientes para fortalecer tu sistema inmunológico. Evita cambios drásticos en tu alimentación justo antes de partir.

### EN TU LUGAR DE DESTINO:

Durante el viaje o en tu lugar de destino.

### Protégete del sol

- ✓ Evita las horas de mayor radiación solar. Protege tu piel usando un protector de amplio espectro. No olvides reaplicarlo cada dos horas y después de nadar o sudar.
- ✓ Si sufres quemaduras solares leves tanto la loción de calamina como el yogur y las duchas o baños de agua fría pueden ayudarte a enfriar la piel. Si las quemaduras revisten mayor seriedad, acude a un médico.
- ✓ Especial atención a los golpes de calor. Sus consecuencias pueden ser muy graves.

### Hidrátate Constantemente

- ✓ Mantente hidratado, especialmente en días calurosos. Lleva siempre contigo una botella de agua y asegúrate de beber sufi-

ciente líquido, especialmente en climas cálidos o si realizas actividades físicas intensas. La deshidratación puede causar fatiga y otros problemas de salud.

### Higiene y Prevención

- ✓ Los trastornos digestivos son el padecimiento más común especialmente en países con saneamientos o higiene alimentaria deficientes. Lávate las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y usa desinfectante de manos cuando no tengas acceso a agua y jabón.
- ✓ Consume siempre agua embotellada o purificada, especialmente allí donde no tengas confianza en la seguridad del agua corriente o donde su calidad sea cuestionable. Utiliza agua envasada incluso para lavarte los dientes y no tomes hielo en las bebidas ni ensaladas. Pela la fruta. No compres comida en mercados ambulantes ni consumas marisco y carne poco cocinados. Evita los lácteos no pasteurizados.
- ✓ Si se te presentan trastornos digestivos, descansa y tomar abundante líquido. En cuanto vuelvas a tener apetito, recurre a comida suave, sin picantes o especias. Son útiles los tratamientos de rehidratación combinando azúcar, sal y agua. Si tomas comprimidos para la diarrea, no prolongues mucho su uso. Si los síntomas empeoran o si continúas enfermo durante más de tres o cuatro días, consulta a un médico.
- ✓ Utiliza repelentes de insectos, especialmente en zonas donde estos puedan causarte enfermedades importantes y usa una red protectora para dormir en caso de riesgo.

### Mantén una Alimentación Saludable

- ✓ No te saltes el desayuno, opta por opciones saludables como frutas, cereales integrales y proteínas

para empezar el día con energía.

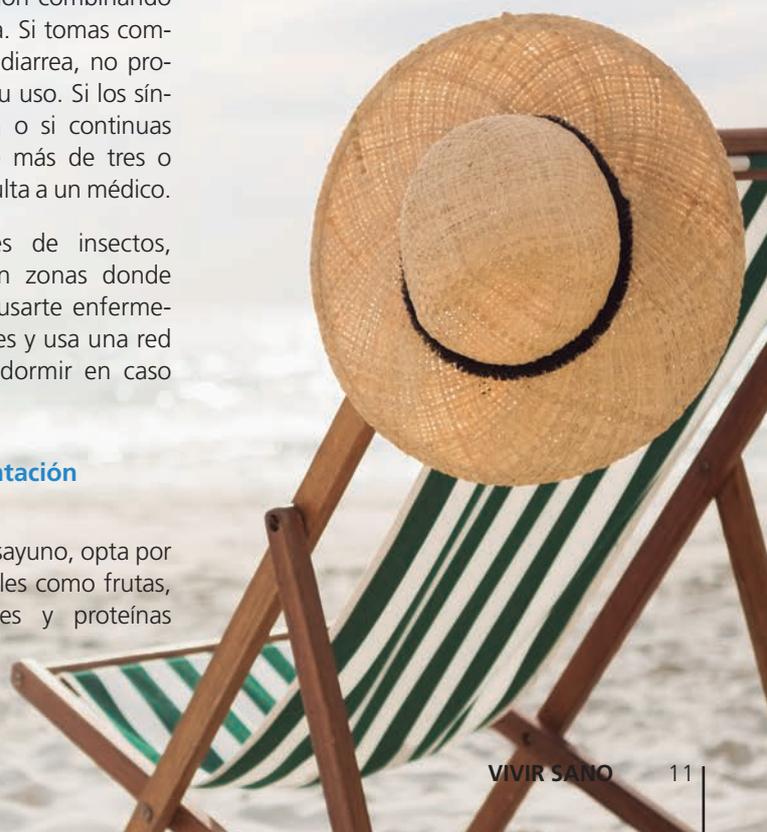
- ✓ Aprovecha para comer frutas y verduras frescas siempre que puedas. Son ricos en vitaminas y minerales esenciales para tu salud.
- ✓ Limita el consumo de alimentos fritos, azucarados y bebidas alcohólicas. Pueden causar malestar y afectar a tu energía.

### Ejercicio y Actividad Física

- ✓ Caminar es una excelente manera de mantenerse activo mientras conoces mejor tu lugar de vacaciones. Siempre que sea posible, elige caminar en lugar de usar transporte público o taxis.
- ✓ Haz ejercicio regularmente. Si tu alojamiento tiene gimnasio, úsalo. Si no, busca alternativas como correr en parques locales o hacer ejercicios al aire libre.
- ✓ Evita, no obstante, riesgos innecesarios en tus actividades de ocio que pudieran derivar en accidentes o lesiones.

### Sueño y Descanso

- ✓ Asegúrate de dormir bien para mantener tu sistema inmunológico fuerte y tu energía alta.
- ✓ Intenta mantener una rutina de sueño regular, incluso cuando cambies de huso horario.





**DRA. MAR CALVO**

Especialista del Aparato Digestivo en el Centro CVADI

**«DESPUÉS DE 34 AÑOS ME SIGUE APASIONANDO LO QUE HAGO Y LA RELACIÓN CON EL PACIENTE»**

**F**undado en 2017 por el Dr. Víctor Manuel Orive y la Dra. Mar Calvo, el Centro Vasco de Aparato Digestivo está compuesto por un prestigioso equipo de 21 médicos especialistas en Gastroenterología con una dilatada trayectoria profesional que les ha permitido convertirse en el centro de referencia más grande de Euskadi, a nivel de la medicina privada, en la especialidad de Aparato Digestivo.

Además, dispone del apoyo del personal de las clínicas IMQ Zorrotzaurre y Virgen Blanca donde se realizan las exploraciones e intervencionismos endoscópicos.

La Dra. Mar Calvo nos cuenta algo más sobre el centro y sobre su trayectoria a lo largo de estos años.

**Dra. Calvo, ¿cómo se decantó usted por la especialidad de Digestivo?**

La verdad es que llegué a ella por casualidad. Estudié Medicina en Vitoria y en 4º de carrera el Dr. García Campos (antiguo jefe de Digestivo de Txagorritxu) ofreció al estudiante que mejor nota sacase ser su interno.

Así que me puse a estudiar sin siquiera saber si me gustaba la especialidad y conseguí el puesto. Estuve como interna en Digestivo de Txagorritxu todo el segundo ciclo de carrera. Me encantó la experiencia y para cuando hice el MIR lo tenía claro; tanto que llevo en Digestivo desde los 21 años y a mis 55 me sigue apasionando.

Hice la especialidad en el hospital de Galdakao con el Dr. Víctor Orive. Tengo

**«Denborari dagokionez pobrea naizela baina lagunei eta familiari dagokienez aberatsa naizela esaten dut beti»**

un grato recuerdo recuerdo, de la época de residente, me divertí mucho, estudié, aprendí de mis compañeros y mis médicos adjuntos (sobre todo del Dr. Bernal) y el doctor Orive fue el maestro que todo alumno desea tener.

### Y de ahí a la privada

Abrí mis primeras consultas en el centro Andramari de Galdakao y en el centro Dublang de Gernika.

Mis inicios en la privada fueron algo duros pero conté con la gran ayuda de dos personas: el Dr. Hipólito Suárez, que fue quien me ayudó a entrar en IMQ y una enfermera de endoscopias del hospital de Galdakao (Izaskun Urquijo) que contribuyó a formar y enseñar el manejo de la Endoscopia al personal de la antigua clínica Vicente San Sebastián.

Estando allí, me llamó el Dr. Egaña del antiguo Hospital Santiago de Vitoria y estuve trabajando en ese hospital 3 años, hasta que saqué una plaza fija en el hospital de Mondragón en el que estuve 12 años... Fue una época complicada pero que me curtió mucho.

Por aquellos entonces las endoscopias se hacían sin anestesia con todo lo que ello suponía... pero gracias a grandes profesionales como enfermería se lograba hacer exploraciones duras y sin sedar infundiendo cariño y tranquilidad al mismo tiempo. Recuerdo la frase de la enfermera Conchita, ahora ya jubilada: *«solete, tranquilo, en breve terminamos...»*.

Allí empezamos mi compañero y gran amigo el Dr Otazua y yo a pedir sedación para las endoscopias, pero las cosas no eran fáciles y tuvimos que pelearlo mucho.

Recuerdo que una de las múltiples veces que fui a quejarme, me excusé de antemano con el gerente, le dije que era consciente de que protestaba mucho, y me respondió *«yo sé quién protesta con criterio y quién no»*.

Mientras estaba en Mondragón abrí consulta privada en Bilbao para acercarme a la clínica Vicente San Sebastián

donde hacía las endoscopias y me decidí a formar una familia y adopté una niña de Kazajistán. Entonces empezaron los madrugones y el no poder llegar a todo como era debido y tuve que cerrar las consultas de Gernika y Galdakao con gran pesar, sobre todo la de Gernika que era la más alejada de Bilbao.

Me centré en mi plaza de Mondragón (aunque reduje jornada laboral) y en mi consulta de Bilbao. La privada me fue muy bien y llegó el momento de hacer otra renuncia y dejar la plaza de Osakidetza. De Mondragón se me hacían pesados los viajes, pero me llevé conmigo el gran recuerdo de grandes compañeras tanto auxiliares como enfermeras como de mi compi el Dr Otazua.

De todos los sitios en los que he estado, la verdad, es que me he ido con pena... pero hay que priorizar y compatibilizar vida personal y laboral y a veces conlleva renuncias.

### ¿Cómo y cuándo nace CAVDi?

La idea de CVADi surge entre Víctor Orive y yo. El Dr. Orive fue mi primer jefe, al que siempre se idealiza y te parece la bomba. Pero es que, además, reúne tres cualidades que para mí son fundamentales; es buena persona, buen profesional y excelente compañero.

En 2016 tenía mucha lista de espera para la consulta de Digestivo. No había casi especialistas en este campo y atendían estos casos los de Medicina Interna y Cirugía General que tienen una formación diferente a la nuestra.

Viendo esa escasez y sabiendo que Víctor se jubilaba en Basurto, le propuse venir a la privada. Con la fama que tenía le iban a seguir muchos médicos y yo tenía muchos pacientes con lo que entre los dos hacíamos el combo perfecto.

En estos momentos voy de la mano de los Orives (padre e hijo, Víctor y Aitor) y de otros médicos socios de CVADi.

Ambos Orives son grandes personas y grandes médicos (muchas veces le digo a Víctor que Aitor lo tenía muy

difícil pero que le ha superado). Ambos me parecen fantásticos y lo mejor es que cuanto más tiempo paso con ellos más me gustan como personas y más los admiro como profesionales.

### CVADi cuenta con 21 especialistas y la mayoría jóvenes

Me encantan los profesionales jóvenes. Aportan frescura, energía, ganas y llegan muy estudiados. Tienen una gran capacidad de trabajo y de aprendizaje y, además, tecnológicamente están mucho mejor preparados.

La Medicina ha evolucionado mucho. Se ha pasado del médico que sabía de todo, a la especialidad y ahora a las hiper-especialidades. Y es que es imposible saber de todo, acudir a todos los congresos y formarte en todo debidamente.

Lo bueno, la suerte, es trabajar en un equipo grande en el que cada uno tenga su hiper-especialidad de modo que se puedan atender todos los casos en su integridad, pero de manera minuciosa. Aquí disponemos de médicos especialistas en Aparato Digestivo que se forman de manera más concreta en determinadas patologías o enfermedades. Tenemos expertos en páncreas, hígado, patología funcional, enfermedad inflamatoria intestinal, motilidad, endoscopia avanzada y de la obesidad, lo que nos convierte en un grupo heterogéneo capaz de dar cobertura a toda la especialidad digestiva.

### Es una de las especialistas mejor valoradas por los pacientes de IMQ

Reconozco que vengo contenta a trabajar e imagino que eso se nota. Me gusta la gente con la que trabajo, me gustan los pacientes, me gusta mi especialidad.

Para que funcione tu trabajo como médico es fundamental ganarte la confianza del paciente, pero la confianza ni se compra ni se vende, se genera. Yo tengo pacientes que llevan ya muchos años conmigo. Tengo alguno que lleva ya 25 años, desde que abrí mi primera consulta en 1999... un enfermo celíaco que diagnosticué con 45 o 50

años de edad y que estaba etiquetado, de forma errónea, de síndrome de cansancio crónico...

La medicina es una ciencia inexacta y no siempre sabemos todo... y dudamos como personas que somos... hay veces que tras una consulta le digo al paciente «te voy a comentar con mis compis» o «te voy a pensar». Hay casos que requieren darles una vuelta con tranquilidad, comentarlos en sesiones clínicas, preguntar a compañeros que sabes que te pueden ayudar con sus comentarios o incluso redirigir al paciente.

Cada día me toca batallar con la salud y atender a gente tumoral, pero soy muy consciente de que en cualquier momento la vida te puede cambiar de lado. ¡Tener salud es una lotería y soy muy consciente de eso!

Ahora que recibimos a los estudiantes de medicina, les insisto mucho en humanizar la medicina, les insisto en que hay que tratar a los pacientes como te gustaría que te trataran a ti,

hay que empatizar y personalizar la relación médico-paciente.

### ¿Cuáles son las patologías que más atiende?

Las patologías más frecuentes son las funcionales como la dispepsia, el color irritable... pacientes con digestiones pesadas, flatulencias, meteorismo...

Otra patología frecuente y en alza es el hígado graso.

Cada vez tenemos más pacientes, pero es que cada vez somos más longevos, diagnosticamos más, miramos más, sabemos más...

Y desde un punto de vista endoscópico con el auge de la sedación y la mejora en las técnicas endoscópicas cada día se explora más además de la gran incidencia de cáncer colorectal que hay a nivel poblacional y la rentabilidad de la colonoscopia en su prevención.

### ¿Qué es lo que más y lo que menos le gusta de su trabajo?

Lo que más me gusta es el trabajo en

sí. Es un trabajo muy agradecido. Los pacientes te dan las gracias por hacer tu trabajo, sean buenas noticias o malas.

Lo que menos me gusta que soy pobre en tiempo. Soy una lectora nata, pero dispongo de poco tiempo libre. Siempre pido que Dios me conserve la vista tras mi jubilación para leer todos los libros que tengo metidos en el ibook.

