

vivir sano

2025 | Nº 107

EDICIÓN DIGITAL



IMQ Zorrotzaurre, una experiencia de parto humanizada y con el mejor acompañamiento

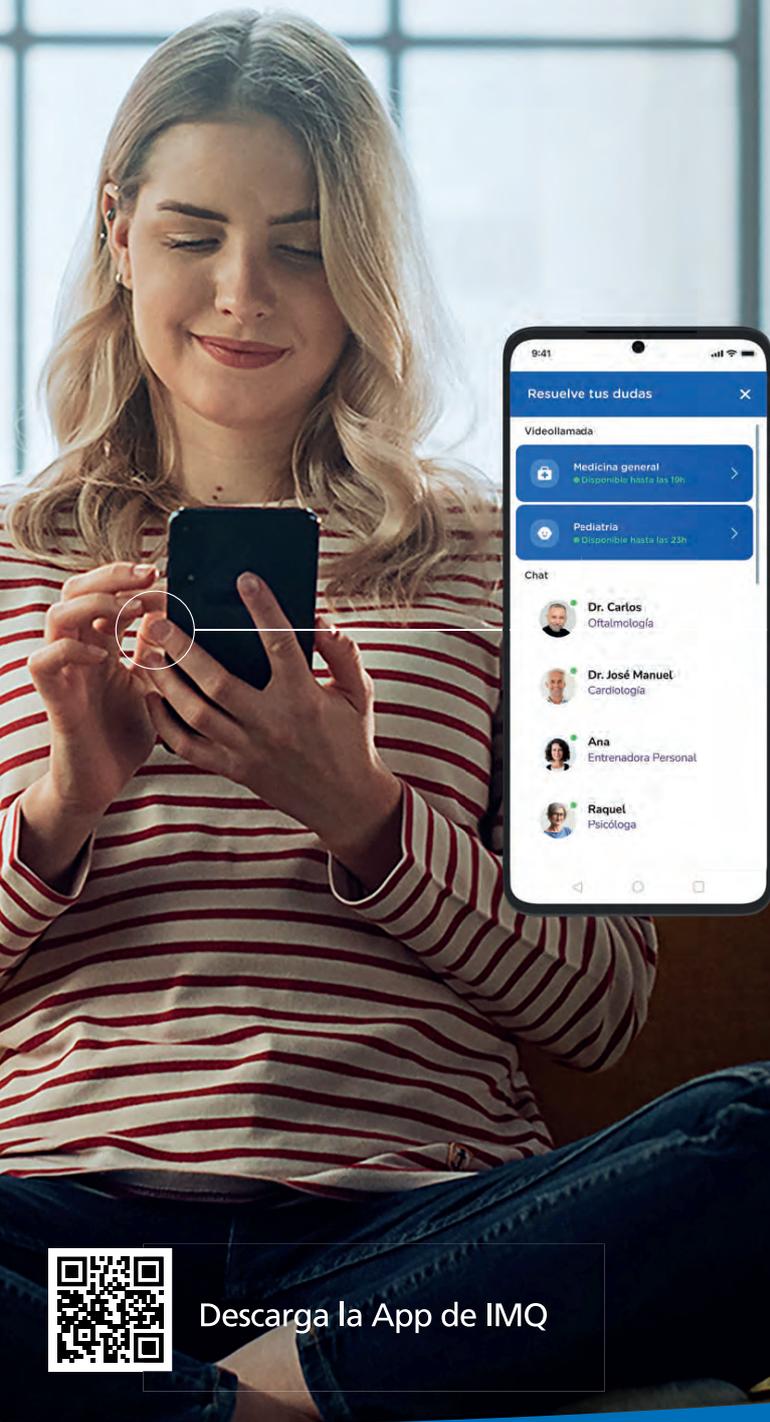
Especial rehabilitación, para que no te duela nada

Soledad no deseada: "vivimos más, pero estamos más solos"

Las reglas de la regla, cómo te afectan tus ciclos

 DIMQ

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



Kalitate goreneko arretarekin konprometituta

Gure jardunbide luze eta oparoan zehar, euskal gizartearen bilakaeraren eta horrek osasun arloan izan dituen premia aldakorren ondoan izan gara beti, eta aldi oro egokitu gara premia horietara, zerbitzurako bokazio etengabea izanda eta asistentziaren bikaintasunarekiko ezinbesteko konpromisoa izanda; izan ere, batak zein besteak Euskadiko osasun pribatuko konpainia lider gisa kokatu gaituzte.

Oraingo honetan, IMQ Zorrotzaurre Klinikako Ama-Haurren Unitatean jarriko dugu arreta, teknologiarik aurreratuena eta giza traturik beroena sortu den gune horretan, non biziaren miraria egunez egun gauzatzen den Ginekologia eta Obstetriaziako gure espezialistek gainbegiraturik; izan ere, horiek ikuspegi integral batetik aztertzen dute ekintza hori, eta hogeita lau orduz elkarrekin lan egiten dute, bai amarentzat bai jaioberriarentzat ahalik eta segurtasun handiena eskaintzeko.

Baina gure zerbitzurako bokazioa ez da soilik amatasunaren eremura mugatzen. IMQn gure asegurudunen osasunarekin eta ongizatearekin konprometituta gaude beren bizi-zikloaren etapa guztietan, erdizetik zahartzarora. Konpromiso horren erakusgarri da orainsu IMQ Igurco Alhóndiga zentroa zabaldu izana, Bilboko erdigunean adinekoren arretarako egoitza-zentro berria.

Halaber, orrialdeotan, profesionalen eta pazienteen lekukotza eta esperientziak ezagutaraziko ditugu, eta gure errehabilitazio-zerbitzu berrituei buruzko atal berezi bat eskainiko dugu –hala nola fisioterapia digitala, errehabilitazio neurologikoa eta bihotz-errehabilitazioa–, eta dibulgaziozko edukiak jakinaraziko ditugu osasunarekin lotutako hainbat gairi buruz: kirola gaixotasun-aldietan, patologia espezifikokoak, hala nola dislexia espaziala edo oso adin goiztiarretan zeliakia-kasuak ugaritu izana.

Azken finean, IMQn egunez egun lanean jarraitzen dugu gure asegurudunei kalitate goreneko osasun-arreta eskaintzeko, giza berotasuna bikaintasun teknologikoarekin, tradizioa berrikuntzarekin eta hurbiltasuna efizientziarekin uztartuta. Izan ere, gure misio korporatiboak dioen bezala, "pertsonak bizitza osoan zehar zaintzen eta laguntzen ditugu oso alde garrantzitsuan, osasunean, alegia, esku onenetan daudela senti dezaten".

Comprometidos con una atención de la máxima calidad

En el transcurso de nuestra dilatada trayectoria, hemos acompañado la evolución de la sociedad vasca y sus necesidades cambiantes en materia de salud, adaptándonos continuamente a las mismas con una permanente vocación de servicio y un compromiso ineludible con la excelencia asistencial que nos ha posicionado como la compañía líder en Euskadi en sanidad privada.

En esta ocasión, ponemos el foco de atención en la Unidad Materno-Infantil de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, un espacio concebido con la más avanzada tecnología y el más cálido trato humano, donde el milagro de la vida se materializa día tras día bajo la supervisión de nuestros especialistas en Ginecología y Obstetricia, quienes contemplan este acto desde una perspectiva integral y trabajan conjuntamente durante las veinticuatro horas para ofrecer la máxima seguridad tanto para la madre como para el recién nacido.

Pero nuestra vocación de servicio no se circunscribe únicamente al ámbito de la maternidad. En IMQ estamos comprometidos con la salud y el bienestar de nuestras y nuestros asegurados en todas las etapas de su ciclo vital, desde el alumbramiento hasta la senectud. Prueba fehaciente de ello es la reciente inauguración de IMQ Igurco Alhóndiga, un nuevo centro residencial destinado a la atención de las personas mayores en pleno centro de Bilbao.

Además, acercamos en estas páginas el testimonio y experiencias de profesionales y pacientes, ofrecemos un especial sobre nuestros renovados servicios de rehabilitación, que incluyen fisioterapia digital, rehabilitación neurológica y cardíaca, así como contenidos divulgativos de temáticas varias relacionadas con la salud que abarcan desde el deporte durante períodos de enfermedad hasta patologías específicas como la dislexia espacial o el aumento de casos de celiaquía a edades muy tempranas.

En definitiva, en IMQ seguimos trabajando día tras día para ofrecer a nuestras y nuestros asegurados una atención sanitaria de la más alta calidad, combinando la calidez humana con la excelencia tecnológica, la tradición con la innovación, la cercanía con la eficiencia. Porque, como reza nuestra misión corporativa, "cuidamos y acompañamos a las personas a lo largo de toda su vida en algo tan importante como es su salud, para que sientan que están en las mejores manos".

Javier F. Maiztegui

IMQ Seguros-eko zuzendari nagusia
Director general de IMQ Seguros

¡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





sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

IMQ Zorrotzaurre, dar a luz en la mejor compañía

10 EN PRIMERA PERSONA

Nuestros profesionales: Ainar Castaños: «Cuidar es mucho más que curar»
Mónica Morante, cliente IMQ: cuando amar significa buscar el mejor cuidado
Paciente IMQ: una segunda oportunidad

16 TU IMQ

App IMQ: cuidar tu salud desde el móvil
Especial rehabilitación: ¿Te dueles o te rehabilitas?
Centros de rehabilitación IMQ: tecnología, experiencia y fisioterapia personalizada

21 AVANZANDO POR TI

Inauguración de la residencia IMQ Igurco Alhóndiga
Toda una red de residencias y centros que apuesta por el bienestar
Vivimos más, pero estamos más solos
Lo último sobre nuestros centros y clínicas

28 POR TU SALUD

Apego ansioso, ¿tu amor asfixia?
¿Por qué hay cada vez más niños celíacos?
¿Tu cepillo piensa más que tú?
Dislexia espacial: confundir la derecha y la izquierda
Tatuajes blackout. Tinta negra, consecuencias claras
Glaucoma, el “ladrón silencioso” de la visión
¿Es bueno ir al gym estando enfermo?
Las reglas de la regla ¿cómo te afecta tu menstruación?
Hombros fuertes y sin dolor
¿Beber demasiada agua puede ser peligroso?
Helicobacter pylori, cuando el estómago se hace notar



IMQ ZORROTZAURRE, DAR A LUZ EN LA MEJOR COMPAÑÍA

El momento de traer una vida al mundo es, probablemente, uno de los más intensos y transformadores que experimentaremos jamás. Un cóctel de emociones que mezcla ilusión, nervios y, por qué no decirlo, cierto temor a lo desconocido. Porque sí, por muchos libros que hayamos devorado durante estos nueve meses, siempre surgen mil dudas cuando la fecha se acerca.

En la clínica IMQ Zorrotzaurre sabemos que quieres lo mejor para ti y para ese pequeño ser que está a punto de conocer el mundo, y por eso hemos creado un espacio donde la seguridad médica se da la mano con el calor humano, la tecnología punta convive con el respeto a los procesos naturales, y donde tú eres la verdadera protagonista de este momento único.

¿Dónde dar a luz? Claves para una decisión informada

Decidir dónde traer al mundo a tu bebé no es cuestión baladí. Es como elegir el escenario para el estreno más importante de tu vida. Y aunque cada familia tiene sus prioridades, hay aspectos fundamentales que deberías considerar antes de tomar esa decisión.

1. Continuidad asistencial: el valor de las caras conocidas

¿Te imaginas poder contar en el parto con el mismo ginecólogo que te ha acompañado durante todo el embarazo? La continuidad asistencial genera confianza y tranquilidad, dos elementos fundamentales en un momento tan especial. En Zorrotzaurre, tienes la posibilidad de elegir al profesional que desees dentro del amplio cuadro médico de IMQ. Es reconfortante saber que estarás en manos de alguien que

conoce tu historial y tus preferencias, ¿verdad?

Pero es que, además, esta continuidad va más allá del momento del parto. Desde los primeros meses de embarazo y hasta que tu bebé ya esté en casa, el equipo profesional te acompañará en todo momento. No se trata solo de atención médica, sino de un verdadero acompañamiento en el viaje más emocionante de tu vida.

2. Instalaciones y tecnología: seguridad, ante todo

La tecnología juega un papel esencial en la seguridad del parto. Contar con sistemas de monitorización avanzada permite controlar el bienestar tanto de la madre como del bebé durante todo el proceso. La Clínica IMQ Zorrotzaurre dispone de equipos de última generación para garantizar una atención precisa y personalizada.

Las instalaciones incluyen:

- 5 habitaciones de dilatación
- 2 salas de partos
- 1 quirófano especializado para cesáreas
- 1 Unidad Neonatal de Cuidados Intermedios para recién nacidos que requieren atención especial.

Además, todas las habitaciones de dilatación, quirófano y paritorios, así como la Unidad Neonatal, disponen de una monitorización central y continua que permiten el registro de todas las constantes tanto de la madre como del recién nacido. Porque cuando hablamos de traer una vida al mundo, la tecnología no es un lujo, es una necesidad que te brinda la tranquilidad de saber que todo está bajo control.

3. Humanización del parto: respeto y escucha activa

El enfoque de la clínica IMQ Zorrotzaurre se centra en la humanización del

parto. Esto implica respetar el plan de parto de cada mujer, fomentar su participación activa en el proceso y garantizar el alivio del dolor mediante diversas técnicas. El equipo de profesionales dirige sus actuaciones hacia el respeto de la fisiología del parto, el alivio del dolor, la participación activa y la toma de decisiones informadas de la mujer.

No se trata solo de “parir seguro”, sino de vivir una experiencia plena, donde tus deseos y necesidades sean escuchados y respetados. Porque cada mujer es única, y cada parto también debería serlo.

4. Visitas prenatales: conoce tu escenario antes del gran día

Las visitas prenatales resultan esenciales para una experiencia de embarazo segura y satisfactoria, permitiendo a las futuras madres y padres tomar decisiones informadas sobre el cuidado prenatal y conocer cómo será

el proceso de alumbramiento en la clínica.

La clínica IMQ Zorrotzaurre cuenta con un programa de visitas prenatales diseñado para que los futuros padres conozcan in situ las instalaciones y el funcionamiento de la clínica antes del esperado momento del parto. Estas sesiones se realizan mensualmente y están abiertas a todas las mujeres embarazadas y sus parejas, sean o no clientes de IMQ.

Un valor añadido es que pueden incorporarse a las visitas anestesistas, ginecólogos o pediatras para complementar la información trasladada por matronas, un extra que en ninguna otra parte se ofrece.

Lo mejor de todo: estas visitas son gratuitas y no te comprometen a dar a luz en Zorrotzaurre. ¿Hay mejor manera de tomar una decisión informada que conociendo de primera mano dónde podrías dar a luz?

¿LA CUENTA ATRÁS HA COMENZADO? PREPÁRATE PARA EL GRAN DÍA

La preparación al parto debería ir más allá de respirar y empujar: La clínica IMQ Zorrotzaurre ha implementado también una Unidad de preparación al parto con clases impartidas por las propias matronas de la clínica, lo que genera mayor confianza y continuidad asistencial. Las clases se desarrollan en un espacio especialmente acondicionado, con materiales como pelotas, colchonetas y otros elementos que facilitan la preparación física y mental para el parto.

No estamos hablando solo de aprender a respirar correctamente (que también), sino de una preparación integral que abarca aspectos físicos, emocionales y prácticos. Porque dar a luz es mucho más que un proceso fisiológico, es una experiencia vital completa.

El Plan de Parto, tu hoja de ruta para el gran día:

Si deseas presentar un Plan de Parto, en la clínica IMQ Zorrotzaurre ponen a tu disposición un modelo que podrás entregar a tu ingreso junto con el

resumen del embarazo y demás pruebas complementarias. Aunque seguramente tu ginecólogo, que es quien también te va a atender en el parto, ya lo tendrá todo de antemano.

Pero, ¿qué es exactamente un Plan de Parto? Podríamos definirlo como un documento donde expresas tus preferencias para el momento del parto. No es un contrato inamovible, sino más bien una hoja de ruta que ayuda al equipo médico a conocer

tus deseos y expectativas. Desde la posición en la que te gustaría dar a luz, hasta tus preferencias sobre la medicación para el dolor, pasando por aspectos como el corte del cordón umbilical o el contacto piel con piel inmediato.

Siguiendo el enfoque de humanización del parto, el equipo de IMQ Zorrotzaurre respeta el plan de parto de cada mujer y fomenta su participación activa en el proceso.



¡Ha llegado el momento! Cuando el parto se pone en marcha

¿Cómo saber que estás de parto?

Cuando sospeches que te encuentras de parto, acude directamente a las Urgencias Generales de la clínica; allí te tomarán los primeros datos, te colocarán la pulsera identificativa y te guiarán hacia el Bloque Obstétrico, donde procederán a realizarte una valoración obstétrica y determinarán si se ha iniciado el proceso de parto.

Si es así, pasarás a una habitación de dilatación, acondicionada con baño, TV... donde estarás monitorizada por un control central, desde donde los especialistas vigilarán la evolución y secuencia de tus contracciones.

¿Tengo que romper aguas necesariamente?

Esta es una de esas preguntas que muchas embarazadas se hacen, con cierto temor a encontrarse en medio del supermercado con un charco a sus pies (demasiadas películas, quizás). La realidad es que no necesariamente tienes que romper aguas para considerar que estás de parto. De hecho, en muchos casos, las aguas rompen cuando el parto ya está bastante avanzado, e incluso hay situaciones en las que es el propio personal

médico quien decide romperlas para acelerar el proceso.

Si tienes dudas sobre este tema, es una cuestión que puedes plantear durante las visitas prenatales o en las clases de preparación al parto que ofrece la clínica IMQ Zorrotzaurre.

El dolor: hablemos claro sobre la parte intensa del proceso

No vamos a endulzar la realidad: dar a luz implica dolor. Pero también es cierto que la percepción del dolor es muy subjetiva y varía enormemente de una mujer a otra. Factores como el umbral personal de dolor, el cansancio acumulado, el estado emocional o incluso la posición durante el parto pueden influir en cómo se experimenta este dolor.

Lo importante es saber que, sea cual sea tu tolerancia al dolor, en la clínica contamos con diversas opciones para hacerlo más llevadero o incluso inexistente con la anestesia epidural a tu disposición.

Hemos renovado también el Bloque Obstétrico con la incorporación de una habitación dilatación-parto que próximamente incluirá diversos elementos para potenciar un parto más "natural" con técnicas que forman parte del enfoque de humanización del parto

de la clínica, y que buscan respetar la fisiología natural del proceso mientras se garantiza la seguridad clínica.

En definitiva, la Clínica IMQ Zorrotzaurre ofrece un equilibrio ideal entre seguridad médica y atención humanizada. Sus instalaciones de vanguardia, equipo profesional altamente cualificado y enfoque centrado en las necesidades y deseos de cada mujer hacen de este centro una opción destacada para vivir la experiencia del parto en Euskadi.