### ¿Qué hace Mar cuando cuelga la bata, además de leer?

Me gusta reunirme con familia y amigos y salir de comida o cena, aperitivos, ir al monte con gente además de con el perro, jugar a pádel, y me encanta viajar...

Siempre digo que soy pobre en tiempo, pero rica en amigos y familia. Le dediqué mi tesis doctoral a mi familia por ser el gran pilar de mi vida. Tengo mucha riqueza en ese sentido.



# DATE UN RESPIRO

## Le cuidaremos como en casa

Ven a conocer las estancias temporales de IMQ Igurco.

Un recurso asistencial de primer nivel con un equipo experto de profesionales a su disposición y en un entorno inmejorable.

DISFRUTA DE UN

10%  
D.T.O.

POR SER  
CLIENTE DE IMQ

5%  
D.T.O.

para  
familiares  
directos

Infórmate 946 62 04 00

 **IMQ Igurco**



Teresa González Ceballos. Paciente de IMQ

## «UN LUNES ACUDÍ CON LOS RESULTADOS DE LA RESONANCIA Y AL DÍA SIGUIENTE ME ESTABAN OPERANDO»

**T**eresa González Ceballos estaba recuperándose de una operación de hombro, cuando le dijeron que tendrían que intervenirle de la rodilla. «Fue de un día para otro. El lunes acudí con los resultados de la resonancia y al día siguiente me estaban operando. Salí del quirófano ya entrada la noche. Una cirugía nunca es agradable, pero el personal del centro se quedó más allá de la hora, fueron encantadores y se adaptaron a mis necesidades desde el primer momento».

El tratamiento Teresa lo está desarrollando en la Clínica IMQ Virgen Blanca y lleva quince días recuperándose de la intervención. «Está siendo duro porque además de los dolores y las consecuencias propias de este tipo de afecciones, aún no me he recuperado del todo de la lesión de hombro y no puedo utilizar las muletas para desplazarme». En un par de días tiene cita con el cirujano que la trató. «Ahora mismo tengo una especie de férula en la pierna que inhibe los movimientos y la mantiene erguida con el fin de proteger la rodilla, pero el miércoles parece que el doctor va a liberarla un poco para que tenga mayor movili-

dad y autonomía. Poco a poco podré flexionar más la pierna hasta finalizar mi recuperación».

Teresa se siente muy satisfecha con el trato que ha recibido por parte de toda la Clínica IMQ Virgen Blanca y, en particular, quiere agradecer al personal de quirófano, a la enfermera Ana Serrano que «hizo lo posible e imposible para agilizar todos los trámites y poder ser intervenida tan rápidamente» y al traumatólogo y cirujano ortopédico que lleva su caso: José Antonio Guerrero Molina. «Ha sido muy profesional, trabajador y entregado a su labor. Además, ha estado atento todos estos días, llamándome para llevar un seguimiento del tratamiento».

Este último año, ha tenido que someterse a varias intervenciones y ha sido ahora cuando más ha podido valorar lo que supone contar con IMQ. Lo más importante para ella, además de

la eficiencia de los profesionales, es la calidad de la atención recibida y los plazos de espera. «Todo el equipo, desde la persona que me ha atendido en la puerta del centro hasta los doctores que me han tratado direc-

**«Kirurgia bat ez da inoiz atsegina, baina zentroko langileak orduaz harago geratu ziren eta nire beharretara egokitu ziren hasiera-hasieratik»**

tamente, siempre se han mostrado amables y atentos. Además, todo ha sido muy rápido y fluido». Solo pasaron 24 horas desde que llevó los resultados de la resonancia hasta que entró en la sala de operaciones. «Hace poco leí la noticia de una mujer a la que le habían dado cita para operarse del menisco, como yo, dentro de un año y medio por la Seguridad Social. Me siento muy afortunada de haber tenido una respuesta tan rápida por parte de la clínica. Los tiempos de espera exasperantes no hacen más que alargar el sufrimiento físico y mental. Aunque ahora no me sienta al cien por cien por los dolores y la falta de autonomía, sé que en pocos meses volveré a estar bien y eso me tranquiliza».



Iñaki García Ergüin. Cliente de IMQ

## «UN ARTISTA EN ACTIVO A SUS 90 AÑOS»

**C**liente de IMQ desde que le alcanza la memoria, a sus 90 años el pintor bilbaíno se mantiene en activo y es uno de los rostros que pone cara a nuestra campaña de celebración de 90 aniversario

En mayo de 1934 nacía en Bilbao la Asociación del Igualatorio Quirúrgico y de Especialidades, antecedente del actual IMQ y primer sistema de asistencia sanitaria privada organizado del Estado. 2 meses más tarde, un 22 de julio, también en la capital vizcaína, lo hacía el afamado pintor vasco Iñaki García Ergüin, cliente de IMQ «de toda la vida» y también imagen destacada de la campaña que estamos desarrollando con motivo de nuestro 90º aniversario. Hemos querido aprovechar la coincidencia para charlar con el artista y, curiosamente, descubrir que este aniversario no es el único punto en común que compartimos con él.

Lo primero que llama la atención cuando se conoce en persona a Iñaki García Ergüin es la vitalidad que

transmite a sus 90 años. «Me encuentro bien de salud, aunque tengo mis cosas». No siempre ha sido así en todos estos años de vida. Recuerda, de hecho, haber estado a punto de morir en varias ocasiones. «Mi hija Virginia escribió un libro en el que explica que he tenido 7 vidas, como los gatos, porque en 7 ocasiones he estado a punto de morir».

¿Desde cuándo con el Igualatorio? No duda al responder que recuerda haber sido cliente toda su vida, desde niño. «Mis padres eran del Igualatorio», señala justo antes de hacer memoria de cuán diferente era entonces el cuidado de la salud. «Siendo niño me recuerdo muy enfermo y que cuando tenía un catarro fuerte mi madre me ponía cataplasmas con mostaza. Tengo hasta marcas. Yo de pequeño nadaba en el Deportivo y éramos varios los niños que teníamos las marcas de aquellas cataplasmas».

Hay una pregunta obligada, ¿cuándo y cómo descubre la pasión por la pintura? «Yo en la escuela dibujaba muy bien. Y por la calle con las tizas de

las obras, dibujaba todas las aceras». Fue, sin embargo, años más tarde en su época en el Seminario cuando esa afición innata empezó a tomar forma. «Si soy pintor es gracias al seminario. Tendría entre 13 y 15

años. El rector era un señor majísimo. Le gustaba pintar y tenía un estudio, donde pintaba con algunos seminaristas en los ratos libres, casi todo pintura religiosa. Allí vi los primeros óleos y empecé a hacer copias religiosas».

Tras abandonar el seminario volvió a Bilbao. «Tuve la suerte de que un amigo del barrio iba a estudiar a la Escuela de Bellas Artes de Sindicatos en la calle Ercilla. Tenía de todo, y estaba de profesor José Lorenzo Solís,

**«Iñakiren lan hedatu eta ezagunenetako bat Athleticen logotipoa da, Bilboko futbol-taldearentzat 1998an sortu zuena»**

que pintaba de maravilla. Con él fui a Madrid y vi *Las Meninas*. Entonces se podían tocar. Hace poco he hecho un cuadro de jazz inspirado en la composición de *Las Meninas*». El jazz es también un tema recurrente en la obra de este artista desde que viviera en Nueva Orleans, cuna de este movimiento musical.

### Con el deporte vasco

Otro tema habitual en las pinturas de Iñaki García Ergüin es el deporte vasco. Antes de dedicarse profesionalmente a la pintura trabajaba en Iberduero. «Allí monté un club de tiempo libre de pintura para trabajadores. Cuando se construyó la central nuclear de Lemoiz, en Iberduero me pidieron que hiciera algunos cuadros sobre deportes vascos para el caserío donde se recibía a las visitas. Ahora algunos de esos cuadros están en las oficinas de Iberdrola de Larraskitu, en la Torre...». De esa colección recuerda con especial cariño un cuadro de cesta punta. Ha hecho más de esta temática, muchos de ellos para la Sociedad Bilbaína de la que es socio honorífico.

### El Athletic y su famoso logo

Pero si hay una obra de Iñaki García Ergüin popular y conocida esa es, sin duda, el logotipo del Athletic que creó para el club de fútbol bilbaíno en 1998. «Si te fijas está soltando sangre. Txetxu Rojo era muy amigo. Le criticaban que era un señorito en el campo. Un día en la caseta se quitó las medias y le caía sangre por la pierna, como a los toreros. Ahí se me ocurrió hacer el cuadro del que surgió ese logotipo», rememora el pintor.

Ese es otro de los puntos en común entre el artista e IMQ, el amor por el deporte y especialmente por el equipo rojiblanco. Le gusta recordar el año de viajes que compartió con los jugadores. «Les acompañaba en todo momento. Estaba autorizado a estar con ellos incluso en el vestuario. Y hacía cuadros y dibujos.



El más famoso el que representa a dos jugadores de espaldas abrazados, que está en un lugar preferente del museo del Athletic. Representa a un jugador antiguo, con la primera camiseta del equipo, las botas, el balón... Abraza a un jugador que representa la época más actual. Creo recordar que el más moderno era Julen Guerrero».

### La ópera, otra de sus pasiones

Otra de las pasiones que comparte con IMQ es la ópera para la que ha creado numerosos telones. «La primera exposición que hice de Carmen fue en el Museo de Bellas Artes, aquí en Bilbao. Después siempre que ha viajado la ópera, yo he ido con mi obra. A la semana musical de Donosti, a Génova, a Sevilla... Allí la gente hizo cola para entrar. La primera en inaugurar la exposición fue la Duquesa de Alba».

Aquí no acaba de unión entre este artista e IMQ. Los retratos son otra de sus especialidades y de su pincel salieron, por ejemplo, los que han inmortalizado a dos de nuestros presidentes.

### En activo e innovando a sus 90 años

Curiosamente ahora a sus 90 años ha recuperado la técnica que empleaba para hacer telones de ópera para crear obras sobre papel de arroz. «Pongo aquí la tela, el papel... Echo todos los colores que quiera y un balde de agua. Y mientras duermo estoy pintando. Al ir secándose el agua van saliendo unos colores increíbles. Es algo totalmente diferente a lo que hacía hasta ahora. Una manera innovadora de emplear esta técnica tradicional japonesa». Su entusiasmo el explicarlo resulta contagioso. Y de nuevo se siente la conexión con IMQ: él también lleva las ganas de innovar en el ADN y a sus 90 años su trabajo le sigue emocionando y motivando como el primer día.

Con numerosos premios recibidos en reconocimiento a su trayectoria profesional, Iñaki García Ergüin sigue siendo un artista con mucha obra por delante mientras la salud aguante. Desde IMQ estaremos ahí para acompañarle.



## VICENTE SAN SEBASTIÁN, HISTORIA DE UN COMPROMISO

IMQ no habría seguramente existido sin la iniciativa y empuje de dos personas visionarias, Vicente San Sebastián Arana y Enrique Ocharan Posadas, que junto con los otros 44 cirujanos que les acompañaron en su aventura, crearon el singular modelo de asistencia que ha definido nuestra compañía durante estos 90 años. El primero fue especialmente conocido en la época y gracias a testimonios de personas cercanas tenemos hoy la oportunidad de aproximarnos un poco más a una figura que representa mucho del espíritu fundacional de aquel Igalatorio de 1934.

Nacido en 1887 en Bilbao, Vicente San Sebastián fue un médico comprometido con su tiempo. Finalizados sus estudios, ingresó en el Hospital Civil de Atxuri y asumió en 1914 la jefatura del servicio de Cirugía del Hospital de Basurto, construyéndose bajo su dirección el más moderno cuarto de socorro de la época. Además de uno de los fundadores de la Asociación del Igalatorio Quirúrgico y de Especialidades fue también su primer presidente, además de vicepresidente del Colegio de Médicos de Bilbao y cirujano jefe de la plaza de toros de Vista Alegre. En 1947 pon-

dría en marcha la clínica que durante años llevó su nombre.

Su estirpe sigue vinculada a día de hoy a IMQ, mediante uno de sus nietos, Roberto San Sebastián, en nuestro cuadro médico como especialista en cirugía general y del aparato digestivo; y con su biznieta Lucía Barandiaran Perez-Yarza en la residencia IMQ Igurco Unbe, como trabajadora social. Es esta última quien nos cuenta algunas vivencias y recuerdos del patriarca.

### Lucía, ¿cómo recuerdas al Dr. Vicente San Sebastián, a tu bisabuelo?

Tenía 8 años cuando él murió, con lo que muchas de las anécdotas me las ha contado mi madre, M<sup>a</sup> José. Dice que irradiaba bondad, era acogedor y muy familiar, un hombre de pocas palabras, pero un abuelo de diez. Y que iba muy elegante siempre con su chaleco y su sombrero. Casado con mi bisabuela Susi, tuvo cuatro hijos (Vicente, Félix, Jaime y Fernando) y una hija, mi abuela Charo. Ya siendo mayor quiso ser el padrino en la boda de mi madre y, aunque le costaba estar de pie, ahí se presentó sin bastón, como un auténtico dandi...

Disfrutó mucho tanto de sus hijos como de sus nietos. Les contaba anécdotas, se los llevaba a los toros y al cine y jamás hablaba de trabajo con ellos. Su nieto, mi tío Roberto San Sebastián, siempre dice que nunca tuvo ocasión de hablar de medicina con Don Vicente.

Era una persona hecha a sí misma. Nació en 1887 en la calle de Carnicería Vieja; su padre era trabajador del puerto y su madre «*etxeoandre*». Eran ocho hermanos y no había antecedentes médicos en la familia. Pero él era muy intelectual, de hecho fue presidente de la Sociedad El Sitio (centro de cultura por el que pasaron ilustres personalidades del mundo científico, artístico, de las letras, filósofos, hombres de leyes, periodistas y ensayistas) y en 1959 conoció al premio nobel de literatura Ernest Hemingway, con ocasión de la visita que realizó éste a Luis Miguel Dominguín, que convalecía en la clínica Vicente San Sebastián.

Yo le recuerdo con mucho cariño, sentado en pijama en su sofá verde de la última planta de la clínica. Elijió vivir allí sus últimos años (murió a los 92) para estar atendido por gran parte de los profesionales que había

formado a lo largo de su vida. Te sonreía y te daba felicidad. Recuerdo que nos daba la paga que tenía guardada en el bolsillo del pijama. A mayor edad, mayor era el billete.

### Dicen que destacaba por su compromiso con la gente

Le preocupaba que la gente estuviese atendida a todos los niveles. No podía con las injusticias sociales. Será recordado por ello y por muchos otros hitos como su proyecto del Hospital de Cruces, la reforma de los manicomios de Bilbao, la primera operación por perforación gástrica de España, su famosa intervención a una costurera bilbaína a la que le sacó una aguja del corazón («*arreglo y recambio del bihotza*»), por ser el ángel de los toreros o por haber intervenido a los dos hijos de la emperatriz del imperio austro-húngaro Zita, a los que vinieron a ver a la clínica San Sebastián los reyes de España Alfonso XIII y Victorio Eugenia..

Nunca quiso entrevistas, ni homenajes. No entendía el por qué y se excusaba siempre con un «*me voy a ver a mi hijo a Suiza*». Tampoco hubo funeral. No era creyente y siempre quiso pasar desapercibido. Era un trabajador infatigable que realizó su última intervención, una apendicetomía, a los 82 años.

### Fue también famosa su labor en la plaza de toros

Algunos de los grandes toreros de la época, Joselito, Martín Agüero, Diego Puerta o Luis Miguel Dominguín, salvaron la vida gracias a sus afortunadas y decisivas intervenciones en la plaza de Vista Alegre. Debía de ser muy rápido y con los arrestos necesarios. Operaba sin anestesia con éter y cloroformo... imagínate el temple que hay que tener... Pero él tenía ese algo, esa seguridad, que tranquilizaba. Decían de él que «*salvaba vidas a golpe de bisturí*». Su etapa como cirujano en la plaza de Vista Alegre le curtió. Le permitió adquirir una gran experiencia y la capacidad de operar muy deprisa. Se le conocía como «*el ángel de los toreros*». Su sola presencia en la plaza era garantía de supervivencia; tran-

quilizaba a los toreros, quienes más que doctor, lo consideraban amigo.

### ¿Cómo recuerdas la clínica Vicente San Sebastián?

La verdad es que iba allí muchos fines de semana a visitar a mis bisabuelos, Vicente y Rosario. Vivían en la última planta de la clínica... Según entrabas, te encontrabas a Vicente en su sofá y según te veía te sonreía de aquella manera que daba tanta paz. Recuerdo mis visitas a la sala de cunas, me encantaba, y merendar en la cocina de la clínica. Nos trataba todo el personal con mucho cariño...

Mi bisabuelo eligió la mejor residencia de todo Bilbao para pasar sus últimos años, en la que sabía que iba a estar muy bien cuidado, la última planta de la propia clínica.

Hay una anécdota muy buena de la época que salió publicada en el periódico y que resume un poco el espíritu de la clínica. Atropellaron a un perro en las intermediaciones y de la misma se fue él solito a la clínica. En la foto del periódico se ve al perro en la puerta de Vicente San Sebastián esperando su turno para ser atendido. Y así fue, se le operó de urgencia porque la clínica era así; se salvaban vidas.

### Vaya estirpe la tuya...

La verdad es que es un orgullo ser biznieta del doctor Vicente San Sebastián y nieta de su única hija, Rosario (Charo) San Sebastián y de Emilio Pérez-Yarza, el primer gerente de la clínica.

La familia del abuelo Emilio tenía la fábrica La Salve y La Casera y gestionaba establecimientos hosteleros como el Boulevard cuando le ofrecieron el puesto de gerente en la clínica San Sebastián.

Uno de los hijos de Vicente (Vicente) era el director asistencial de la clínica, mi abuelo el gerente y mi abuela... no sabría cómo definir su cargo porque ni siquiera estaba remunerado, pero jugó un papel decisivo en la clínica. Era el sargento que pasaba revista. La gestionaba como si fuese su propia casa. Era muy exigente. Todo tenía

que oler a limpio, se tenía que comer bien, y estableció la atención centrada en la persona. Al paciente había que acompañarle, darle cariño además de cuidados y escucharle. Tanto al propio paciente como a su familia.

### Lucía, ¿cómo y por qué entraste a trabajar en IMQ?

Siempre he colaborado y prestado servicio de acompañamiento a personas con discapacidad en la Cruz Roja y en Cáritas. He disfrutado ayudando y atendiendo. Y tras mis años como adjunta de dirección en el Gran casino, entré a trabajar como comercial en IMQ y la verdad es que me fue muy bien porque soy una firme defensora del modelo IMQ, creo en él.

Llegó un momento en el que me planteé hacer de mi pasión oficio e hice la carrera de trabajadora social por la UNED. Al terminar, empecé a trabajar en IMQ Igarco haciendo de enlace en las clínicas, ofreciendo los servicios de IMQ Ayuda, orientando a las familias de los pacientes sobre ayuda a domicilio o ingreso en centros de día o residencias.

En estos momentos, soy la trabajadora social de la residencia IMQ Igarco Unbe y estoy súper orgullosa de la cantidad de gente que viene a residir aquí, con nosotras, por el boca a boca. Somos un equipo polivalente que trabaja concienciado en unas instalaciones maravillosas y que prioriza la confianza y la dignidad de la persona.

No tolero la dejadez –creo que eso lo he heredado de mi abuela Charo-. No puedo ver a un residente con una mancha, mal olor, mal planchado, sin afeitarse o con los pelos sin teñir. Son personas y hay que cuidar todos los detalles. Su bienestar físico pasa por verse bien. Dignidad.

Aquí, en la residencia Unbe, he aprendido a besar, a abrazar, a sonreír y a decir te quiero. En mi familia nunca hemos sido muy dados a las muestras de afecto, pero te das cuenta que en los casos de deterioro cognitivo es la única manera de llegarles, no les queda más. Una sonrisa, un olor, un tacto... eso es lo único que tienen...



**«HAY MOMENTOS MUY FUERTES EN ESTA PROFESIÓN Y SIENTES MUY DE CERCA EL DOLOR HUMANO»**

**M**aría Esther Mentxaka Gorordo es la hermana de una de las residentes de la residencia Unbe y coincidió tanto con el doctor San Sebastián como con Perez-Yarza durante los 4 años que estuvo trabajando como enfermera en la clínica Vicente San Sebastián.

Terminé la carrera el 30 de junio de 1970 y el 1 de julio ya estaba trabajando en el ambulatorio de Deusto y de allí a Urgencias de Cruces. Recuerdo que hubo un descarrilamiento de tren en Plentzia y me resultó durísimo. Me quería ir y la posibilidad me surgió en 1971 cuando el abuelo de Lucía, Don Emilio Pérez-Yarza, me entrevistó en la clínica Vicente San Sebastián y me ubicó en la 4ª planta, en Ginecología. Allí trabajé con los doctores Silván, Larrinaga... Fue una etapa maravillosa de mi vida.

Estuve muy contenta pero entonces me casé y el trabajo a turnos se me hacía duro. En ese momento se fue la enfermera del Dr. Arrien y hablé con él para solicitar el puesto. Me puse a su servicio y al de Don Luis Pombo que llevaba los accidentes laborales

de empresa... «Torundita fina» me decía... tenía carácter y era muy exigente... pero terminamos compenetrándonos de maravilla. Nos queríamos mucho.

Me acuerdo mucho de la gente de la clínica... de Don Luis y Don Emilio, de Hipólito Suarez, que se casó con una enfermera, de los del riñón artificial, de los anestesiistas: Arrien, Olaizola, Gorostiaga y Beatriz Bujanda.

Recuerdo también a todas las mujeres de los jugadores del Athletic que se pasaron por la clínica a dar a luz... era gente encantadora.

**¿Cómo era el paciente tipo de la clínica entonces?**

Era gente con un estatus bueno, pero súper amable y muy agradecida... Por ejemplo, al padre de Lucía le tuve que colocar una sonda nasogástrica en su día en la habitación 415, fíjate si me acuerdo... La gratitud que me mostró aquella familia no era normal...

**¿Y la clínica?**

Recuerdo que había una suite y dos habitaciones decoradas fenomenal,

con unas colchas ideales, con su cunita a conjunto... era una clínica muy especial. Éramos una familia. Recuerdo bailar con mis compañeras por los pasillos cuando nadie nos veía. Íbamos contentas a trabajar.

Charo, la abuela de Lucía e hija del doctor Vicente San Sebastián, se sabía la vida de todo el personal. Cuidaba tanto de nosotras como de las y los pacientes. Era una mujer muy exigente en temas de limpieza. Todo tenía que estar impecable, aireado y oliendo a limpio. Gestionaba la clínica como si fuese su propia casa.

Don Emilio Perez-Yarza, el abuelo de Lucía y gerente de la clínica, era un amor. Súper guapo y muy amable. Éramos todas y todos parte de la familia de la clínica del Doctor San Sebastián. Hay momentos muy fuertes en esta profesión y sientes muy de cerca el dolor humano, pero a pesar de todo estoy muy satisfecha de mi carrera. Me he sentido apreciada y valorada.



# Tu sonrisa perfecta, a un precio increíble

SEAS O NO DE IMQ

## ORTODONCIA CONVENCIONAL

Tratamiento con Brackets

Precio particular..... ~~2.300€~~

Para ti ..... desde **1.700€**

SEAS O NO DE IMQ

## ORTODONCIA INVISIBLE

Tratamiento completo

Precio particular..... ~~5.500€~~

Para ti ..... desde **2.550€**

**APROVECHA ESTA OPORTUNIDAD ÚNICA CON ESTAS VENTAJAS PARA TI**

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

Infórmate y pide cita:

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

CLÍNICA DENTAL  
 **IMQ Deusto**

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



# PROTOCOLO DE IMQ IGURCO CONTRA EL MALTRATO A PERSONAS MAYORES

Se calcula que más de 7.500 personas mayores sufren en Euskadi problemas de maltrato a cargo de familiares y cuidadores. Una situación que se produce en todos los ámbitos y que también se da en el resto de España.

Con objeto de hacer frente a esta problemática social y detectar precozmente situaciones susceptibles de provocarla, desde IMQ Igurco han puesto en marcha un Protocolo de prevención y detección que opera en todos sus centros, incluidas los centros de día y las residencias. Según explica la Dra. Naiara Fernández, geriatra y directora Asistencial de IMQ Igurco, el objetivo de este protocolo es «detectar posibles situaciones de malos tratos físicos, económicos o derivados de la falta de atención de necesidades básicas, y establecer las intervenciones necesarias. Un procedimiento que se encuadra dentro del Proceso Asistencial de nuestro grupo sociosanitario, tanto en la fase de ingreso, como en el plan de cuidados individual y el seguimiento posterior».

«En el momento de valoración al ingreso o durante la estancia en el centro, el trabajador social determina si existen indicios de que la persona usuaria pueda estar expuesta a alguna situación de maltrato. En tal caso, se cumplimenta un cuestionario y, si se identifican dos o más factores de riesgo, desde Trabajo Social se coordinan con el equipo multidisciplinar las intervenciones a realizar, consensuadas con la persona usuaria. También se comunica al servicio social de base correspondiente, si procede, adjuntado la autorización de la persona usuaria», explica la Dra. Naiara Fernández.

Además de lo anterior, en los casos en los que se detecte un indicio de mal-

trato, se presenta a la persona mayor un segundo cuestionario, en este caso, de detección de indicadores de malos tratos físicos y económicos.

Esta herramienta ayuda a valorar la gravedad de los indicadores e intervenir en función del resultado, que

puede variar desde la ausencia de riesgo, hasta el riesgo grave, riesgo muy grave y la intervención inmediata.

En los casos de riesgo grave, se realiza una valoración geriátrica integral y se pone en marcha un plan de intervención sociosanitario. El seguimiento de este plan de intervención depende de cada situación, atendiendo a las características y gravedad del caso y, siempre, en coordinación con el equipo multidisciplinar y las entidades implicadas. Asimismo, se valora periódicamente el nivel de riesgo asociado para determinar la continuidad del procedimiento.

Por otro lado, en los casos en los que el segundo cuestionario dé como resultado una situación de riesgo muy grave de maltrato o de intervención inmediata, «se comunica el caso a la Fiscalía, adjuntando además, un informe de situación de la persona usuaria, un parte de lesiones (en el caso de que las hubiera) y una solicitud de administrador cautelar (en los casos de maltrato económico). En esta última situación, además, se ha de informar al Servicio de Inspección de la Diputación Foral correspondiente», explica la Dra. Naiara Fernández.

La directora Asistencial de IMQ Igurco recuerda que en la detección de riesgo de maltrato a las personas mayores de 65 años «se ha de poner especial atención en personas mayores en situación de dependencia, con dificultades para la comunicación o con dificultades para el acceso a recursos sociales».

El protocolo finaliza cuando no se detectan factores de riesgo y se ha garantizado la seguridad y el bienestar de la persona usuaria.

## TRATU TXARRAK PREBENITU ETA HORIEI EKITEKO PROTOKOLOA

Tratu txar fisikoak, ekonomikoak edo oinarritzko premiak ez betetzearen ondorio izan daitezkeen egoerak detektatzeko eta beharrezkoak diren esku-hartzeak ezartzeko balio du igurkok bere egoitzetan martxan jarri duen protokoloa.

Euskadiko 7.500 adineko inguru izan litezke tratu txarren biktima.

Emaitza larria edo oso larria bada, Fiskaltzari eta Foru Aldundietako ikuskaritza-zerbitzuei jakinarazi beharko zaie, eta lesio-adierazpenak egin beharko dira eta, hala balegokio, kaute-la-administratzaile bat eskatu.

65 urtetik gorako pertsonen tratu txarrik ematen zaien detektatzeko, arreta berezia jarri behar zaie mendekotasun-egoeran dauden, komunikatzeko zailtasunak dituzten edo gizarte-baliabideak eskuratzeke zailtasunak dituzten adinekoei.