Así que ya sabes, si estás esperando un bebé y te encuentras en esa fase de tomar decisiones importantes, acercarte a conocer nuestras instalaciones. Las visitas prenatales son gratuitas, no te comprometen a nada, y te ayudarán a tomar una decisión informada sobre uno de los momentos más especiales de tu vida.

Y si aún y así necesitas más info, descárgate el ebook; estamos para ayudarte (y en breve, para ayudaros ;-))



IMQ Dental

Protege la sonrisa de tu familia

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

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

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



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



AINARA CASTAÑOS,
Neuropsicóloga de la residencia IMQ Igarco Alhóndiga

«CUIDAR ES MUCHO MÁS QUE CURAR»

Ainara Castaños, neuropsicóloga con más de 15 años de experiencia, nos recibe con una sonrisa serena y una mirada que transmite empatía. En esta conversación, nos habla sobre su labor en IMQ Igarco Alhóndiga, los retos emocionales de quienes ingresan en residencias y el modelo asistencial centrado en la persona que distingue a este centro.

Ainara no está trabajando en una residencia por casualidad. Durante sus estudios descubrió que el de las personas mayores era un campo desatendido, un “rendirse antes de empezar”, un “son cosas de la edad” y un “tiene una demencia, no se puede hacer nada” con los que no estaba en absoluto de acuerdo. “La esencia de la persona siempre está ahí y a pesar de la degeneración neurológica, sea del tipo que sea, la persona está a gusto o a disgusto, contenta o

triste, confortable o con inquietud... siguen sintiendo y teniendo necesidades como el resto de personas que hemos de cubrir”.

¿Qué hace una neuropsicóloga en una residencia?

Mi trabajo principal es entender qué sucede en la mente de las personas con enfermedades neurológicas como el Alzheimer o el Parkinson y cómo eso les afecta tanto a ellas mismas como a sus familias. Mi labor va mucho más allá del diagnóstico. Se trata de conocer a la persona en profundidad: su historia de vida, sus emociones y sus necesidades, e interpretar y dar sentido a sus comportamientos. Porque detrás de cada diagnóstico hay un ser humano con una historia única.

En IMQ Igarco, este enfoque centrado en la persona, y no solo en la

patología, impregna todo el trabajo del equipo multidisciplinar. Es tan importante conocer las enfermedades y limitaciones de la persona como sus fortalezas, las capacidades que mantiene, sus rutinas y hábitos, y sus intereses... en definitiva es imprescindible conocer quién ha sido y sigue siendo la persona a la que cuidamos para dar una buena atención.

El ingreso en una residencia puede ser un proceso difícil para muchas familias. ¿Cómo hay que abordar este momento tan delicado?

Es un cambio importante, cargado de emociones. Por eso hacemos todo lo posible para que este proceso sea lo más cálido y respetuoso posible.

Acompañamos a las familias y a la futura o futuro residente desde el primer momento: visitas previas al centro,

entrevistas personalizadas, y decisiones compartidas sobre aspectos tan importantes como la elección de la habitación o los objetos personales que formarán parte del nuevo hogar del residente. Queremos que sientan que no están solos en este camino haciendo visible nuestro apoyo y comprensión. Las familias pasan por un proceso de culpa, tristeza, inseguridad, que los profesionales hemos de apoyar.

Además, es muy importante reducir los miedos e incertidumbres. Cuando las familias visitan el centro y conocen a las profesionales que estarán al lado de sus seres queridos, empiezan a sentirse más seguras y lo mismo pasa con las y los futuros residentes. También es muy importante hablar de las expectativas del centro y de cómo la persona quiere ser cuidada.

¿Qué ocurre cuando la decisión de ingresar en una residencia no es consensuada?

Cuando una persona tiene capacidad de decisión, siempre respetamos su voluntad. Si evidencia que no quiere ingresar, no lo hace. Sin embargo, hay situaciones complejas en las que no existe conciencia de enfermedad ni de necesidad de cuidados debido al deterioro cognitivo o demencia, y la persona no puede tomar decisiones por sí misma. En esos casos, se actúa desde la ética y el respeto. Es necesario recurrir a la vía judicial para garantizar que el ingreso se realice de manera legal y minimizando los conflictos familiares. Siempre buscamos que este proceso sea lo menos traumático posible para todos.

Las residencias han cambiado mucho en los últimos años. ¿Cómo son hoy en día?

Todavía hay quien piensa que las residencias son lugares fríos o impersonales, pero nada más lejos de la realidad. En IMQ Igurco han adoptado un modelo centrado en la persona. Las residencias están diseñadas para parecerse lo máximo posible a un hogar y seguir siendo parte de la comunidad.

Contamos con unidades convivenciales: zonas habitadas por pequeños grupos dentro de la residencia donde las personas comparten espacios comunes como una cocina o un salón, pero también tienen su propia habitación privada para cuando quieren intimidad. Estas unidades recrean un entorno hogareño y fomentan actividades cotidianas como cocinar juntos o disfrutar de momentos de tertulia con las familias, quienes siguen siendo imprescindibles en el cuidado.

Se trata de crear un entorno donde cada persona pueda sentirse segura, valorada y acompañada, sintiendo que es parte del grupo de personas que conviven.

Uno de los grandes retos es luchar contra la infantilización de las personas mayores. ¿Cómo lo abordáis?

La infantilización es uno de los mayores errores que podemos cometer. Usar diminutivos, hablarles como si fueran niños o tomar decisiones por ellos sin consultarles les desautoriza como individuos, lo que tiene un impacto muy negativo en su salud y bienestar emocional.

En IMQ Igurco trabajamos para empoderar a las personas residentes. Respetamos sus decisiones tanto como sea posible e intentamos adaptar nuestras actividades a sus intereses reales.

Dirigirse a ellas y ellos por su nombre, explicarles cada paso del cuidado y contar con su opinión, son pequeños gestos que marcan una gran diferencia.

¿Es triste envejecer?

No tiene por qué serlo. Cada etapa de la vida tiene su belleza si sabemos encontrarle sentido. Aunque las enfermedades pueden complicar este proceso, dependerá en gran medida de la personalidad, de cómo afronta las adversidades la persona, del entorno que le rodea y de mantener aficiones e intereses disfrutando de pequeñas cosas cotidianas o de la

compañía de las personas a las que quiere. Las personas en esta etapa siguen teniendo un proyecto de vida y un papel fundamental en la sociedad, y hemos de hacérselo ver. Por eso diseñamos actividades que permitan estar conectados con personas de diferente edad y colaborar con asociaciones del municipio. Actividades que les permitan estar activos y sentir que su experiencia y conocimientos aportan valor.

¿Cómo se aborda el final de la vida en una residencia?

Cuidar no solo significa curar; también implica acompañar hasta el final. Realizamos una planificación anticipada del cuidado para respetar los deseos del residente.

Muchas personas prefieren despedirse aquí, rodeadas de sus objetos personales y seres queridos. Saber que hemos podido acompañarlas con dignidad hasta el final nos reconforta profundamente, y es un momento en que el equipo se involucra totalmente con la persona y su familia.

¿Qué mensaje darías a quienes aún tienen prejuicios sobre las residencias?

Las residencias actuales son lugares llenos de vida donde trabajamos para dignificar cada día. No tienen nada que ver con los antiguos asilos. Aquí trabajamos para ofrecer un entorno cálido y humano donde cada persona pueda sentirse valorada y respetada. Además, involucramos activamente a las familias porque creemos que el cuidado afectivo sigue siendo esencial.

Mi consejo sería visitar una residencia actual como IMQ Igurco Alhóndiga para ver cómo funcionan realmente estos centros hoy en día. Hablar con las profesionales y conocer a otras personas residentes puede ayudar a desterrar muchos miedos infundados y a decantarse por la mejor opción.... Ver cómo cuidamos desde la profesionalidad, pero también desde la humanización de los cuidados.



Mónica Morante. Cliente de IMQ

CUANDO AMAR SIGNIFICA BUSCAR EL MEJOR CUIDADO

La decisión de trasladar a nuestros mayores a un centro residencial representa uno de los momentos más complejos en la vida familiar. Cuando el cariño y la dedicación no son suficientes para proporcionar los cuidados especializados que necesitan, encontrar un equipo profesional que combine excelencia técnica con calidez humana se convierte en prioridad absoluta. En esta tesitura se vio hace cinco años Mónica Morante, quien recientemente nos ha transmitido su agradecimiento por el acompañamiento que recibieron sus padres, especialmente su ama, durante sus cinco años en nuestra residencia IMQ Igurco Bilbozar.

Mónica Morante es educadora social y como tal valoró especialmente no solo los cuidados físicos que iban a recibir sus aitas, sino también los emocionales. Su reciente carta de agradecimiento tras el fallecimiento de su ama, Elisa, y su enorme generosidad como interlocutora nos permite profundizar en cómo se vive este proceso y qué factores son determinantes para encontrar la tranquilidad tras elegir el ingreso en una residencia.

En tu carta mencionas que llevar a tus aitas a la residencia fue “el momento más duro” para ti. ¿Qué factores te llevaron a tomar esta decisión y cómo viviste ese proceso?

Los ingresé justo antes de la pandemia... la verdad es que se juntó todo... a mí me habían detectado un problema de salud en verano de 2019 y a pesar de que yo vivía en casa con mi marido y mis tres hijos y mis aitas en la suya con mi hermano, que tiene una discapacidad, hacía ya muchos años que la cabeza de familia, la que se encargaba de todo, era yo.

Y tras esta situación no pude más, no daba más de sí... pensaba en mis hijos, en que tenía que recuperarme para poder cuidarles y en que necesitaba ayuda urgente para poder hacerle frente a todo...