**SEGURO IMQ DENTAL**

**Protege la sonrisa**

**de tu familia**

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

**Tarifa plana a partir  
de 3 asegurados**

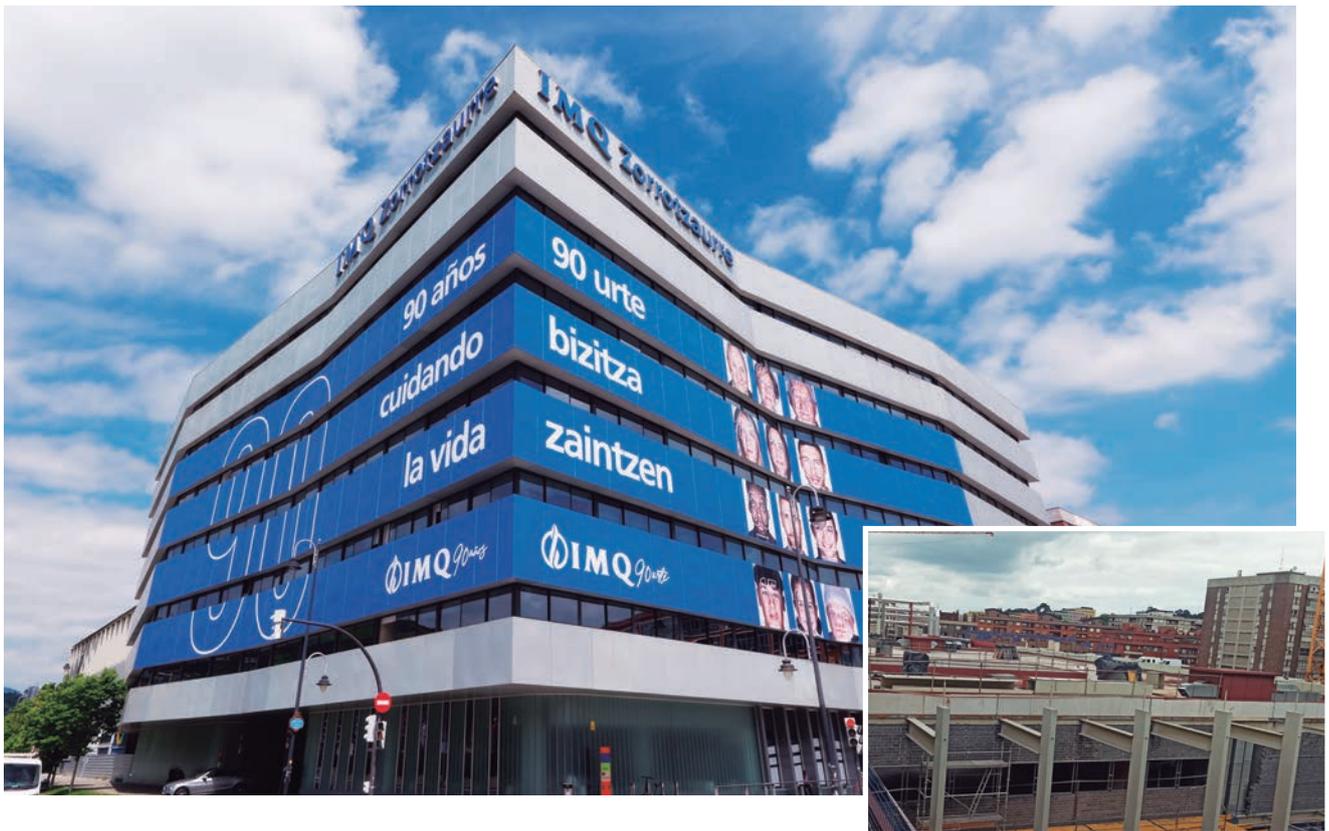
**Hijos/as menores  
de 8 años gratis**



**Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,  
en [imq.es](http://imq.es) o en tu mediador**

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

 **IMQ**  
Cuidamos de ti



## ÚLTIMA FASE DE LAS OBRAS DE AMPLIACIÓN DE ZORROTZAURRE

La clínica de Zorrotzaurre va cubriendo etapas en su proceso de ampliación y ya está inmersa en la tercera fase de la reforma, que terminará, si todo ocurre según lo previsto, en el último cuatrimestre de 2025 hasta completar una inversión de más de 25 millones de euros.

La ampliación arrancó en 2021 con el reforzamiento de los pilares del edificio para que fuera capaz de soportar el peso de una nueva tercera planta cuyo levantamiento finalizó el pasado mes de febrero. Un mes después, en marzo, arrancó la fase actual, durante la que llevará a cabo la distribución de los nuevos espacios para acoger, entre otros elementos, la unidad de hospitalización, la de endoscopias y las consultas externas relacionadas... abarcando una superficie total de 3.900 metros cuadrados.

Las labores de distribución se extenderán también al resto de alturas dado que la ampliación va a suponer la reconfiguración de buena parte del edificio. Así, tras terminar con la tercera planta, se acometerán reformas en las plantas 1, 0 y -1, dejando al margen la 2 que acoge servicios generales de la clínica (aire acondicionado, electricidad, etcétera).

En la primera planta, a la que los trabajos llegarán tras terminar con la tercera (previsiblemente en diciembre), se ampliará la actividad quirúrgica; en la 0 se redistribuirán las Urgencias y las consultas externas; y en la -1 se reconfigurarán los servicios instalados con ampliación de la zona de vestuarios, cocina, esterilización....

Se tratará de un proceso mucho más delicado porque, a diferencia del proyecto de construcción de la tercera planta, se actuará ahora sobre servicios e instalaciones en funcionamiento y sobre las que se tratará de minimizar el impacto.

Además, IMQ ha adquirido un espacio complementario de otros 2.800 metros cuadrados para consultas externas en el edificio ubicado en la parcela situada frente a la Clínica, sobre el que se empezará a trabajar en cuanto sea posible, lo que se espera ocurra a comienzos de 2025. Será entonces cuando se trasladen también los servicios que ahora se prestan en la instalación de la Virgen Blanca, integrando así toda la actividad de la clínica en un espacio unificado.

**«Obrak  
-25 milioi inguruko  
inbertsioa-  
2025eko azken  
lauhilekoan  
amaituko dira»**



## SEGUIMOS MEJORANDO LA OFERTA ASISTENCIAL DE NUESTROS CENTROS

Dentro de su objetivo de mejora permanente, IMQ sigue ampliando tanto el número de profesionales que pone a disposición de sus clientes como los servicios que les presta desde sus centros.

Entre las últimas novedades en Gipuzkoa destaca la incorporación del neurólogo Asier Lasa Imaz, el cardiólogo Bernardo Ángel Serra y el psiquiatra Javier Palomo Lerchundi a nuestros centros médicos en el territorio.

IMQ Teknia (Irún), por su parte, ha renovado su ecocardiógrafo y añade un equipo completo de ergometría para la realización de pruebas de esfuerzo cardiológicas que hasta el momento solo estaba disponible en el centro de Donostia.

Dentro de la Unidad de Medicina Estética Avanzada, se ha incorporado, también fuera de cobertura, el servicio de Hydrafacial, dispositivo de hidradermabrasión para dejar el rostro libre de impurezas o atender problemas específicos como manchas, acné o líneas de expresión. Un tratamiento versátil que puede aplicarse a cualquier edad y en todo tipo de pieles.

Además, se ha unido al equipo de alergología la doctora Margarita Soledad Giraldo y en cardiología se estrena un ecocardiograma que mejora las prestaciones y calidad de

los estudios ecocardiográficos.

Se ha puesto también en marcha dentro del servicio de oftalmología, la Unidad de Glaucoma, dirigida por el Dr. Benedetti, ampliando también el equipamiento con un Láser de Trabeculoplastia Selectiva (SLT) utilizado para reducir la presión intraocular (PIO) en pacientes con glaucoma, que se suma a los láser Yag y Argón ya existentes.

En Bizkaia, el Centro Médico IMQ Barakaldo ha ampliado su servicio de fisioterapia con dos nuevos boxes y ha instalado una máquina de magnetoterapia. La de la magnetoterapia es una terapia física no invasiva beneficiosa para el tratamiento de diversas enfermedades relacionadas con los músculos y los huesos. Consta de una estructura cilíndrica en la que se introduce la parte del cuerpo a tratar y emplea campos magnéticos de baja frecuencia e intensidad que actúan sobre todo en el metabolismo del calcio y el colágeno, lo que favorece la osificación y la cicatrización. El tratamiento tiene un efecto analgésico y antiinflamatorio, aumentando el riego sanguíneo de la zona tratada.

Respecto a los centros en Araba, se ha renovado el mamógrafo disponible en IMQ Amárica y se ha incorporado al equipo del centro una nueva radióloga, la Dra. Edurne Arteche. Mientras que en el Centro IMQ Abendaño se pondrán próximamente en marcha cursos privados de mindfulness con descuento

para los asegurados de IMQ de la mano de la psicóloga Maialen Chamorro. El mindfulness es una práctica cada día más extendida de meditación que busca vivir en el momento presente con aceptación plena, de forma reflexiva, tomando conciencia de nuestro cuerpo y mente. Aporta una herramienta más para encontrar el bienestar y alcanzar un estado con bajos niveles de estrés y ansiedad, al tiempo que se incrementan las emociones positivas y la capacidad de concentración.

Por último, el centro Médico IMQ Castro ha incorporado las especialidades de endocrinología pediátrica, con la doctora Gema Grau Bolado, y de logopedia con Lorena Gonzalo Morales. También se estrena una nueva Unidad Asistencial de Podología con Patricia Álvarez González, que ofrece diversos tratamientos en quiropodología, podología preventiva, pediátrica, deportiva, geriátrica, así como, al margen del seguro de IMQ, estudios de biomecánica de la marcha y cirugía podológica. Además, los sábados, domingos y festivos el centro permanece abierto de 9:00 a 14h para la atención de urgencias ambulatorias.

Se ha dotado, igualmente, a IMQ Castro de su propia web. Un site muy intuitivo y fácil de consultar que aporta amplia información sobre las especialidades, profesionales y servicios del centro, facilitando también la posibilidad de solicitar cita online.

**NUEVO**

# IMQ Castro



## MEDICINA GENERAL

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

## +15 ESPECIALIDADES

Pediatría, Endocrinología, Psicología,  
Otorrinolaringología, Oftalmología,  
Urología, Traumatología, Cirugía Vascular,  
Nutrición, Medicina Estética, Neurofisiología,  
Angiología y cirugía vascular, Logopedia,  
Endocrinología pediátrica, Podología...

## ANÁLISIS CLÍNICOS

De lunes a viernes de **7:30 a 10:30h**

SERVICIO DE  
ATENCIÓN  
CONTINUADA

También  
atendemos  
tus urgencias  
ambulatorias

SERVICIO  
DE URGENCIAS  
AMBULATORIAS  
TODOS  
LOS DÍAS

**942 06 12 88**

centromedicocastro.imq.es  
centro-imqcastro@imq.es  
Javier Echevarría, 5  
39700 Castro Urdiales

**HORARIO**

**ININTERRUMPIDO**

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





DR. JUAN DURÁN DE LA COLINA.  
Director médico del ICQO y oftalmólogo de IMQ

## CUIDA TUS OJOS EN VERANO

*Ziurtatu umEEK eguzkitako  
betaurreko homologatuak eta  
kapelak erabiltzen dituztela aire  
zabalean daudenean.*

**E**l verano invita a disfrutar del sol, la playa y las piscinas. Sin embargo, estos placeres estivales también pueden representar riesgos para la salud ocular. Es importante tomar las debidas precauciones para proteger nuestros ojos de los efectos del sol, el aire seco y el cloro durante esta temporada.

### Protección contra el sol

- ✓ **Uso de gafas de sol.** Las gafas de sol no solo son un accesorio de moda, sino una herramienta esencial para proteger tus ojos de los dañinos rayos ultravioleta (UV). Es crucial elegir gafas que bloqueen el 100% de los rayos UVA y UVB. Además, las lentes polarizadas pueden reducir

el deslumbramiento, lo que es especialmente útil en ambientes con mucha luz reflejada, como la playa o la piscina.

- ✓ **Sombreros y gorras.** Complementar las gafas de sol con un sombrero de ala ancha puede proporcionar una protección adicional, creando sombra y reduciendo la exposición directa al sol. Esto es especialmente importante durante las horas de mayor intensidad solar, entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- ✓ **Evitar mirar directamente al sol.** Incluso con gafas de sol, nunca debes mirar directamente al sol, ya que esto puede causar daños graves a la retina, incluyendo la posibilidad de quemaduras solares en los ojos.

#### Protección en el agua

- ✓ **Gafas de natación.** El cloro de las piscinas y la sal del mar pueden causar irritación ocular. Usar

gafas de natación es una excelente manera de proteger tus ojos mientras disfrutas del agua. Estas gafas crean una barrera que evita el contacto directo con el cloro y la sal, reduciendo el riesgo de irritación y enrojecimiento.

- ✓ **Higiene Ocular.** Si sientes irritación después de nadar, es recomendable enjuagar los ojos con lágrimas artificiales para eliminar cualquier residuo de cloro o sal. Evita frotarte los ojos, ya que esto puede empeorar la irritación.

#### Combate la sequedad ocular

- ✓ **Lágrimas Artificiales.** El aire acondicionado y el calor seco pueden causar sequedad ocular. Para combatir este problema, utiliza lágrimas artificiales o colirios hidratantes. Estos productos ayudan a mantener la superficie ocular lubricada y cómoda.

- ✓ **Hidratación.** Mantener una buena hidratación bebiendo suficiente agua también es crucial para la salud ocular. El consumo adecuado de líquidos ayuda a mantener la producción natural de lágrimas, lo que es esencial para la lubricación ocular.

#### Uso de lentes de contacto

- ✓ **Falta de higiene.** En verano, los viajes y el entorno no facilitan los cuidados de las lentes de contacto. En esta época es conveniente el uso de lentes de recambio diario (desechables), que permiten mantener mejor la salud del ojo.
- ✓ **Cuidados con el uso en ciertas aguas.** Usar lentes de contacto en el baño no es recomendable. En especial, el agua de pozas y ríos (y algunas piscinas) contienen gérmenes que pueden provocar infecciones muy graves en la córnea con consecuencias graves para la visión.

## CONSEJOS GENERALES

1. **No Compartir objetos personales.** Evita compartir gafas de sol, toallas u otros objetos que entren en contacto con los ojos. Esto puede prevenir la transmisión de infecciones oculares.
2. **Revisión oftalmológica.** Realizar revisiones oftalmológicas periódicas es fundamental para detectar y tratar cualquier problema ocular a tiempo. Se reco-

mienda una visita al oftalmólogo al menos una vez al año, especialmente si has experimentado algún problema durante el verano.

3. **Protección para niños.** Los ojos de las niñas y niños son especialmente sensibles al sol. Asegúrate de que usen gafas de sol homologadas y sombreros cuando estén al aire libre. Además, es importante inculcarles

buenos hábitos de higiene ocular desde una edad temprana.

Siguiendo estos consejos, podrás disfrutar de un verano lleno de actividades al aire libre sin comprometer la salud de tus ojos. Recuerda que la prevención es la mejor manera de mantener una visión saludable y evitar problemas oculares a largo plazo.

¡Feliz verano y cuida tus ojos!



DR. JUAN IGNACIO PADRÓ. Especialista en Dermatología de IMQ

# CÓMO AFECTA EL VERANO A TU PIEL:

RIESGOS Y CONSEJOS PARA MANTENERLA SALUDABLE

La llegada del verano trae consigo días más largos, temperaturas más cálidas y una mayor exposición al sol, invitiándonos también a disfrutar de actividades al aire libre como ir a la playa, hacer senderismo o, simplemente, pasar más tiempo en la naturaleza. Sin embargo, mientras disfrutamos del sol y del buen tiempo, nuestra piel se enfrenta a desafíos que pueden afectar a su salud y apariencia. Por ello, los dermatólogos insistimos en la importancia de entender cómo el verano impacta en nuestra piel, para poder tomar las medidas necesarias y protegerla adecuadamente.

El sol es una fuente vital de vitamina D, pero sin la protección adecuada, también es el principal culpable de muchos problemas cutáneos durante el verano. La radiación ultravioleta (UV) del sol puede causar daños significativos en la piel, desde quemaduras solares hasta el envejecimiento prematuro y el aumento del riesgo de cáncer de piel. Además, el calor y la humedad pueden exacerbar condiciones preexistentes como el acné y la dermatitis, haciendo que la piel se vuelva más propensa a infecciones y erupciones.