Y por si todo fuera poco, la pandemia

A mí, sinceramente, me vino bien. Pude encarar mi situación tranquila, pasar los peores momentos en casa, rodeada de mi familia, arropada. No les conté nada ni a mis aitas ni a mi hermano. Sé que mi ama no hubiese

podido con esto. Pero para cuando pude ir a verla ya había perdido la cabeza y ni se daba cuenta de que yo estaba más floja.

Recuerdo que desde Bilbozar, durante la pandemia, nos hacían videollamadas y podía verles y les veía bien... ese tipo de detalles fueron muy tranquilizadores para mí... Ama se amoldó muy bien a la residencia, siempre ha sido muy sociable y la verdad es que no se dio cuenta de nada (ya había perdido mucho la cabeza).

Todo empezó con el centro de día de Bilbozar

Mi aita tenía alzheimer e iba al centro de día y luego volvía a casa con la ama. Esa era la rutina hasta que empeoró y hubo que ingresarle definitivamente en la residencia Bilbozar. Paso de ser usuario del centro de día a ser residente. Y un buen día a la ama le dio una crisis de ansiedad... justo 5 días antes de que a mí me operasen... así que estuvimos ingresadas las dos en el mismo hospital... mientras ella estaba en recuperación neurológica a mí me estaban operando... y de fondo el COVID y el confinamiento...

Cuando yo salí del hospital ella siguió ingresada. Estuvo allí 20 días. Diagnóstico: alzheimer... ninguna plaza disponible en las residencias y yo con un tratamiento ... menos mal que nos llamaron de Bilbozar porque se había librado una plaza y pudo entrar ama... allí estaban los dos, en diferentes plantas porque el avance de la enfermedad era diferente pero juntos al fin y al cabo... recuerdo con mucho cariño como le subían a ama a la planta de aita para que estuviesen juntos y como ella, a pesar de no darse cuenta de nada ya, creía que le seguía cuidando, "ay este hombre mío que está todo el rato en la siesta" ...

Y por fin el reencuentro

Tardé un mes en poder ir a verla... cada vez que me sonaba el teléfono creía que se había muerto uno de los dos... me costó mucho asumir que no iban a volver a casa.

5 años en una residencia es de veteranas

Es que mi ama tenía el corazón muy fuerte y estaba muy bien cuidada. Yo no hubiese podido hacerlo tan bien...

Llegó un momento en el que estaba todo el rato "¡eh!, ¡eh!, ¡eh!" y yo las escuchaba como la trataban tanto a ella como al resto de residentes, "a ver, Eli, ¿qué quieres?", con una paciencia...

Eran todo facilidades para ir a verla a cualquier hora... hay detalles que recuerdo con especial cariño como entrar a la habitación de ama y encontrar la radio puesta para que no se sintiese sola, pero es que además le ponían incluso la emisora que ella escuchaba siempre mientras cosía...

Yo trabajo a jornada completa y tengo tres hijos... no podía ir todas las tardes a verla y a pesar de que nos organizamos bien y los días que yo no iba, iba mi hermano o algún otro familiar, no podía evitar compármeme con las señoras que pasaban allí todas las tardes... pero el verla atendida y entretenida cada vez que iba me reconfortaba; recuerdo llegar y no encontrármela porque

la habían bajado a misa, que era lo que a ella le gustaba... recuerdo las misas que compartimos, las actividades que compartimos... mira, de hecho guardo con mucho cariño una foto que nos hizo Mónica a las dos en un taller de pintura en la resi y que luego me mando... no sé, ese tipo de gestos; no sólo que organicen actividades conjuntas entre residentes y familiares sino que además te hagan fotos y te las manden para que las tengas de recuerdo...

Se cuidan mucho los detalles... recuerdo como le daban crema, con qué cariño, con qué delicadeza... como con sentimiento... sin prisa... son muy importantes los tiempos. Fíjate si tienen seguridad en cómo están haciendo su trabajo que nunca me mandaron salir...

«Oso kontuan izan dira, une oro, nire iritzia, nik esandakoa, nire erabakiak eta nire amaren lehentasunak.»

Al final, mis visitas eran de fotos y rosa mosqueta... le enseñaba a ama fotos de la familia y le daba rosa mosqueta en las manos porque el tacto es lo último que se pierde, el último lazo...

Hay gestos que te llegan muy adentro... en los últimos momentos, estuvo 5 días sedada, recuerdo que bajaban profesionales de otras plantas y me pedían permiso para despedirse de la ama, incluso el personal que había cuidado al aita... "me han dicho que Elisa está muy mala, ¿puedo pasar a despedirme?".

Y se hace familia

Claro, es que son muchas horas las que se pasan de visita y además había más residentes del barrio, de Santutxu, del portal de al lado sin ir más lejos... y al final terminas charlando

con el resto de familiares que están también de visita y en tu misma situación y que además son tus vecinos... es una experiencia que marca mucho. No sólo me ha cambiado la perspectiva de los que son las residencias, sino que además me he abierto a tener otras relaciones sociales, independientemente de la edad.

Anécdotas...

Muchas. Mi ama era muy cuidadora y me contaron que hasta 20 días antes de fallecer comía sola y que incluso daba de comer a su compañera de 92 años...

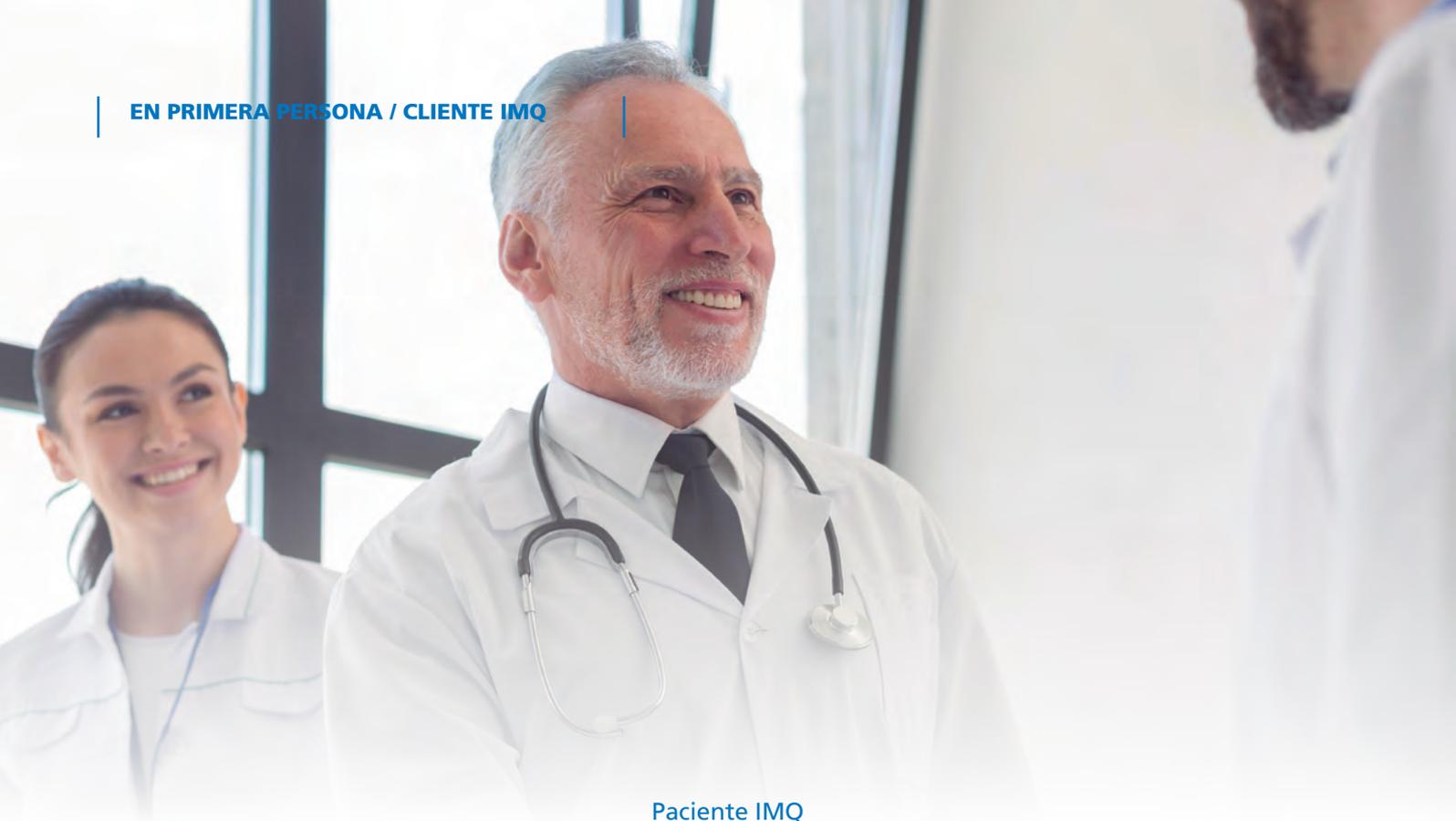
Cuando iba mi hermano de visita estaban especialmente pendientes para que no se agobiase y se sintiese cómodo y a la vez mi ama estuviese segura y bien.

Mi ama era costurera y todas las tardes cosía con radio Nervión de fondo y esa era la emisora que le ponían; pero, es más, alguna vez a la noche me llamaba para que le enhebrase la aguja e iban y se la enhebraban para que haciendo que cosía se volviese a dormir plácidamente...