Uno de los riesgos más graves asociados con la exposición al sol es el melanoma, un tipo de cáncer de piel que puede ser mortal si no se detecta y trata a tiempo. La exposición prolongada y sin protección a los rayos UV aumenta significativamente el riesgo de desarrollar melanoma.

El envejecimiento prematuro es otro efecto adverso de la exposición solar. Los rayos UV pueden dañar las fibras de colágeno y elastina en la piel, lo que lleva a la formación de arrugas, manchas solares y una textura cutánea áspera. Este proceso, conocido como fotoenvejecimiento, puede hacer que la piel parezca más vieja de lo que realmente es. Además, la exposición al sol puede causar melasma, una condición caracterizada por manchas oscuras en la piel, generalmente en la cara.

Las quemaduras solares, que son una forma de daño agudo a la piel, no solo son dolorosas, sino que también

pueden tener efectos a largo plazo, como el aumento del riesgo de cáncer de piel y el envejecimiento prematuro. La piel quemada por el sol se vuelve roja, dolorida y, en casos severos, puede desarrollar ampollas.

### Protege tu piel durante el verano

A pesar de estos riesgos, es importante no olvidar los beneficios del sol, especialmente en la producción de vitamina D. Esta vitamina es esencial para la salud ósea y el funcionamiento del sistema inmunológico. Sin embargo, es posible obtener suficiente vitamina D con una exposición solar moderada, sin necesidad de exponerse a niveles peligrosos de radiación UV.

#### LARRUAZALA EGUZKITIK BABESTEKO NEURRIAK

Modu asko dago urdaileko Eguzki-babesleez gain, ezinbestekoa da beste neurri batzuk hartzea larruazala berotik eta eguzki-erradiatziotik babesteko.

- ✓ Hidratatu egoki, funtsezkoa baita, izerdiak eta beroak azkar deshidratatu dezaketelako larruazala. Egunean 2-3 litro ur edateak larruazala hidratatuta egoten eta toxinak kanporatzen laguntzen du.
- ✓ Halaber, gomendagarria da jantzi arin eta transpiragarriak erabiltzea; hobe, kolore argikoak, larruazala haizeberri dadin eta izerdia pilatu ez dadin.
- ✓ Elikadura, era berean, oso garrantzitsua da udan larruazala zaintzeko. Antioxidatzaile ugariak elikagaiak kontsumitzeak, hala nola fruitak eta barazkiak, eguzkiaren eraginpean jartzean sortutako ondorio kaltegarriak aurre egiten lagun dezake. Antioxidatzaileek larruazaleko zelulak babesten eta horiek elastiko eta irmo egoten laguntzen dute.

Para proteger la piel durante el verano, el uso de protectores solares es indispensable. Existen dos tipos principales: los físicos y los químicos. Los protectores solares físicos, como el óxido de zinc y el dióxido de titanio, actúan como una barrera que refleja los rayos UV. Son efectivos inmediatamente después de la aplicación y son menos propensos a causar irritación en la piel sensible. Por otro lado, los protectores solares químicos contienen ingredientes que absorben los rayos UV y los convierten en calor, que luego se libera de la piel. Estos protectores deben aplicarse al menos 15 minutos antes de la exposición al sol para ser efectivos.

Además de los protectores solares, es crucial adoptar otras medidas para proteger la piel del calor y la radiación solar. Mantener una hidratación adecuada es esencial, ya que el sudor y el calor pueden deshidratar la piel rápidamente. Beber entre 2 y 3 litros de agua al día ayuda a mantener la piel hidratada y a eliminar toxinas. También es recomendable usar ropa ligera y transpirable, preferiblemente de colores claros, para permitir que la piel respire y reducir la acumulación de sudor.

La alimentación también juega un papel importante en el cuidado de la piel durante el verano. Consumir alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, puede ayudar a combatir los efectos dañinos generados por la exposición solar. Los antioxidantes ayudan a proteger las células de la piel y a mantener su elasticidad y firmeza.

En conclusión, mientras disfrutamos del verano, es crucial ser conscientes de los riesgos que el sol y el calor pueden representar para nuestra piel. La prevención, a través del uso adecuado de protectores solares, ropa protectora y la búsqueda de sombra, es la mejor estrategia para mantener la piel saludable. Además, no debemos olvidar la importancia de la vitamina D y buscar un equilibrio que nos permita disfrutar del sol de manera segura.



DR. ANGEL BARTUREN BARROSO.  
Especialista en aparato digestivo de IMQ

## DISFRUTAR DEL VERANO SIN PROBLEMAS DIGESTIVOS: CONSEJOS Y PREVENCIÓN

*Udaldian pertsonak dieta aldatu ohi dute, janariak eta edariak etxetik kanpo gehiagotan kontsumitu ohi dituzte eta beren urdail-hesteetako ongizateari eragiten dioten jardueretan parte hartu ohi dute.*

**D**urante el verano afrontamos cambios significativos en nuestros hábitos diarios. Las altas temperaturas, las vacaciones y las actividades al aire libre pueden influir en nuestra salud de diversas maneras, especialmente en el sistema digestivo. Durante esta temporada, es común que las personas modifiquen su dieta, aumenten el consumo de alimentos y bebidas fuera de casa y participen en actividades que pueden afectar a su bienestar gastrointestinal.

El calor intenso puede también favorecer la proliferación de bacterias en los alimentos, incrementando el riesgo de intoxicaciones alimentarias y otros trastornos digestivos. Por eso, es fundamental estar informados y tomar medidas preventivas para disfrutar de un verano saludable y sin contratiempos. A continuación, exploraremos los trastornos digestivo-intestinales más comunes durante esta temporada y ofreceremos consejos prácticos para prevenirlos.

## Intoxicaciones Alimentarias

Las intoxicaciones alimentarias son uno de los problemas digestivos más frecuentes en verano. Estas se producen por la ingesta de alimentos contaminados con bacterias, virus o parásitos. Los síntomas incluyen diarrea, náuseas, vómitos, dolor abdominal y fiebre. Entre las bacterias más comunes se encuentran la *Salmonella*, *Escherichia coli* y *Campylobacter*.

Para prevenir las intoxicaciones alimentarias en verano, es fundamental lavar bien los alimentos, especialmente frutas y verduras. Además, se debe cocinar adecuadamente carnes y pescados, evitando el consumo de alimentos crudos o poco cocinados. Es crucial mantener la cadena de frío de los alimentos y no dejarlos a temperatura ambiente por mucho tiempo.

## Gastroenteritis

La gastroenteritis es una inflamación del tracto gastrointestinal que puede ser causada por virus, bacterias o parásitos. Los síntomas incluyen diarrea, vómitos, dolor abdominal y, en algunos casos, fiebre. Este trastorno es común en verano debido al consumo de alimentos y agua contaminados.

Beber agua embotellada y evitar consumir alimentos de dudosa procedencia es esencial para prevenir la gastroenteritis. Además, mantener una buena higiene de manos antes de comer y después de ir al baño es crucial para reducir el riesgo de infecciones.

## Estreñimiento

El estreñimiento es otro problema común en verano, a menudo causado por cambios en la dieta, deshidratación y una disminución en la actividad física. Los síntomas incluyen dificultad para evacuar, heces duras y sensación de evacuación incompleta.

Para no sufrir de estreñimiento en verano, es esencial mantenerse bien hidratado, bebiendo al menos 2 litros de agua al día. Además, se debe consumir una dieta rica en fibra, que

incluya frutas, verduras y cereales integrales, y realizar ejercicio físico de manera regular.

## Digestiones Pesadas y Acidez

Las comidas copiosas y ricas en grasas, típicas de las vacaciones, pueden provocar digestiones pesadas y acidez estomacal. Los síntomas incluyen sensación de pesadez, ardor en el pecho y eructos frecuentes.

Para deshacerse de las digestiones pesadas y de la acidez, es esencial comer en porciones moderadas y evitar las comidas muy grasosas. Además, lo más recomendable es masticar bien los alimentos y comer despacio, así como evitar el consumo excesivo de alcohol y bebidas gaseosas.

## Deshidratación

La deshidratación es un problema serio que puede agravar otros trastor-

nos digestivos. Se produce cuando el cuerpo pierde más líquidos de los que ingiere, lo que puede ocurrir fácilmente en verano debido al calor y la sudoración excesiva.

Beber agua regularmente, incluso si no se tiene sed, es una de las mejores medidas de prevención que se puede tomar para evitar sufrir una deshidratación. Es recomendable también consumir frutas y verduras ricas en agua, como sandía y pepino, así como evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y cafeína, que pueden aumentar la deshidratación.

## Corte de Digestión

El corte de digestión, también conocido como hidrocución, es un fenómeno que se produce por un cambio brusco de temperatura al entrar en contacto con agua fría, especialmente después de haber comido o realizado ejercicio físico intenso. Los síntomas incluyen mareos, náuseas, vómitos, palidez, escalofríos y, en casos graves, pérdida de conciencia.

Para no sufrir un corte de digestión, es recomendable esperar al menos 1,5 a 2 horas después de comer antes de bañarse. Además, se debe entrar al agua de forma progresiva, mojando primero partes del cuerpo como la nuca, muñecas y tobillos. Es importante evitar zambullirse de golpe en agua fría, especialmente después de una exposición prolongada al sol o de realizar ejercicio físico intenso. Mantener una buena hidratación y evitar bebidas muy frías también son medidas preventivas esenciales.

Disfrutar de un verano saludable y sin contratiempos es posible si tomamos las medidas preventivas adecuadas. Estar informados y ser conscientes de los riesgos nos permite disfrutar de nuestras actividades veraniegas sin poner en peligro nuestra salud digestiva. Si experimenta síntomas persistentes o graves, no dude en consultar a un profesional de la salud. Con un poco de precaución y cuidado, podemos asegurarnos de disfrutar unas nuestras vacaciones libres de problemas digestivos.

### UDAN DIGESTIO- ARAZOAK PREBENITZEKO AHOLKUAK

Garbitu ondo elikagaiak

- ✓ Kozinatu egoki okelak eta arrainak.
- ✓ Zaindu elikagaien hotz-katea, ez utzi elikagaiak giro-tenperaturan.
- ✓ Edan ur botilatua, ez kontsumitu zalantzazko jatorri-dun elikagairik.
- ✓ Hidratatu ongi, edan 2 litro ur egunean gutxienez.
- ✓ Jan neurrizko janari-zatiak, ez jan janari oso koipetsurik.
- ✓ Jan ostean, itxaron 1,5-2 ordu uretan sartzeko.



MAIALEN CHAMORRO.  
Psicóloga en el Centro IMQ Abendaño

## AUTOESTIMA Y VERANO COMBATIR LAS INSEGURIDADES

*Gomendagarriena da bikini operazioa baztertea, eta, urtean zehar, gure buruak nola ikusten ditugun eta fisikoki eta emozionalki zaintzeko modua aldatzea.*

**D**urante esta época hay muchas personas que se sienten incómodas con su cuerpo especialmente si hemos experimentado cambios físicos negativos. Con el calor y el buen tiempo hacemos el cambio de armario y, en general, realizamos planes en los que la exposición del cuerpo es mayor que de costumbre (ir a la playa, por ejemplo). Ello puede generar inseguridad a algunas personas afectando a su autoestima llegando incluso en ocasiones a resultar limitante.

La autoestima es la capacidad que tiene una persona para valorarse, quererse y aceptarse a sí misma con sus cualidades y sus defectos. Puede, además, variar a lo largo de los años dependiendo de nuestras vivencias, estímulos y el entorno que nos rodea.

Las comparaciones con iguales, la presión social y las expectativas sobre nuestro estilo de vida y estándares de belleza inalcanzables que, además,

hoy en día se replican y difunden en mayor medida a través de las redes sociales, pueden acrecentar nuestros complejos y llevar a un deterioro de la autoestima. Aunque esta problemática afecte a personas de cualquier género y edad, las mujeres y los adolescentes son especialmente vulnerables a sufrir este malestar asociado a la imagen. Además, de forma individual, algunas experiencias personales traumáticas (enfermedades, accidentes, agresiones, etc.) pueden condicionar la forma en la que nos percibimos.

Estos factores de riesgo pueden impactar negativamente en nuestra salud emocional y, en consecuencia, llevarnos al aislamiento social, ansiedad y en los casos más severos al desarrollo, empeoramiento o recaída en un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) como la anorexia o la bulimia.

### Creencias VS. Hechos

Existen cuatro pilares que nos ayudan a comprender mejor cómo funciona la autoestima: el autoconcepto, la autoimagen, el autorreforzamiento y la autoeficacia.

El autoconcepto es el conjunto de características, pensamientos e ideas que hemos creado y definen cómo nos vemos de manera global. La autoimagen está más relacionada con el aspecto físico y estético y se ve afectada por las comparaciones con los demás. Por otro lado, el autorreforzamiento se refiere a cómo nos hablamos y nos tratamos y, por último, la autoeficacia se define como la creencia que cada uno tiene en su capacidad para lograr objetivos o tareas.

Por lo tanto, estamos hablando de pensamientos y percepciones, valoraciones sobre nosotros mismos que creamos y de igual manera podemos transformar para generar creencias propias positivas. Para ello, es fundamental decidir hacer un cambio en nuestro diálogo interno.

Es importante destacar que no debemos confundir la comodidad con la

autoestima: algunos elementos externos nos hacen sentir cómodos con nuestra identidad (por ejemplo, tener bienestar económico y social) pero no significa que tengamos una autoestima positiva.

### Reforzar lo positivo

Algunas claves para conseguirlo son hablarnos de manera positiva y aceptarnos con lo que nos gusta de nosotros y lo que no. Debemos reforzar lo agradable y positivo que vemos en nosotros, creer en nuestras capacidades sin esperar la aprobación ajena, evitando comparaciones con

los demás. Es natural buscar la seguridad, el reconocimiento y la aceptación por parte del otro, querer formar parte de un grupo, pero abrazando nuestra identidad propia y nuestras singularidades. Nos puede ayudar llevar un diario donde registrar nuestros pensamientos y emociones relacionadas con la inseguridad, para poder gestionarlas mejor, desafiando todas las creencias y distorsiones cognitivas que hemos relacionado con nuestra imagen e identidad.

Debemos evitar el pensamiento de todo o nada y no confundir los sentimientos o creencias con hechos y, si creemos que puede ayudarnos, hay que limitar o modificar el uso que hacemos de las redes sociales y otros medios de comunicación. De igual manera, es fundamental perdonar nuestros errores y defectos, no castigarnos y enfocarnos en lo que hemos conseguido. Siempre es positivo centrarse en uno mismo, tratar de cuidarse mental y físicamente y fijar metas realistas que podamos alcanzar. Finalmente, es bueno realizar actividades que nos gusten y no dudar en buscar apoyo de amigos y familiares que nos hagan sentir seguros con nosotros mismos. Muchas veces nos sentimos señalados por el resto y especialmente en verano, dejamos de realizar actividades y planes que nos apetecen por miedo a sentirnos juzgados. Evitemos aislarnos por protección apoyándonos en esa pertenencia a familiares y amigos.