Se ha tenido muy en cuenta, en todo momento, mi opinión, lo que yo he dicho, mis decisiones, mis preferencias para con mi madre. Recuerdo que muchas veces cuando llegaba a visitarla me la encontraba acurrucada en uno de los sillones del salón, medio dormidita. Un día llegué y me dijeron que por decisión médica la habían puesto a echar la siesta en su cama para que la columna no se resintiese... Lógico, pero yo prefería que estuviese en su sillón, con la tele y la gente de fondo, acompañada, no quería que la encamasen... no hasta la noche. Me llamo la doctora, entendió mi decisión, y mi ama volvió a pasar sus tardes de sillón; "como tú consideres".

Gracias por tu carta y tu cariño

Fíjate si estoy agradecida que el día en que ama falleció me fui a Arrese y compré trufas para todo el personal de Bilbozar, "ama, estas las pagas tú". Sé que le hubiese gustado mucho el detalle.



Paciente IMQ

UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

Tengo 31 años, soy un chico sano, enérgico y deportista.

El verano pasado, me identificaron un tumor en el riñón. Ocurrió de forma inesperada durante un chequeo preventivo en una consulta no relacionada, sin síntomas. Tras varias pruebas, me dijeron que había que operar.

Una noticia así resulta difícil de digerir. Surgen muchos pensamientos y emociones... es difícil no comerse la cabeza.

Afortunadamente, el problema fue detectado y solucionado a tiempo, por nefrectomía radical. Tras un verano física y emocionalmente diferente, me estoy recuperando.

Escribo estas líneas para agradecer y poner en valor la labor profesional y, sobre todo, humana del equipo de personas de IMQ que me han tratado este verano. Especialmente, quiero destacar:

La calidez del doctor Jose Gregorio 'Txetxu' Pereira durante y después

del proceso operatorio. Que una persona en cuyas manos —y las de su equipo— dejas tu vida, te trate con cariño, cercanía y positividad cuando estás en momentos de tal vulnerabilidad... tiene un poder extraordinario. Se te aparece una especie de ángel o héroe que puede salvarte y encima te trata humanamente, te da la mano con fuerza, transmite tranquilidad, confianza y ánimo.

Por otro lado, durante el ingreso posoperatorio, recuerdo el cariño con el que me trató Sonia Madariaga, enfermera responsable de mis curas. Estaba en la cama, débil y dependiente, sin poder apenas moverme —dolía al intentarlo—, retomar mis funciones básicas se planteaba como todo un logro. En esas circunstancias Sonia me cuidó 'como a un hijo enfermo'. Tuvo ese mismo poder extraordinario de curarme el ánimo, tranquilizarme y hacerme sentir bien.

Por último, quiero valorar la labor de Soledad Fernández Solé de anatomía patológica que me consta fue, junto con su equipo, 'la milla extra' en su

investigación. Estuve varias semanas en casa, recuperándome de la cirugía junto con mi familia, esperando los resultados con impaciencia e incluso ansiedad, pues condicionarían mi futuro. Cuando me llegó el informe, afortunadamente bueno, fue con hincapié en que el equipo había sido especialmente minucioso para llegar hasta el fondo del asunto. Una vez más, ese poder extraordinario de tener un impacto decisivo, positivo, con tu trabajo, en la vida de alguien que no conoces.

Seguramente me habré dejado a otras personas anónimas que han contribuido a tratarme y hacerme la vida más fácil este verano en IMQ, y a las que igualmente, de corazón, quiero agradecer su labor. Quería no obstante destacar el especial desempeño de estas 3 'figuras de luz' que nos han hecho, a mi familia y a mí, este oscuro proceso mucho más claro.

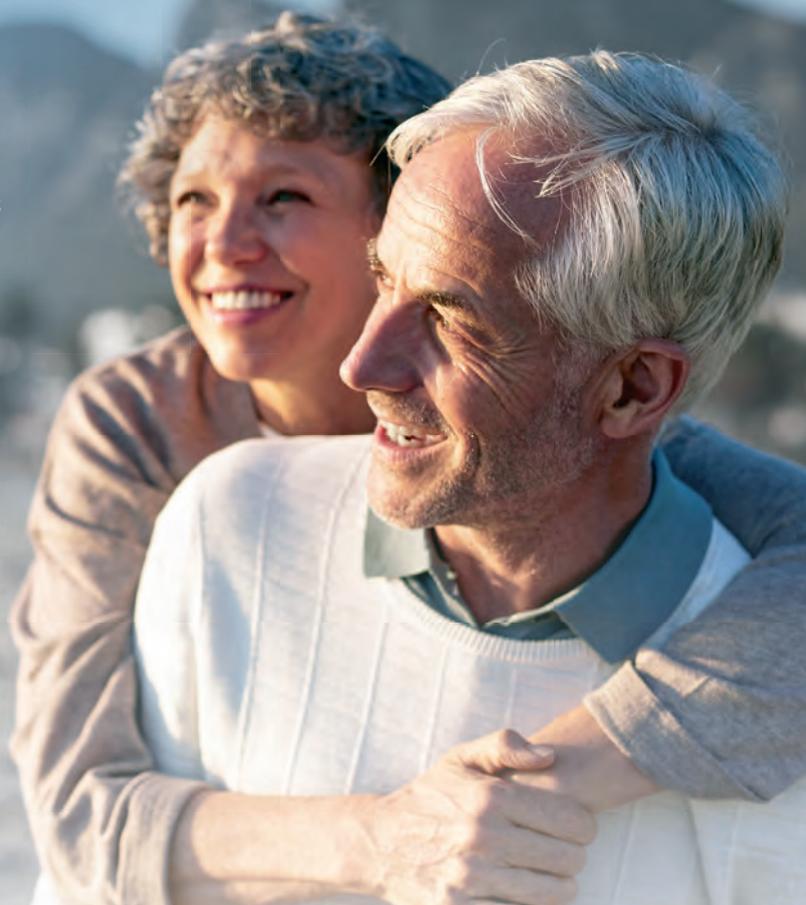
Muy agradecido por esta segunda oportunidad que me ha dado la vida y con las personas que me han acompañado en el trayecto.

IMQ Decesos Prima Única

Asegura tu tranquilidad en un único pago

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

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



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



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

APP IMQ, GESTIONAR TU SALUD DESDE EL MÓVIL

Te imaginas contar con toda la asistencia médica en la palma de tu mano? La App IMQ que incluye tu seguro de salud es mucho más que una aplicación al uso: es tu acceso directo a una atención sanitaria moderna, ágil y personalizada. ¿Todavía no la has instalado? Es hora de descubrir todo lo que puede hacer por ti.

Servicios digitales que transforman tu bienestar

La App reúne un abanico de funcionalidades diseñadas para facilitarte el cuidado de tu salud desde cualquier lugar. Aquí tienes algunos de los servicios más destacados:

- **Videoconsulta inmediata:** Consulta con médicos colegiados en tiempo real. Medicina general y pediatría están disponibles con horarios amplios, incluyendo emisión

de recetas electrónicas e informes médicos tras cada consulta.

- **Chat médico 24/7:** Resuelve tus dudas con profesionales especializados en más de diez áreas médicas, desde dermatología hasta nutrición, todos los días del año. Y con hasta 40 horas semanales de cada una de las siguientes especialidades:

- ✓ Pediatría
- ✓ Ginecología
- ✓ Psiquiatría
- ✓ Dermatología
- ✓ Traumatología
- ✓ Oftalmología
- ✓ Cardiología
- ✓ Alergología
- ✓ Psicología
- ✓ Nutricionista
- ✓ Entrenador Personal

- **Fisioterapia digital:** Diseña programas personalizados para aliviar dolores,

mejorar la postura o fortalecer tu espalda gracias a una plataforma potenciada con inteligencia artificial. Además, puedes interactuar con fisioterapeutas digitales y seguir tus avances cómodamente desde casa.

- **Historial clínico digital:** Accede a toda tu información médica y la de tus hijos e hijas menores de 16 años desde tu móvil. Todo organizado y siempre disponible.

- **Tarjeta IMQ digital:** Olvídate de llevar la tarjeta física; ahora puedes acceder a ella desde la app en cualquier momento.

- **Gestiones administrativas:** Desde autorizaciones hasta consultas de recibos o inclusión de nuevos asegurados, todo se gestiona fácilmente desde la oficina online integrada en la app.

Medicina digital para todos

La App IMQ no solo es útil para quienes viven en ciudades; también es una solución ideal para quienes residen en zonas rurales o alejadas. Gracias a servicios como el chat médico y las videoconsultas, puedes recibir atención médica sin moverte de casa. Además, los programas de prevención y bienestar te ayudan a cuidar tu salud día a día, estés donde estés.

¿Por qué instalarte la App IMQ?

La inmediatez y accesibilidad son sus puntos fuertes. Con profesionales reales al otro lado del móvil, puedes recibir diagnósticos, recetas y seguimiento sin esperas ni desplazamientos. Además, su enfoque integral combina comodidad con calidad asistencial, adaptándose a tus necesidades individuales.

La App IMQ es mucho más que una aplicación; es un puente hacia una nueva forma de entender la salud. Si aún no has explorado sus ventajas, ¿a qué esperas? Instálala hoy mismo y lleva el cuidado de tu bienestar al siguiente nivel.

MEJORAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

IMQ ha trabajado intensamente para optimizar su app y ofrecerte una experiencia aún más gratificante:

- **Rendimiento optimizado:** Navega sin esperas gracias a una app más rápida y eficiente.
- **Mayor seguridad:** Tus datos están protegidos con las últimas tecnologías.

- **Compatibilidad mejorada:** Funciona perfectamente en dispositivos y sistemas operativos más recientes.
- **Uso eficiente de recursos:** Cuida el rendimiento de tus dispositivos optimizando batería y datos.