Lo más recomendable y eficiente es dejar de lado la operación bikini, tratar de realizar un cambio en cómo nos percibimos de forma activa y cuidarnos físicamente y emocionalmente a lo largo del año para sentirnos más sanos y fuertes a la hora de enfrentar esta sobreexposición corporal el próximo verano.

Y recuerda, si todo lo anterior nos afecta y limita nuestro verano, será prudente consultarlo con un profesional de referencia que nos ayude a sentirnos seguros con nosotros mismos.

### AHOLKUAK

- ✓ Gure buruei modu positiboan mintzatzea eta gure buruak onartzea, gustatzen zaiguna eta gustatzen ez zaiguna kontuan hartua.
- ✓ «Guztia ala ezer ez» pentsaera saihestu behar dugu, ez ditugu sentimenduak edo sinismenak ekintzekin nahastu behar, eta lagun diezagukeela uste badugu, sare sozialen eta beste komunikabide batzuen erabilera mugatu edo aldatu behar da.
- ✓ Funtsezkoa da gure hanka-sartzeak eta akatsak barkatzea, gure buruak ez zigortzea, eta lortu dugun horretan arreta jartzea.
- ✓ Beti da positiboa norberarengan arreta jartzea, nork bere burua mentalki eta fisikoki zaintzen saiatzea, eta helburu lorgarriak jartzea.
- ✓ Azkenik, ona da gogoko ditugun jarduerak egitea, eta gure buruekin seguru sentiarazten diguten lagunen eta senideen laguntza bilatzea.



## CUIDADO CON EL SOL SI TE ESTÁS MEDICANDO

DR. GUILLERMO ACEVEDO. Médico de familia del Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola

La fotosensibilidad inducida por medicamentos es una reacción cutánea que ocurre cuando ciertos medicamentos interactúan con la luz ultravioleta (UV), ya sea del sol o de fuentes artificiales como las camas de bronceado. Este fenómeno puede causar desde leves enrojecimientos hasta severas quemaduras solares y erupciones cutáneas.

Los medicamentos fotosensibles son aquellos que pueden causar reacciones adversas en la piel cuando una persona que los toma se expone a la luz UV. Estas reacciones se dividen en dos categorías principales: fototoxicidad y fotoalergia.

**Fototoxicidad:** Es la reacción más común y ocurre cuando un medicamento absorbe la luz UV y libera energía en la piel, causando daño celular. Los síntomas suelen aparecer rápidamente, manifestándose como una quemadura solar exagerada en las áreas expuestas al sol. Entre los medicamentos comunes que pueden causar fototoxicidad se encuentran algunos antibióticos (como la doxiciclina), antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) como el ibuprofeno, y ciertos medicamentos para el corazón como la amiodarona.

**Fotoalergia:** Es menos común y ocurre

cuando la luz UV provoca un cambio estructural en el medicamento, lo que desencadena una respuesta inmunitaria. Esta reacción puede aparecer días después de la exposición al sol y puede extenderse a áreas de la piel que no estuvieron directamente expuestas. Los síntomas incluyen erupciones tipo eczema, picazón y enrojecimiento.

### Medicamentos comunes que causan fotosensibilidad

Diversos medicamentos pueden inducir fotosensibilidad. Algunos de los más comunes son:

- ✓ **Antibióticos:** Doxiciclina, tetraciclina, ciprofloxacino, levofloxacino.
- ✓ **Antiinflamatorios no esteroideos (AINEs):** Ibuprofeno, naproxeno, piroxicam.
- ✓ **Antidepresivos:** Doxepina, algunos tricíclicos.
- ✓ **Antifúngicos:** Griseofulvina.
- ✓ **Diuréticos:** Furosemida, hidroclorotiazida.
- ✓ **Retinoides:** Isotretinoína, acitretina.

### Prevención y manejo de la fotosensibilidad

Si estás tomando algún medicamento

fotosensible, es crucial tomar medidas para proteger tu piel de la exposición a la luz UV.

**Evita la exposición directa al sol:** Especialmente durante las horas pico de radiación UV, que son entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

**Usa ropa protectora:** Camisas de manga larga, pantalones, sombreros de ala ancha y gafas de sol.

**Aplica protector solar:** Utiliza un protector solar de amplio espectro con un SPF de al menos 30, aplicándolo generosamente y reaplicándolo cada dos horas o después de nadar o sudar.

**Consulta a tu médico:** Si notas alguna reacción cutánea inusual, habla con tu médico. No interrumpas el uso del medicamento sin consultar primero a un profesional de la salud.

La fotosensibilidad inducida por medicamentos puede ser una condición incómoda y a veces peligrosa, pero con las precauciones adecuadas, es posible minimizar sus efectos. Si estás tomando medicamentos que pueden causar fotosensibilidad, asegúrate de seguir las recomendaciones de protección solar y consulta a tu médico ante cualquier duda o síntoma.

**IMQ Bidaia**

Nazioarteko bidaiako  
laguntza-asegurua

# Lasaitasuna zure mailetan

**IMQkoa izan zein ez izan**

Ustekabeko batek ez  
ditzala zure atzerriko  
oporak zapuztu

- ☑ Laguntza medikoa
- ☑ Gorabeherak hegaldi eta bidaietan
- ☑ Atzerriko laguntza
- ☑ Erantzukizun Zibila BERRIA  
AUKERAKOA

**%10<sup>eko</sup>** Desk. + **%10<sup>eko</sup>** Desk.  
FAMILIENTZAT IMQ BEZEROENTZAT



Kontratatu **900 81 81 50** telefonoan, [imq.es](http://imq.es)  
webgunean edo zure **bitartekariaren** bidez

**IMQ** *90 urte*

Ikus baldintza orokorrak eta aseguruaren kontratatze baldintzak. IMQ Bidaia ezin izango da kontratatu gatazkan dauden herrialdeentzat (kontsultatu zerrenda aseguru-etxearekin). Deskontuak metagarriak dira. Dokumentu honek ez du kontratu-izaerarik, eta ez ditu ordeztzen polizaren baldintza orokorrak eta bereziak. RPS 122/20.



## ORTODONCIA EN ADULTOS: ¿CUÁNDO ES RECOMENDABLE?

DANIELA AGAFITEI. ODONTÓLOGA Especialista en Ortodoncia en IMQ Dental Algorta.

Dentro del campo de la Odontología, la ortodoncia se ocupa del diagnóstico, prevención y tratamiento de irregularidades dentales y faciales, así como de la corrección de la maloclusión, posición inadecuada de los dientes cuando la mandíbula está cerrada, causante de una mordida incorrecta. Su objetivo primordial es lograr una correcta alineación dental y una mordida funcional, lo que no solo mejora la estética de la sonrisa, sino que también favorece la salud bucal y la adecuada función masticatoria.

En los últimos años, la ortodoncia ha dejado de ser una práctica asociada a la etapa de la adolescencia, una vez culminado el proceso de dentición mixta y el paso a la dentición permanente, para convertirse en una opción popular también entre aquellos adultos que buscan mejorar no solo su salud bucodental, sino también corregir problemas de estética.

Existen tres categorías de adultos que pueden requerir de ortodoncia: en primer lugar, quienes no recibie-

ron el tratamiento necesario durante su infancia o adolescencia y ahora enfrentan problemas dentales o de mordida. En segundo lugar, las personas que, aunque fueron tratadas en su momento, no utilizaron los retenedores adecuadamente y se ven abocados a la necesidad de un nuevo tratamiento de ortodoncia para corregir la recidiva de la posición dental. Finalmente, están los adultos que no necesitaron ortodoncia en el pasado, pero cuyas condiciones bucales han cambiado con el tiempo, por ejemplo, al desarrollar un desplazamiento dental tras la pérdida ósea ocasionada por una enfermedad periodontal y/o traumatismos.

La ortodoncia ha experimentado una evolución significativa en las últimas décadas y ofrece una variedad de opciones que se adaptan a las necesidades y preferencias individuales de los pacientes adultos, además de mejorar la comodidad y el tiempo de tratamiento. Si bien los tradicionales brackets metálicos siguen siendo una opción eficaz, muchos adultos optan por alternativas más discretas y esté-

ticas, como los brackets cerámicos, que se mimetizan con el color de los dientes, o los sistemas de alineadores transparentes que son prácticamente invisibles y permiten a los adultos corregir sus problemas dentales de manera menos intrusiva y más rápida.

Más allá de mejorar la apariencia de la sonrisa, la ortodoncia en adultos ofrece también beneficios importantes para la salud bucal y general. Corregir la alineación dental y los problemas de mordida no solo puede prevenir el desgaste anormal de los dientes y las complicaciones en las encías, sino que también puede contribuir a una mejor digestión y a una dicción más clara a la hora de hablar.

Además, una sonrisa recta y saludable aumenta la confianza y la autoestima en el adulto, lo que se traduce en beneficios psicológicos y sociales significativos. Muchos pacientes afirman, de hecho, sentirse más seguros en su vida personal y profesional después de someterse a un tratamiento de ortodoncia.



# INFECCIÓN DE ORINA: CAUSAS, SÍNTOMAS Y PREVENCIÓN

DRA. MAGDALENA MÚGICA PORTILLO.

Especialista en Medicina General de los centros médicos IMQ Colón e IMQ Barakaldo

La infección de orina es una de las patologías infecciosas bacterianas más prevalentes, con una mayor incidencia en el sexo femenino. Se produce cuando microorganismos, principalmente bacterias de origen intestinal como la *Escherichia coli*, contaminan la orina y se multiplican en el sistema urinario. También determinados hongos pueden provocar infecciones en el tracto urinario si bien resulta más raro.

La infección puede ocurrir en diferentes puntos en el tracto urinario: en la vejiga causando una cistitis o infección vesical, en los riñones, denominándose pielonefritis o infección renal, y en los uréteres y la uretra.

La sintomatología típica incluye una fuerte necesidad de orinar que no desaparece, sensación de ardor al orinar, orinar frecuentemente en

pequeñas cantidades, orina turbia y de fuerte olor y, en ocasiones, sangre en la orina. También puede cursar con dolor en la parte baja del abdomen. Si la infección asciende hasta el riñón, pueden sumarse fiebre, escalofríos, dolor lumbar y malestar general.

Existen diversos factores que incrementan el riesgo de padecer una infección urinaria, como el embarazo, la menopausia, las relaciones sexuales, el uso de dispositivos intrauterinos y espermicidas, determinadas patologías como la diabetes o la incontinencia urinaria, alteraciones que impiden el vaciado vesical completo, la presencia de sondas vesicales, litiasis renales o antecedentes de cirugía urológica.

La prevalencia de las infecciones del tracto urinario varía en función de la edad y el sexo. En niños menores de 2 años febriles, se sitúa en torno al

13-17%. Durante el embarazo, algunos estudios reportan prevalencias de hasta el 37%. En términos generales, las mujeres presentan un mayor riesgo de padecer infecciones urinarias que los hombres por razones anatómicas. La uretra de la mujer es más corta que la del hombre, lo que permite a las bacterias acceder con más facilidad a la vejiga.

Según datos de servicios de urgencias hospitalarios en España, el 64% de estas infecciones ocurren en el sexo femenino. Su frecuencia también aumenta con la edad, siendo un motivo de consulta habitual en personas de edad avanzada.

Ante la sospecha clínica de una infección urinaria es imprescindible consultar con un profesional médico para confirmar el diagnóstico mediante un análisis y cultivo de orina e instaurar el tratamiento antibiótico adecuado según el agente del germen causante, que suele administrarse durante un periodo de 3 a 7 días. Es fundamental completar el ciclo terapéutico prescrito, a pesar de la mejoría sintomática, para evitar recurrencias.

**«Emakumeen uretra gizonena baino motzagoa da; hortaz, bakterioak errazago iristen dira maskurira»**



## HACER FRENTE A LA INFERTILIDAD

La importancia de la salud reproductiva y los desafíos que enfrentan muchas parejas en su camino para tener descendencia ha llevado a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a estudiar este problema en profundidad en un informe, destacando que resulta urgente aumentar el acceso a una atención de la esterilidad asequible y de calidad para quienes la necesitan.

en el año 2019 se registró un incremento del 7% de los tratamientos de reproducción asistida en comparación con años anteriores. Según datos facilitados por la Sociedad Española de Fertilidad (SEF), más del 10% de los nacidos en España provienen de gestaciones obtenidas mediante técnicas de reproducción asistida.

### Causas y factores

Existen diferentes factores que pueden ser causantes de esterilidad y que se distribuyen de la siguiente manera: el 30% de los casos pueden corresponder a un factor masculino; un 30%, a un factor femenino; entre un 10 y un 15%, a un factor mixto (que ambos tengan algún problema); y un 10% de los casos, a lo que se denomina como esterilidad de origen desconocido.

La infertilidad se define como la incapacidad de una pareja en conseguir embarazo después de un año de vida sexual activa sin el uso de ningún método anticonceptivo. Este tiempo disminuye a seis meses cuando se busca el embarazo por encima de los 35 años. Según lo publicado por la European Society for Human Reproduction and Embryology (ESHRE) en la revista Human Reproduction, sólo



**DR. GUILLERMO QUEA Y  
DR. JAVIER PEÑA IRALA.**  
Ginecólogos de IMQ en el Centro de  
Fertilidad Bilbao

La disminución de la fertilidad es notable a partir de los 35 años. A partir de esa edad, la probabilidad de quedarse embarazada disminuye casi al 15%; y a partir de los 40, cae a por debajo del 5%. Aunque una mujer de 40 años aún se considera joven, biológicamente sus ovarios ya no funcionan igual, lo que reduce significativamente sus posibilidades de concebir.

### Cuándo consultar a un especialista

Las consultas para buscar una solución a la infertilidad deben efectuarse si el embarazo no se ha conseguido después de un año de vida sexual activa sin el uso de métodos anticonceptivos, pero debe adelantarse a los seis meses si la mujer ha sobrepasado los 35 años. La mujer nace con una dotación ovárica para toda su vida, que irá disminuyendo progresivamente. En los hombres, aunque esta variación es menor y está identificada básicamente con hábitos de vida, se pueden observar ya variaciones significativas en la calidad espermática a partir de los 50 años.

El aumento en la demanda de tratamientos de reproducción se debe, en gran medida, a la edad tardía en la búsqueda del primer embarazo en las mujeres de países occidentales. En las últimas dos décadas, ha habido un retraso de cinco años en la edad media del primer parto.

Debido al cambio radical en la sociedad en los últimos años y la facilidad al acceso a la información, las mujeres están empezando a ser más conscientes sobre su futuro reproductivo y esto está condicionando el incremento de tratamientos de preservación de la fertilidad (vitrificación de ovocitos) en los diferentes centros de reproducción asistida.

### Tratamientos disponibles para combatir la esterilidad

La esterilidad no se combate ya que, aunque ya se considera como un pro-

blema epidemiológico, lo que las y los especialistas en Reproducción Asistida hacen es ayudar a las parejas o mujeres solas con su deseo de concebir.