Servicio	Descripción
Videoconsulta inmediata	Atención médica en tiempo real con receta electrónica incluida.
Chat médico 24/7	Resolución de dudas con especialistas en más de 10 áreas médicas.
Fisioterapia digital	Programas personalizados para rehabilitación y prevención.
Historial clínico digital	Acceso rápido y organizado a toda tu información médica.
Tarjeta IMQ digital	Tu tarjeta siempre disponible en el móvil.
Oficina online	Gestiones administrativas sencillas desde cualquier dispositivo.

Atención inmediata con el servicio de Telemedicina en la App IMQ

Habla con un médico sin esperas

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



Descarga o actualiza ahora la APP IMQ



Exclusivo para clientes seguro de salud IMQ

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



¿TE DUELES O TE REHABILITAS?

El tiempo es oro cuando se trata de iniciar una rehabilitación. ¿Sabías que retrasar el comienzo de un tratamiento rehabilitador puede complicar el proceso, prolongar el dolor y limitar la movilidad? En IMQ, entendemos que cada minuto cuenta para garantizar una recuperación eficiente y cómoda. Pero, ¿qué nos duele más en Euskadi y cómo podemos enfrentarlo con nuestros servicios?

En el País Vasco, los problemas osteomusculares son los que generan mayor impacto en la discapacidad, afectando tanto a hombres como a mujeres. Entre las personas mayores de 65 años, las mujeres suelen padecer más afecciones del sistema locomotor, mientras que los hombres presentan más problemas circulatorios. Por otro lado, las lesiones deportivas y los accidentes laborales son comunes entre adultos jóvenes, mientras que los niños enfrentan más problemas respiratorios.

Tipos de rehabilitación y sus beneficios

En IMQ tienes una amplia gama de servicios adaptados a cada necesidad. Entre los tipos más destacados están:

- **Fisioterapia:** Ideal para recuperar movilidad tras lesiones musculoesqueléticas o quirúrgicas. Contamos con 7 centros de rehabilitación. Elige el que mejor te venga.
- **Neurorrehabilitación:** Crucial para pacientes con daño cerebral adqui-

rado o enfermedades neurológicas como Parkinson.

- **Rehabilitación cardíaca:** Ayuda a pacientes con afecciones cardiovasculares a recuperar fuerza física y confianza emocional.
- **Fisioterapia de cólicos lactantes:** Sí, podemos calmar el dolor de tu bebé y acabar con tus noches de insomnio.
- **Rehabilitación de suelo pélvico:** requiere de instalaciones especiales y fisioterapeutas especializadas en el campo. Dar a luz y/o envejecer no conlleva pérdidas de orina, no lo naturalices.
- **Rehabilitación a domicilio:** Si el especialista te lo prescribe, nos desplazamos hasta tu casa para atenderte. Este servicio es independiente del ofrecido en nuestros centros propios (Ajuriaguerra, Barakaldo, Areeta y Deusto).
- **Rehabilitación tecnológica:** Exoesqueletos, realidad virtual y dispositivos inteligentes permiten una recuperación más precisa y motivadora.

Un buen especialista no solo guía al paciente en ejercicios específicos; también personaliza el tratamiento según sus necesidades, monitorea su progreso y asegura su seguridad durante todo el proceso. En IMQ, nuestros profesionales trabajan en equipos multidisciplinares para garantizar una atención integral y coordinada.

CENTROS DE REHABILITACIÓN IMQ

TECNOLOGÍA, EXPERIENCIA Y FISIOTERAPIA PERSONALIZADA

En IMQ, la rehabilitación es mucho más que un tratamiento; es el puente hacia una vida activa y saludable. Con una red de centros especializados en Euskadi, se atienden anualmente miles de pacientes con patologías que abarcan desde lesiones deportivas hasta enfermedades neurológicas. Pero, ¿qué hace únicos a nuestros centros y qué servicios puedes encontrar en ellos?

- Centros especializados: IMQ cuenta con varios centros de rehabilitación distribuidos estratégicamente en Euskadi, equipados con tecnología de última generación.
- Nuestros centros cuentan con médico rehabilitador para valorar mejor los tratamientos a pautar y hacer un seguimiento de la evaluación de la patología del paciente.
- Pacientes atendidos: Miles de personas confían cada año en nuestros

servicios, con un enfoque integral y personalizado.

- Patologías más tratadas: Problemas musculoesqueléticos (como dolores crónicos o lesiones deportivas), rehabilitación neurológica y disfunciones del suelo pélvico son algunas de las áreas más demandadas junto con rehabilitación cardíaca.
- Equipo humano: Más de 100 profesionales, entre médicos rehabilitadores y fisioterapeutas, trabajan en nuestros centros para garantizar una recuperación óptima.

Desde deportistas que buscan volver a la competición hasta personas mayores que desean mejorar su calidad de vida, pasando por madres recientes que necesitan fortalecer su suelo pélvico. En IMQ, cada paciente recibe un tratamiento adaptado a sus necesidades específicas.

Nuestros centros a tu alcance

Ponemos a tu disposición una amplia red de centros especializados en rehabilitación distribuidos por Euskadi. Estos centros ofrecen servicios adaptados a las necesidades de cada paciente, desde médico rehabilitador y fisioterapia general hasta tratamientos avanzados con tecnología de última generación. A continuación, se detalla la información clave sobre los principales centros y clínicas que incluyen servicios de rehabilitación.

La red de centros de rehabilitación de IMQ está diseñada para ofrecerte el mejor tratamiento cerca de tu hogar. Con profesionales cualificados y tecnología avanzada, cada centro se adapta a tus necesidades específicas para garantizar una recuperación efectiva. ¿Listo para dar el primer paso hacia tu bienestar?



¡Te esperamos en cualquiera de nuestros centros!

Nombre del centro	Municipio	Tipos de servicios ofrecidos	Contacto
IMQ Ajiaguerra	Bilbao	Rehabilitación ambulatoria, fisioterapia general, gimnasio polivalente, suelo pélvico, drenaje linfático, magnetoterapia y rehabilitación cardiaca	94 423 93 22
IMQ Areeta	Getxo	Rehabilitación ambulatoria, fisioterapia general, gimnasio polivalente, suelo pélvico, drenaje linfático, magnetoterapia	94 655 11 99
IMQ Deusto	Bilbao	Rehabilitación ambulatoria, fisioterapia general, gimnasio polivalente, suelo pélvico, drenaje linfático, magnetoterapia	94 400 19 92
IMQ Teknia	Irun	Rehabilitación ambulatoria, fisioterapia general, gimnasio polivalente	943 66 01 60
IMQ Zurriola	Donostia	Rehabilitación ambulatoria, fisioterapia general, gimnasio polivalente, suelo pélvico, drenaje linfático, indiba	943 32 35 00
IMQ Abendaño	Gasteiz	Rehabilitación ambulatoria, fisioterapia general, gimnasio polivalente, suelo pélvico, drenaje linfático, indiba y rehabilitación neurológica	945 35 65 03
IMQ América	Gasteiz	Rehabilitación ambulatoria, fisioterapia general, gimnasio polivalente, fisioterapia de cólicos en lactantes, rehabilitación neurológica y rehabilitación cardiaca	945 14 66 00
IMQ Barakaldo	Barakaldo	Rehabilitación ambulatoria, fisioterapia general, gimnasio polivalente, suelo pélvico, drenaje linfático, magnetoterapia	94 645 40 40

TRANQUILIDAD PARA TI, EN TIEMPO REAL

RESIDENCIAS DE IMQ IGURCO

En todas nuestras residencias, además de ofrecer a tus familiares mayores los mejores cuidados, también pensamos en tu tranquilidad:

- Con un **equipo de profesionales de primer nivel y los más altos estándares de calidad y confort.**
- Con la **App Residencias Transparentes, para estar al tanto de tu familiar las 24 horas:** seguimiento dinámico diario, tratamiento actualizado, plan personal de cuidados...



Conoce nuestras Residencias

946 62 04 00

igurco.imq.es

IMQ Igurco

IGURCO ALHÓNDIGA, UN HOGAR EN EL CORAZÓN DE BILBAO

¿Te imaginas una residencia en pleno centro de Bilbao que combine la calidez de un hogar con la excelencia médica de IMQ? Pues es una realidad. IMQ Igurco ha abierto su octava residencia en la calle General Concha 20. Un espacio que está revolucionando el concepto de atención en la capital vizcaína y del que ya están disfrutando sus primeras personas residentes.

Pero, ¿qué hace tan especial a IMQ Igurco Alhóndiga? Para empezar, su ubicación privilegiada. En pleno corazón del Ensanche bilbaíno, permite a sus residentes mantenerse conectados con la ciudad. Imagina poder disfrutar de un paseo por la Gran Vía o tomar un café en la Plaza Moyúa sin alejarse de la residencia.

Con una inversión de 19 millones de euros, este nuevo centro no solo es un alarde de confort, sino también un ejemplo de innovación en el cuidado de las personas mayores. Sus 7.500 m² albergan 79 plazas distribuidas en 59 habitaciones individuales y 10 dobles, todas ellas equipadas con baño adaptado y televisión. ¿Quién dijo que las residencias no podían tener cinco estrellas?

Pero más allá de las cifras, lo que realmente destaca en Alhóndiga es su atención centrada en la persona. Aquí, cada residente es protagonista de su propia historia. Los planes de atención personalizados, elaborados por un equipo multidisciplinar en colaboración con las familias, garantizan que cada persona reciba lo que necesita. Desde valoraciones geriátricas integrales hasta estimulación física y cognitiva, pasando por actividades lúdicas adaptadas a los intereses de cada uno.

Y hablando de comodidad, ¿qué tal un gimnasio, un salón de peluquería y podología, o una cocina que prepara menús a medida? Pues todo eso, y



mucho más, es lo que ofrece IMQ Igurco Alhóndiga.