**«Ahotiko antisorgailuak erabiltzeak ez du ugalkortasuna murrizten; izan ere, hori gehien babesten duten metodo antisorgailuetako bat da»**

Para ello, siempre en una primera consulta se realizan estudios dirigidos a descubrir la causa de esterilidad de la pareja, solicitando fundamentalmente un estudio hormonal y de imágenes para ella y un

seminograma para él y/o, un estudio básico para ellas en caso de ser una pareja del mismo sexo o ella en los casos de preservación de la fertilidad.

Una vez revisados los resultados de estos estudios, los tratamientos pueden ir desde ciclos de inseminación intrauterina, a ciclos de fecundación in vitro o ICSI, donación de ovocitos, vitrificación de ovocitos en casos de preservación de la fertilidad o ROPA (recepción de ovocitos de la pareja) en aquellos casos de parejas del mismo sexo.

## MITOS Y REALIDADES

- ✓ El estrés no impide quedarse embarazada. Aunque se produce una alteración en algunas hormonas, no es nunca la causa única de esterilidad. Tampoco el uso de pastillas anticonceptivas disminuye la fertilidad; de hecho, es uno de los métodos anticonceptivos que más la protegen.
- ✓ En cuanto a la recomendación de permanecer acostada después del coito, esta práctica, común en el pasado, no tiene base

científica. Los espermatozoides acceden al útero al minuto de la eyaculación.

- ✓ La creencia de que tener sexo diario aumenta las probabilidades de concepción tampoco es cierta. El óvulo vive unas 48 horas y los espermatozoides hasta tres días por lo que, los coitos fecundantes son los periovulatorios, no necesariamente el día exacto de la ovulación.

La probabilidad de gestación baja según aumenta la edad materna.

En nuestro entorno, la edad de la menopausia se sitúa entre los 42 y 56 años, con una media de 48,5 años, y la fertilidad durante los siete años anteriores es muy pequeña.

Finalmente, cabe animar a las parejas a informarse y buscar ayuda profesional si enfrentan dificultades para concebir, ya que la ciencia y la medicina han avanzado significativamente en el tratamiento de la infertilidad, ofreciendo esperanza a muchas familias.



# FENTANILO, TRATAR EL DOLOR

DRA. MERCEDES MOZAS. Especialista de la Unidad del Dolor de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

**E**l fentanilo es un opioide sintético extremadamente potente utilizado, desde hace muchos años para tratar el dolor intraoperatorio en forma intravenosa y, desde los años 90, también se usa de forma ambulatoria para el dolor crónico.

Tiene una potencia entre 50 y 100 veces mayor que la morfina, lo que le convierte en una herramienta de gran valor en situaciones específicas. Su uso debe ser, sin embargo, cuidadosamente controlado, al igual que el de otros fármacos, para evitar los posibles riesgos asociados ya que su uso indebido puede llevar a un mal control del dolor y tener importantes efectos indeseados. La estricta supervisión médica y la adecuada información al paciente son esenciales para garantizar que sus beneficios superen los potenciales peligros. Las y los médicos deben también ajustar las

dosis cuidadosamente y monitorizar a los pacientes para detectar cualquier signo de efectos adversos.

Como defensora de este opioide, hago un llamamiento a diferenciar sus usos:

- ✓ El que se hace en quirófano para dar analgesia al paciente durante una intervención donde el paciente está perfectamente monitorizado y las dosis se ajustan en cada momento según las necesidades puntuales del acto quirúrgico.
- ✓ Como alivio del dolor crónico.
- ✓ Como droga usada con fines «recreativos», la de «la calle», que es la que ha motivado que nos lleguen imágenes, como las de Estados Unidos, de personas desahuciadas, zombies por la adicción a este opioide sintético. Un uso y efecto que aquí ni se da

ni se va a dar ya que nuestro sistema sanitario es completamente distinto.

El fentanilo actúa en los receptores que tenemos repartidos por todo nuestro cuerpo y es a través de estos receptores como transmite su efecto. A diferencia de la morfina, no sale del opio (del jugo de una parte de la planta llamada adormidera o *papaver somniferum*); sino que es un producto sintético que se fabrica en laboratorio y a precios baratos. De ahí el trapicheo y la venta en la calle que ha surgido en Estados Unidos.

No es una sustancia que dé problemas de dependencia psicológica si está bien recetada, ajustada a las necesidades del paciente, aunque su administración se prolongue en el tiempo. Cabe recordar que la adicción es la dependencia psicológica añadida a la física y que, si las dosis

de fentanilo se ponen y se quitan (si fuese preciso) progresivamente, no presentan ningún tipo de problema y/o de adicción.

Este fármaco, en su forma recetada de manera ambulatoria, comenzó siendo utilizado en formato parche, sólo para el dolor oncológico, cuando el paciente ya se encontraba muy mal, para ayudarle a controlar el dolor en las fases finales de la enfermedad oncológica, pero es tan efectivo que se ha ampliado su utilización para tratar también a los pacientes con dolor crónico no oncológico.

Otra cosa bien distinta es el fentanilo rápido; en formato chupachups o pastilla tras mucosa, que, bajo un medicamento mal indicado «*si te duele, tomas*», puede causar adicción, pero es que esta es una práctica médica nefasta que no se debería permitir ni con el fentanilo ni con ningún otro fármaco. Es una sustancia que nos ha ayudado siempre mucho con las y los pacientes y es una pena, con la calidad de vida que ha dado y da, que se le condene por un mal uso.

### Usos médicos

- ✓ **Durante el acto anestésico en cirugías**, el fentanilo se utiliza frecuentemente como potente analgésico durante procedimientos quirúrgicos. Su rápido inicio de acción y alta potencia y corta duración (1 hora aproximadamente) permiten un control efectivo del dolor durante e inmediatamente después de la cirugía.
- ✓ **Manejo del dolor crónico oncológico** para pacientes con dolor crónico severo secundario al cáncer. El fentanilo se administra vía transdérmica o transmucosa (oral o nasal) para proporcionar alivio óptimo.
- ✓ **Dolor crónico NO oncológico**. Es el uso más generalizado actualmente, dado que representa el problema de dolor más extendido en nuestro entorno, fundamentalmente si tenemos en cuenta el «*envejecimiento*» de

la población y los problemas osteoarticulares que conlleva frecuentemente una mayor edad.

- ✓ **Dolor postoperatorio**. Después de cirugías mayores, el fentanilo en ocasiones se prescribe para manejar el dolor agudo postoperatorio por distintas vías de administración (por ejemplo, epidural) Su administración controlada permite una recuperación más cómoda para el paciente y mejora el retorno a su actividad habitual. Este uso SIEMPRE es intrahospitalario.

### ¿Cómo se administra?

En pacientes con dolor crónico se administra a través de varias vías, cada una adaptada a las necesidades

### CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

Es crucial que el fentanilo sea administrado bajo estricta supervisión médica.

La depresión respiratoria y la potencial dependencia psicológica, con el uso terapéutico, son situaciones EXCEPCIONALES. Los médicos debemos ajustar las dosis cuidadosamente y monitorear a las y los pacientes para detectar cualquier signo de efectos adversos.

En resumen, el fentanilo ofrece múltiples situaciones y vías de administración que permiten un manejo flexible y efectivo del dolor intraoperatorio o crónico, adaptándose a las necesidades específicas de cada paciente. Sin embargo, su uso debe ser cuidadosamente controlado para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos asociados.

específicas del paciente y la naturaleza del dolor. Las principales son:

1. **Parches transdérmicos**. Es una de las formas más comunes. Los parches liberan el medicamento de manera continua a través de la piel, proporcionando un alivio constante del dolor durante un período prolongado, generalmente de 72 horas. Es una vía especialmente útil para pacientes que requieren un control del dolor a largo plazo y estable.
2. **Pastillas y tabletas bucales que se disuelven en la boca**. Son útiles para el manejo del dolor irruptivo, el dolor agudo y severo que aparece de manera repentina en pacientes que ya están recibiendo tratamiento con opioides para el dolor crónico. La absorción rápida a través de la mucosa bucal permite un alivio rápido del dolor.
3. **Inyecciones**. En entornos hospitalarios, el fentanilo se puede administrar mediante inyecciones intravenosas o mezclado con anestésicos locales para administración en bolos o perfusión continua mediante catéteres epidurales (p.e.) Estas vías son utilizadas principalmente para el manejo del dolor agudo postoperatorio o en situaciones de emergencia donde se requiere un alivio rápido y efectivo del dolor (por ejemplo: control del dolor pre e intraparto)
4. **Aerosoles nasales**. Esta vía permite una absorción rápida del fármaco a través de la mucosa nasal. Es útil para el dolor irruptivo en pacientes con cáncer, proporcionando un alivio rápido y conveniente, aunque de muy corta duración (max 1 hora). Su uso debe ser muy controlado.
5. **Comprimidos Sublinguales**. Se colocan debajo de la lengua, donde se disuelven y son absorbidos rápidamente. Esta forma de administración es similar a las tabletas bucales y se utiliza también para el dolor irruptivo.



DRA. MARCELA PÉREZ CASTELI.  
Pediatra en los centros IMQ Zurriola e IMQ Teknia Irún

## CÓMO Y CUÁNDO INTRODUCIR LOS ALIMENTOS PARA EVITAR ALERGIAS

**E**l momento de introducir determinados alimentos en la dieta de los bebés resulta crucial para prevenir ciertas alergias alimentarias. En los últimos años, las recomendaciones han evolucionado, además, significativamente gracias a estudios recientes que han cambiado la perspectiva sobre cuándo y cómo incluir en la dieta alimentos potencialmente alérgicos.

Históricamente, se pensaba que retrasar la ingesta de este tipo de alimentos durante la infancia, reducía la posibilidad de desarrollar alergias alimentarias. Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que esta práctica no solo es ineficaz, sino que podría aumentar el riesgo de alergias en etapas posteriores de la vida.

Si bien la edad es de 4 a 6 meses, hay que hacer hincapié en la madurez sicomotriz.

Que pueda sentarse y no presente reflejo de revulsión.

Si bien la edad es de 4 a 6 meses, hay que hacer hincapié en la madurez psicomotriz. Es importante que el bebé pueda sentarse y no presente reflejo de extrusión. Estos signos de desarrollo indican que el bebé está físicamente listo para comenzar con alimentos sólidos de manera segura.

### ¿Cuándo introducir alimentos?

La evidencia actual sugiere que la introducción de alimentos sólidos, incluidos los potencialmente alérgicos, debe comenzar entre los 4 y 6 meses de edad. Este periodo se considera una oportunidad en la que el sistema inmunológico del bebé es más receptivo a desarrollar tolerancia a nuevos alimentos. De igual manera, es fundamental hacer especial hincapié en la madurez psicomotriz. Es importante que el bebé pueda sentarse y no presente reflejo de extrusión. Los principales alérgenos alimentarios incluyen:

- ✓ Huevo
- ✓ Lácteos
- ✓ Cacahuets

- ✓ Frutos secos
- ✓ Pescado y marisco
- ✓ Trigo, avena, cebada y centeno
- ✓ Soja y sésamo

### Proceso de Introducción

Lo ideal es empezar de manera gradual, comenzando con alimentos con menor probabilidad de causar alergias como frutas (manzana, pera, plátano) y verduras (batata, calabaza, zanahoria). También es recomendable introducir un nuevo alimento cada 3-5 días para poder detectar posibles reacciones alérgicas. El mejor horario para probar alimentos potencialmente alérgicos es recién levantado a la mañana o después de la siesta.

### NOLA SARTU ELIKAGAIK HAURTZAROAN?

Alergeniko izan daitezkeen elikagaiak 4 eta 6 hilabete bitartean goiz eta modu kontrolatuan sartzea estrategia eraginkorra da haurtxoen elikadura-alergiak prebenitzeko.

Ezinbestekoa da pixkanakako ikuspegia izatea; hots, hain alergeniko ez diren elikagaiekin hasi eta alergiak eragiten dituztenak pixkanaka sartzea, betiere edozein erreakzio-zeinuri erreparatuta.

Garrantzitsua da jakitea familiako aurrekaririk dagoen edo neba-arrebaren batek alergia jakinen bat duen, elikagai hori behar bezala zaindu gabe ez eskaintzeko.

Prozesuari ekiteko asmorik baduzu, komenigarria izango da pediatra bati kontsultatzea eta gomendioak haurtxo bakoitzaren behar espezifikoetara egokitzea, haren ongizatea bermatzeko.

Una vez que el bebé tolere los alimentos básicos, es aconsejable introducir los alérgenos uno a uno. Por ejemplo, ofrecer pequeñas cantidades de huevo cocido en lugar de productos horneados que contengan huevo junto con otros ingredientes. Si el bebé no muestra reacciones alérgicas, podemos continuar ofreciendo el alimento regularmente, al menos tres veces por semana, para mantener la tolerancia.

### Observación de Reacciones

Es fundamental vigilar al bebé durante las primeras horas tras la introducción de un nuevo alimento. Las reacciones alérgicas pueden aparecer desde unos minutos hasta dos horas después de la ingesta. Los síntomas leves incluyen erupciones cutáneas, urticaria, vómitos o diarrea. En casos raros, puede ocurrir anafilaxia, una reacción grave que requiere atención médica inmediata.

La lactancia materna exclusiva se recomienda hasta los 6 meses de edad, ya que proporciona beneficios inmunológicos y nutricionales. Sin embargo, la introducción de alimentos sólidos no debe retrasarse más allá de los 6 meses, incluso si el bebé sigue siendo amamantado.

En conclusión, la introducción temprana y controlada de alimentos potencialmente alérgicos entre los 4 y 6 meses de edad es una estrategia efectiva para prevenir alergias alimentarias en los bebés. Es fundamental seguir un enfoque gradual, comenzando con alimentos menos alérgicos y avanzando hacia los más propensos a causar alergias, siempre observando cualquier signo de reacción. La evidencia científica actual respalda esta práctica, destacando la importancia de no retrasar la introducción de estos alimentos. Asimismo, es importante saber si existen antecedentes familiares o hermanos con alguna alergia particular para no ofrecer ese alimento sin la vigilancia adecuada. Si se está pensando iniciar el proceso, es también conveniente consultar con un pediatra y adaptar las recomendaciones a las necesidades específicas de cada bebé para garantizar su bienestar.



## DEPRESIÓN EN MAYORES, SÍNTOMAS INVISIBLES A PRIMERA VISTA

DRA. M. BLANCA UGARTE. Especialista en Psiquiatría en el Centro Médico IMQ América

La depresión, o trastorno depresivo mayor, es una enfermedad común y grave que afecta negativamente la manera de sentir, pensar y actuar de quien la padece. Representa una de las patologías más frecuentes en psiquiatría y constituye la primera causa de discapacidad derivada de problemas de salud mental. Se estima que el 3,8% de la población la experimenta, alcanzando en el caso de los adultos al 5% y en los mayores de 60 años al 5,7%, siendo un 50% más frecuente entre las mujeres que entre los hombres.