Pero si hay algo que realmente distingue a este centro es su conexión directa con un centro médico del IMQ en el mismo edificio permitiendo acceso a atención especializada sin siquiera salir de casa.

Y para los más techies, la residencia cuenta con la app "Residencias Transparentes". Con ella, las familias pueden seguir el día a día de sus seres queridos en tiempo real.

En definitiva, IMQ Igurco Alhóndiga es un hogar, un centro médico, un espacio de ocio y, sobre todo, un lugar donde las personas mayores pueden seguir siendo ellas mismas, en el corazón de Bilbao. Porque envejecer no tiene por qué significar alejarse de todo lo que amamos. Al contrario, puede ser una oportunidad para redescubrir nuestra ciudad desde una nueva perspectiva. Porque está cerca de todo es importante, pero estar cerca de ti no tiene precio. ¿Te animas a conocerlo?

TODA UNA RED DE RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA QUE APUESTA POR EL BIENESTAR



¿Alguna vez te has preguntado qué pasará contigo o con tus seres queridos cuando os hagáis mayores? En el País Vasco, donde el 22,5% de la población ya supera los 65 años y se espera que para 2060 el número de octogenarios se duplique, esta pregunta cobra especial relevancia. Afortunadamente, contamos con un sistema de protección social para las personas

mayores que incluye centros de día y residencias, entre otro tipo de apoyos.

IMQ Igurco, referente en servicios para personas mayores en Euskadi, ofrece una red de residencias y centros de día diseñados para proporcionar una atención integral, cuidada y profesional, enfocada a potenciar las capacidades de cada persona.

No son meros espacios de cuidado, sino verdaderos hogares donde se prioriza lo fundamental: mejorar la vida de cada persona. Desde valoraciones geriátricas integrales hasta unidades de recuperación funcional, pasando por servicios de teleasistencia y planes de cuidados en el hogar, IMQ Igurco ofrece soluciones adaptadas a cada necesidad.

Centro	Tipo de servicio	Municipio	Teléfono
IMQ Igurco Aiboa	Centro de día	Getxo	94 465 94 44
IMQ Igurco Etxaniz	Centro de día	Bilbao	94 662 05 35
IMQ Igurco Alhóndiga	Residencia	Bilbao	94 660 0739
IMQ Igurco Araba	Residencia	Gasteiz	94 514 21 00
IMQ Igurco Bilbozar	Residencia y Centro de día	Bilbao	94 679 27 41
IMQ Igurco Estartetxe	Centro de día	Leioa	94 480 35 68
IMQ Igurco Forua	Residencia	Forua	94 625 60 73
IMQ Igurco Galdakao	Centro de día	Galdakao	94 457 34 91
IMQ Igurco José M^a Azkuna	Residencia	Amorebieta	94 630 99 55
IMQ Igurco Mungia	Centro de día	Mungia	94 662 07 48
IMQ Igurco Ondarroa	Centro de día	Ondarroa	94 603 60 63
IMQ Igurco Orue	Residencia	Amorebieta	94 630 05 50
IMQ Igurco Otxarkoaga	Centro de día	Bilbao	94 459 81 54
IMQ Igurco San Adrián	Centro de día	Bilbao	94 470 07 06
IMQ Igurco Ugao	Centro de día	Ugao-Miraballes	94 648 29 52
IMQ Igurco Unbe	Residencia	Erandio	94 453 70 02
IMQ Igurco Zorrozoiti	Residencia y Centro de día	Bilbao	944 74 25 36

También puedes contactar con los centros de día y residencias IMQ a través de su email: igurco@imq.es



Iñaki Artaza. Director asistencial adjunto en IMQ Igurco

VIVIMOS MÁS, PERO ESTAMOS MÁS SOLOS

En una sociedad donde hemos logrado alargar la esperanza de vida hasta los 84 años, una de las más altas de Europa, nos enfrentamos a una paradoja inquietante: vivimos más, pero también estamos más solos. La soledad no deseada es una realidad que afecta a miles de personas mayores en Euskadi, un sentimiento que se esconde tras puertas cerradas y que, sin embargo, puede ser tan perjudicial para la salud como muchas enfermedades físicas. El Dr. Iñaki Artaza, director asistencial adjunto en IMQ Igurco, nos acerca a esta realidad y nos presenta una iniciativa esperan-

zadora: el programa de voluntariado que se ha puesto en marcha desde IMQ Igurco en colaboración con la Asociación Argibe.

¿Qué es exactamente la soledad no deseada?

La soledad no deseada es una experiencia personal, una sensación subjetiva de haber perdido afectos o relaciones significativas. Es importante diferenciarla del simple hecho de estar solo. Puedes estar rodeado de gente y sentirte profundamente solo, o puedes vivir en soledad y no experimentar ese sentimiento de abandono.

La soledad no deseada tiene varias dimensiones. Existe la soledad emocional, cuando sientes que te faltan vínculos afectivos cercanos; la soledad relacional, cuando has perdido contactos con familia y amigos; y la soledad colectiva, cuando sientes que ya no tienes un papel valorado en la sociedad. Es una experiencia subjetiva que contrasta con el aislamiento social, que es una situación objetiva de falta de apoyo y contactos sociales.

Lo triste es que, en muchos casos, ese sentimiento de soledad puede llevarte al aislamiento, creando un círculo vicioso difícil de romper sin ayuda.

¿Qué consecuencias tiene en la salud de las personas?

Cuando hablamos de soledad, no estamos hablando solo de un malestar emocional pasajero, sino de un factor que puede afectar gravemente a nuestra salud física y mental. Las personas que se sienten solas suelen experimentar cambios en sus hábitos alimenticios: algunas pierden el apetito, lo que puede llevar a desnutrición, mientras que otras encuentran en la comida un consuelo que, paradójicamente, puede conducir a la obesidad.

¿Cómo nos afecta en Euskadi?

Euskadi presenta una realidad particular. Según los datos del Instituto Vasco de Estadística, contamos con una de las esperanzas de vida más altas del mundo, casi 84 años: 81,2 en el caso de los hombres y 86,5 en el de las mujeres. Esto, que aparentemente es una gran noticia, esconde una cara B que no siempre queremos ver.

Las cifras del Instituto Nacional de Estadística son reveladoras: el 24% de las personas mayores de 65 años en Euskadi viven solas, y este porcentaje

Journal que analizaba la relación entre actividades sociales y calidad de vida. El estudio, realizado en Inglaterra, demostraba algo revelador: las personas mayores que participaban en más actividades sociales —como coros, grupos parroquiales, ONGs o voluntariado— mostraban mejores indicadores de salud y mayor longevidad.

Esto conecta con otro estudio iniciado en 1921 en Estados Unidos, que ha seguido a varias generaciones para identificar los factores que más influyen en la longevidad. ¿Y sabes qué descubrieron? Que el factor más determinante era la calidad de las relaciones humanas. No la genética, no la riqueza, sino la capacidad para mantener vínculos significativos con otras personas.

Por tanto, una de las maneras más efectivas de combatir la soledad no deseada es participar activamente en la sociedad, establecer relaciones auténticas y comprometidas. En este sentido, el voluntariado se ha revelado como una herramienta extraordinariamente eficaz. Cuando te comprometes a hacer algo por los demás, no solo mejoras la vida de esas personas, sino que llenas la tuya de propósito.

Creo firmemente en un modelo que llamamos 'atención centrada en las relaciones'. Mientras que la 'atención centrada en la persona' se enfoca en las necesidades individuales, este enfoque va más allá y reconoce que somos seres interdependientes. La calidad de vida mejora cuando las relaciones entre las personas cuidadas, sus familias y los profesionales son auténticas y profundas. Necesitamos crear ecosistemas de cuidado donde todos los participantes se sientan seguros, con sentido de pertenencia y propósito.

Háblanos del programa de voluntariado que habéis puesto en marcha

Esta iniciativa nace precisamente de esa constatación: que la soledad no deseada es un problema real que

«NAHI GABEKO BAKARDADEARI AURRE EGITEKO MODURIK ERAGINKORRENA DA GIZARTEAN GOGOTSU PARTE HARTZEA ETA HARREMANAK SORTZEA, BENETAKOAK ETA KONPROMETITUAK»

Además, la soledad tiende a reducir la actividad física. ¿Para qué salir si nadie te espera? Este sedentarismo aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y problemas metabólicos. También afecta al sueño, creando patrones irregulares que debilitan el sistema inmunológico.

En el plano emocional, la falta de conexiones significativas puede desembocar en síntomas depresivos, aumentar la ansiedad y, en algunos casos, provocar o agravar adicciones como el consumo excesivo de alcohol o tabaco. ¿Sabías que la soledad prolongada puede ser tan perjudicial para la salud como fumar 15 cigarrillos al día?

Lo más preocupante es cómo estos factores se retroalimentan. La persona que se siente sola tiende a aislarse más, lo que empeora su salud física, lo que a su vez dificulta las relaciones sociales... Es una espiral descendente que necesita de intervención externa para romperse.

aumenta hasta un alarmante 40% entre quienes superan los 85 años. Casi una de cada cuatro personas mayores en nuestra comunidad experimenta la soledad como compañera diaria.

Tradicionalmente, las familias vascas han sido el principal apoyo de nuestros mayores, pero los cambios en los modelos familiares y laborales han reducido esta capacidad. Ya no vivimos en aquel mundo donde las abuelas y abuelos tenían un papel central en el caserío, donde cada edad tenía su función y todos se sentían útiles.

En cierto modo, hemos ganado años de vida, pero no siempre hemos sabido llenarlos de sentido y compañía. Es una de las grandes contradicciones de nuestro tiempo.