**«Nahasmendu  
bat faktore  
sozial,  
psikologiko  
edo biologikoen  
eraginez  
ager daiteke»**

La aparición del trastorno puede depender de factores sociales, psicológicos o biológicos, si bien algunas personas pueden deprimirse sin razón aparente y en la senectud, los cambios vitales de esta etapa pueden incrementar el riesgo de sufrirla. La mudanza del hogar para trasladarse a una residencia, la distancia con los hijos, el fallecimiento del cónyuge y/o amigos, la pérdida de la independencia y la falta de autonomía son algunas causas que pueden empeorar o contribuir a la aparición de la depresión. También está demos-

trado que las afecciones de salud, la genética, el estrés, la falta de actividad física, el aislamiento social y la soledad pueden influir en el desarrollo de esta enfermedad, siendo imprescindible estar atentos para identificar si existe un problema de salud mental en personas cercanas, especialmente en edad avanzada.

### Síntomas

Algunos de los síntomas más habituales de esta patología son experimentar un sentimiento de tristeza, irritabilidad y vacío gran parte del día; la pérdida de interés y la incapacidad de disfrutar de actividades que antes gustaban; la baja autoestima o un sentimiento de culpa desmesurado; la falta de esperanza acerca del futuro; los pensamientos recurrentes

de muerte o suicidio; la disminución de la capacidad de concentración; las alteraciones del sueño (insomnio o por el contrario, un sueño excesivo); fatiga o agitación; cambios en el apetito y pérdida o aumento de peso importantes.

Tales manifestaciones pueden provocar dificultades en la vida de quienes las padecen, no solo a nivel individual, sino también en el plano laboral, académico, familiar y social. No todas las depresiones son, sin embargo, iguales. Dependiendo del número e intensidad de los síntomas y la forma en la que afectan el funcionamiento habitual de una persona, los episodios depresivos pueden clasificarse en leves, moderados o graves.

Es fundamental también saber diferenciar entre estar triste y tener depresión clínica. La tristeza es un sentimiento frecuente en el ser humano, una respuesta natural y momentánea ante situaciones negativas que tiene una función adaptativa y funcional.

Sin embargo, la depresión es un trastorno del estado de ánimo que lleva a la persona que lo padece a una situación de malestar crónico profundo.

### Diagnóstico y tratamiento

Es especialmente importante identificar precozmente los signos de alarma que puedan indicar el padecimiento de una patología mental de este u otro tipo en nuestros mayores.

Una intervención psicológica temprana, adaptada a las necesidades del paciente, puede ser el primer paso contra la depresión. Cuanto antes se empieza el tratamiento, más rápida y favorable será la evolución de la enfermedad. La psicoterapia ofrece, a este respecto, apoyo emocional y seguridad al paciente y le

enseña a pensar de forma diferente, a gestionar las situaciones y a relacionarse con los demás. En caso de que el profesional a cargo lo estime necesario, o bien debido a la persistencia o gravedad de los síntomas, puede que sea necesario, además, acudir al psiquiatra, para valorar la toma de psicofármacos que ayuden a sobrellevar los síntomas.

**«Psikoterapiak laguntza emozionala eta segurtasuna ematen dizkio pazienteari eta bestelako eran pentsatzen irakasten dio»**

Aunque en la mayoría de los casos de depresión ésta no se puede prevenir, ciertos cambios en el estilo de vida sí pueden resultar beneficiosos a largo plazo. Por eso, es recomendable reali-

zar actividad física de forma regular, llevar una dieta equilibrada, respetar los horarios de sueño, participar en actividades que disfrutemos y mantener contacto habitual con familiares y amigos.

[www.imqprevencion.es](http://www.imqprevencion.es)

# Una empresa saludable es más productiva

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

Salud psicoemocional

Salud física

 **IMQ** Prevención



DR. MARKEL PEREZ.  
Especialista en Medicina Deportiva de IMQ

## EJERCICIO, TAMBIÉN DURANTE EL EMBARAZO

*Jarduera fisiko erregularra egiteak hainbat konplikazio izateko arriskua murriz dezake, hala nola haurdunaldiko diabetesa, hipertentsioa eta gehiegizko pisua*

**E**l ejercicio físico durante el embarazo es una práctica altamente recomendada por médicos y especialistas de la salud, aunque en ocasiones pueda considerarse un riesgo. Los beneficios de mantenerse activa durante la gestación son numerosos y abarcan tanto la salud física como emocional de la madre favoreciendo también el desarrollo del feto.

La actividad física regular puede reducir el peligro de complicaciones como la diabetes gestacional, la hipertensión y el sobrepeso excesivo. Además, mejora la salud cardiovascular y musculo-esquelética, alivia dolores comunes del embarazo como el dolor de espalda y la hinchazón, y promueve un mejor estado de ánimo, reduciendo el estrés y la ansiedad. También se ha podido comprobar que el ejercicio puede facilitar el parto, disminuyendo el riesgo de cesárea y de desgarros perineales, además de favorecer una recuperación más

rápida en el postparto. Así mismo, se ha demostrado que el ejercicio de la gestante reduce el riesgo de que su hijo, al crecer, desarrolle diabetes o cualquier otro tipo de enfermedad metabólica.

El ejercicio también tiene un impacto positivo en la salud mental de las embarazadas. La actividad física regular libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Esto es especialmente importante durante el embarazo, un período en el que las mujeres pueden experimentar altibajos emocionales debido a los cambios hormonales. Además, el ejercicio mejora la calidad del sueño, un aspecto crucial para el bienestar general de la madre.

El ejercicio puede realizarse en todas las fases del embarazo, siempre y cuando no existan contraindicaciones médicas. Durante el primer trimestre, es importante comenzar con actividades de baja intensidad, especialmente si la mujer no estaba acostumbrada a hacer ejercicio previamente. En el segundo trimestre, cuando muchas mujeres experimentan un aumento de energía, se pueden incorporar ejercicios de mayor intensidad, siempre bajo supervisión médica. En el tercer trimestre, es recomendable reducir la intensidad y evitar ejercicios que impliquen estar tumbada sobre la espalda, debido a la presión que el útero puede ejercer sobre los vasos sanguíneos principales.

Las actividades a desarrollar deberían tender a la mejora de la resistencia aeróbica, la fuerza muscular leve, el equilibrio y la coordinación motriz, la flexibilidad y el trabajo del suelo pélvico. Entre los tipos de ejercicios recomendados se encuentran los aeróbicos de bajo impacto, como caminar, nadar y el ciclismo estacionario. El yoga prenatal y el pilates son excelen-

tes opciones para mejorar la flexibilidad, la fuerza muscular y la respiración, aspectos cruciales para el parto.

Los ejercicios de fuerza, como las sentadillas y el uso de pesas ligeras, también son beneficiosos, siempre que se realicen con precaución.

La frecuencia e intensidad del ejercicio deben ser moderadas. Se recomienda realizar actividad física al menos tres veces por semana, siendo lo más aconsejable estar activa todos los días. Es importante destacar que no todos los ejercicios son adecuados para las mujeres embarazadas. Se recomienda evitar actividades de alto impacto, deportes de contacto y ejercicios que impliquen un riesgo de caídas o golpes en el abdomen.

La mejor opción es la del ejercicio físico desarrollado dentro de un programa específico para gestantes y supervisado por un profesional; en caso contrario, es adecuado contar como mínimo con el asesoramiento del citado profesional. Un médico o un fisioterapeuta especializado puede evaluar el estado de salud de la madre y del feto, identificar posibles contraindicaciones y diseñar un plan de ejercicios personalizado. Además, es importante escuchar al cuerpo y detenerse ante cualquier señal de alarma, como dolor abdominal, sangrado vaginal, mareos o dificultad para respirar.

En conclusión, el ejercicio durante el embarazo ofrece numerosos beneficios que van más allá de la salud física, impactando positivamente en el bienestar emocional y en la preparación para el parto. Con la orientación adecuada y la elección de actividades seguras, las mujeres embarazadas pueden disfrutar de una gestación activa y saludable, preparándose mejor para el parto y la recuperación postparto.

## ARIKETAK EGITEAREN GARRANTZIA

Haurdunaldian ariketa egiteak hainbat onura dakartza, osasun fisikotik haratago; izan ere, eragin positiboa du ongizate emozionalean eta erditzeko prestakuntzan. Orientazioa egokia bada eta jarduera seguruak aukeratzen badira, haurdunek haurdunaldi aktiboa eta osasungarria izango dute eta erditzeko eta erdiondoan errekupeartzeko hobeto prestatuko dira.

Ariketa haurdunaldiaren fase guztietan egin daiteke, beti eta medikuaren kontraindikaziorik ez badago. Lehenengo hiruhilekoan, garrantzitsua da intentsitate txikikoko jarduerekin hastea, bereziki emakumea ohituta ez badago ariketa fisikoa egitera.

Bigarren hiruhilekoan, emakume askok energia gorakada bat izaten dutenean, intentsitate gehiagoko ariketak egin daitezke, beti ere medikuaren gainbegiradapean.

Hirugarren hiruhilekoan, gomen-dagarria da intentsitatea murriztea eta bizkarraren gainean etsanda egotea dakarten ariketak ez egitea, umetokiak odol iturri nagusietan egin dezkeen presioa dela eta.





# HERNIA DISCAL

## CÓMO IDENTIFICARLA Y TRATARLA

DR. LUIS SOCIAS AMEZUA.

Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación de IMQ en el Centro de Rehabilitación IMQ Ajuriaguerra

La hernia discal es una enfermedad que afecta a los discos intervertebrales, estructuras situadas entre las vértebras de la columna que actúan como amortiguadores y permiten la flexibilidad de la misma. Se produce cuando el núcleo pulposo, una sustancia gelatinosa en el centro del disco, se desplaza a través de una fisura en el anillo fibroso que lo rodea, ejerciendo presión sobre la médula espinal o los nervios cercanos. Un desplazamiento que puede causar una serie de síntomas característicos.

Existen varios tipos de hernias discales, clasificadas según la región de la columna afectada y la forma en que se deforma el disco. Las hernias discales cervicales ocurren en la parte superior de la columna, afectando al cuello y pudiendo causar dolor que se irradia a los hombros, brazos y manos, así como debilidad muscular y entumecimiento. Las hernias discales dorsales son menos comunes, afectan a la parte media de la espalda y pueden provocar dolor en la zona superior que se extiende al pecho o al abdomen. Las hernias discales lumbares son las más frecuentes, afectan a la parte baja de la espalda y pueden provocar ciática o falta de fuerza en las piernas e incluso problemas en control de heces u orina.

Las causas que pueden provocar una hernia discal son variadas. El envejecimiento es una de las principales, ya que con el tiempo los discos intervertebrales se deshidratan y pierden flexibilidad, lo que los hace más susceptibles a desgarrarse. Además, levantar objetos pesados de manera incorrecta, giros bruscos y traumatismos ocasionados por accidentes pueden contribuir a la aparición de una hernia discal. Otros factores de

riesgo incluyen el exceso de peso, que aumenta la presión sobre los discos, trabajos que requieren movimientos repetitivos de levantar, empujar o girar, y una predisposición genética a la degeneración del disco.

Los síntomas de una hernia discal varían según la ubicación y la gravedad de la misma. El dolor es el síntoma más común y puede ser localizado en la columna o irradiarse a otras partes del cuerpo. En el caso de las hernias lumbares, el dolor puede extenderse desde la espalda baja hasta los glúteos, las piernas y los pies. Otros síntomas incluyen entumecimiento, hormigueo y debilidad muscular en las áreas afectadas. En casos severos, puede haber pérdida de control de la vejiga o los intestinos, lo que requiere atención médica inmediata.

El diagnóstico de una hernia discal generalmente comienza con una historia clínica detallada y un examen físico. Las pruebas de imagen, como la resonancia magnética (RM), son importantes para confirmar el diagnóstico y determinar la ubicación y la gravedad de la hernia. En algunos casos, se pueden realizar pruebas neurológicas y musculares para evaluar la función de los nervios afectados (electromiograma).

El tratamiento de una hernia discal puede ser conservador o quirúrgico, dependiendo de la gravedad de los síntomas. Las opciones conservadoras incluyen reposo relativo

(intentando retomar actividades físicas que se toleren de la forma más precoz posible), modificaciones en la actividad física, fisioterapia y medicamentos antiinflamatorios, así como analgésicos y corticoides, para reducir el dolor y la inflamación. Una opción de tratamiento no quirúrgico es el uso de infiltraciones. Las infiltraciones consisten en la administración de medicamentos directamente en la zona afectada de la columna para aliviar el dolor y reducir la inflamación.

Cuando los síntomas no mejoran con el tratamiento conservador, puede ser necesaria la cirugía. Procedimientos quirúrgicos como la discectomía implican la eliminación de la parte del disco herniado para aliviar la presión sobre los nervios. La cirugía mínimamente invasiva, como la microdiscectomía, también es una opción y puede ofrecer una recuperación más rápida.

Ante la presencia de síntomas compatibles con la enfermedad, es esencial consultar a un especialista para obtener un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado. Ello permitirá manejar los síntomas de manera más efectiva y mejorar la funcionalidad del paciente. Además, la prevención es fundamental; adoptar buenos hábitos posturales y fortalecer la musculatura de la espalda son medidas cruciales para reducir el riesgo de desarrollar una hernia discal.

**«Irudi bidezko probak, hala nola erresonantzia magnetikoa (EM), garrantzitsuak dira diagnostikoa berresteko eta herniaren kokapena eta larritasuna zehazteko»**

# ¡Perfecta para evitar y prevenir dolores!

**¡NUEVO**  
en la App!  
Exclusivo clientes  
seguro IMQ



Empieza a sentirte bien hoy mismo

# FISIOTERAPIA DIGITAL

Uso ilimitado  
Sin coste adicional



Descarga o actualiza  
ahora la App IMQ

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

**IMQ** 90 años

# Con la App IMQ, cuidas tu salud estés donde estés

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

## Chat Médico Online

- + Garantía de respuesta en menos de 5 minutos

## Videoconsulta

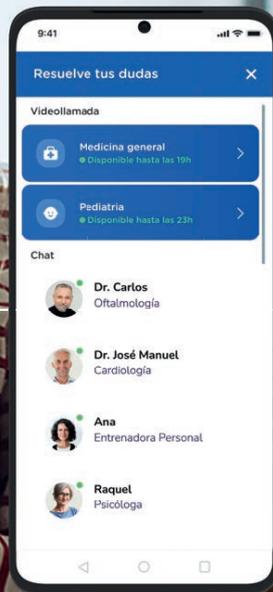
- + Atención de profesionales reales en tiempo real

## Fisioterapia digital

- + Plan personalizado online para prevenir y evitar lesiones

## Y mucho más en la App de IMQ

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



Descarga la App de IMQ

Nuestra historia es  
**cuidarte**

**IMQ** 90 años