¿Qué podemos hacer para combatirla?

Hace unos años, en 2017, leí un artículo fascinante en el British Medical

afecta a muchas personas mayores, incluso dentro de nuestras residencias. Porque, contrariamente a lo que se pueda pensar, estar en una residencia rodeado de otras personas no garantiza que no se experimente soledad. La cantidad de gente a tu alrededor no siempre equivale a la calidad de las conexiones que estableces.

Desde IMQ Igorco, en colaboración con la Asociación Argibe, hemos puesto en marcha un programa de voluntariado para el acompañamiento de personas mayores en nuestras residencias. La iniciativa ha comenzado como programa piloto en el centro IMQ Igorco Unbe de Erandio, pero la intención es extenderla progresivamente al resto de nuestros centros en Bizkaia y Araba. Porque sabemos que una conversación, un gesto o la simple compañía pueden marcar la diferencia en el día a día de nuestras personas residentes.

Lo que me ilusiona especialmente es que estamos invitando a participar también a las personas aseguradas de IMQ, porque queremos crear una gran comunidad solidaria que nos involucre a todos. Es una forma de

cerrar el círculo, de que todos formemos parte de la solución.

¿En qué consiste el trabajo de las personas voluntarias?

El trabajo de las personas voluntarias es tan sencillo como transformador. Consiste fundamentalmente en acompañar, en estar presente, en crear espacios de conexión humana que rompan la soledad.

Entre las acciones que desarrollan se incluyen conversaciones significati-

vas, donde escuchan las historias de vida de nuestras personas residentes y comparten también las suyas, creando puentes entre generaciones. También realizan paseos al aire libre, disfrutando juntos del entorno natural, algo que muchas veces las personas mayores no pueden hacer

por sí mismas por limitaciones de movilidad. Organizan juegos y actividades recreativas que estimulan la mente y fomentan momentos de alegría y diversión. Y, sobre todo, ofrecen su tiempo y su presencia, desde leer un libro juntos hasta simplemente estar ahí, acompañando en silencio si es necesario.

Lo bonito de este programa es que no requiere habilidades extraordinarias ni conocimientos especí-

«BOLUNTARIOEN LANA ERRAZA ETA ERALDATZAILEA DA ALDI BEREAN. ONDOAN EGOTEAN, BERTAN EGOTEAN DATZA, FUNTSEAN...»

ficos. Solo requiere humanidad, empatía y el compromiso de dedicar un tiempo de calidad a quien lo necesita. Y ese compromiso es importante: la persona voluntaria establece un vínculo, y ese vínculo requiere constancia para que realmente sea beneficioso.

me apetece y luego desaparecer. Eso podría tener incluso un efecto negativo en la persona que recibe el acompañamiento, que podría sentirse abandonada nuevamente. Se trata de establecer un vínculo, una relación, y eso requiere constancia y responsabilidad.

HAZTE VOLUNTARIO

Sumarse a esta iniciativa es muy sencillo y está abierta a cualquier persona con ganas de aportar. Las personas interesadas pueden ponerse en contacto con las y los responsables de la iniciativa de IMQ Igorco y la Asociación Argibe a través del siguiente correo electrónico:

voluntariadoimq@igorco.es



Lo importante es tener presente que ser voluntario implica un compromiso. No se trata de ir un día porque

Eso sí, cada persona puede ajustar su colaboración a su disponibilidad. Si solo puedes dedicar unas horas a la semana, o solo ciertos días, eso está perfectamente bien.



MÁS PROFESIONALES Y ESPECIALIDADES EN TUS CENTROS MÉDICOS IMQ

En nuestra ajetreada vida actual resulta a veces complicado conjugar la agenda con la visita a diferentes especialistas cuando se necesita atención especializada, especialmente si los profesionales se ubican en diferentes emplazamientos. Por suerte, los centros médicos multiespecialidad de IMQ ofrecen una solución a este problema que aporta flexibilidad y comodidad.

Contar con diferentes especialidades bajo un mismo techo no solo ahorra tiempo y desplazamientos, sino que también puede mejorar la calidad asistencial al facilitar la comunicación entre profesionales y la gestión de nuestro historial médico. Además, los centros cuentan con equipamiento de última generación que permite realizar pruebas diagnósticas sin necesidad de moverse a ningún otro lugar.

En IMQ seguimos apostando por ampliar nuestra red asistencial de centros propios y, en los últimos meses, hemos incorporado nuevas y nuevos profesionales y especialidades a los mismos. El Centro Médico IMQ Alhóndiga, que abrió recientemente sus puertas en Bilbao, ha sumado, porejemplo, a su equipo a la Dra. Ana Barreiro como pediatra y a la Dra. María Muñoz del Diego como endo-

crina. Y las novedades no acaban ahí: también se han incorporado el Dr. Diego Vázquez Seoane como traumatólogo y el Dr. Javier Sánchez, que estrena la especialidad de Alergología en el centro.

En el Centro Médico IMQ Colón, las familias con menores lo tienen más fácil con la incorporación de dos nuevas pediatras: la Dra. Ana Barreiro, que compaginará su labor con el centro Alhóndiga, y la Dra. Mercedes Rodríguez. El centro destaca, además, por su servicio de Urgencias Ambulatorias con cita previa, disponible en horario ininterrumpido de 8:00 a 20:00 h de lunes a viernes.

El Centro Médico IMQ Castro ha ampliado su oferta asistencial con la especialidad de Ginecología, incorporando al Dr. Juan Modesto y a la Dra. Gala Melgar. Y no podemos olvidar las novedades en IMQ Teknia, en Irún, donde se han sumado al equipo el Dr. David Rey como médico rehabilitador y Oihana Rojas como nutricionista.

El Centro Médico IMQ Barakaldo sigue ofreciendo por su parte servicio de Podología, una especialidad que quizás muchas personas aseguradas aún no conocen, pero que resulta fundamental para el cuidado integral de nuestra salud.



MEDICINA DEPORTIVA, SALUD EN MOVIMIENTO

¿Practicas deporte habitualmente? ¿Estás pensando en empezar? Sea cual sea tu nivel de actividad física, la Unidad de Medicina Deportiva de IMQ, ubicada en el nuevo Centro IMQ Alhóndiga, puede ser tu mejor aliada. Dirigida por el Dr. Markel Pérez, esta unidad no solo está pensada para deportistas de élite, sino para cualquier persona que quiera realizar ejercicio físico de forma

segura y efectiva. Estos reconocimientos permiten detectar posibles contraindicaciones, optimizar entrenamientos y prevenir lesiones. La unidad cuenta con equipamiento de última generación para realizar pruebas de esfuerzo tanto en tapiz rodante como en cicloergómetro, adaptándose al tipo de ejercicio que realiza cada persona. Además, para quienes buscan mejorar su rendi-

miento, ofrecen pruebas específicas como el muestreo de lactato, que permite determinar con precisión las zonas de entrenamiento óptimas. Pero la Unidad de Medicina Deportiva va más allá de los reconocimientos médicos: también trata lesiones deportivas de todo tipo, desde un dolor en el codo de un tenista hasta problemas en la fascia plantar de un corredor de montaña.

Si estás interesado en realizar una prueba de esfuerzo o tienes cualquier duda sobre tu actividad deportiva, no dudes en contactar con la Unidad de Medicina Deportiva en el Centro IMQ Alhóndiga.

ATENCIÓN SIN FRONTERAS EN IMQ ZORROTZAURRE



Los visitantes internacionales que disfrutan de sus vacaciones en el País Vasco necesitan en ocasiones ser atendidos por alguna urgencia médica y en la clínica IMQ Zorrotzaurre encuentran también una atención de calidad que marca la diferencia.

La Clínica ofrece un servicio especializado de atención médica para turistas extranjeros y cruceristas, garantizando asistencia sanitaria sin barreras idiomáticas ni complicaciones administrativas durante su estancia en el País Vasco. Una atención que genera opiniones muy positivas entre quienes han requerido nuestros servicios profesionales.

Zorrotzaurre pone a disposición de las y los visitantes internacionales un teléfono de atención permanente, 24 horas al día, 7 días a la semana (+34 608 667 888), accesible para huéspedes de todos los hoteles de Bilbao y alrededores. Un servicio exclusivo que ofrece:

- Asesoramiento inicial sobre los pasos a seguir ante una urgencia médica
- Coordinación directa con el seguro médico del paciente en su país de origen
- Acompañamiento continuo, facilitando la comunicación con el equipo médico y asegurando la comprensión del diagnóstico y tratamiento

La Clínica colabora activamente con Medical Care South y otras entidades para proporcionar asistencia médica rápida a los pacientes internacionales, entre ellos los tripulantes y pasajeros de los cruceros que

recalan en los diversos puntos del País Vasco.

Un ejemplo destacado de esta capacidad de respuesta ocurrió en noviembre de 2023, cuando el crucero Balmoral, afectado por una fuerte tormenta, tuvo que refugiarse en el puerto de Getxo con una importante avería, pasajeros heridos y camarotes inundados. Al menos ocho pasajeros, visiblemente afectados por la experiencia, fueron atendidos con eficacia en la Clínica IMQ Zorrotzaurre.

Esta experiencia y nuestros servicios especializados han posicionado a

IMQ Zorrotzaurre también como un referente para la industria de cruceros, un valor añadido que, junto Medical Care South, hemos puesto recientemente de manifiesto en la Seatrade Cruise Global en Miami, la feria internacional más importante del sector crucerístico.

La Clínica IMQ Zorrotzaurre cuenta, además, con la referencia y aval de prestigiosas acreditaciones de calidad y seguridad, destacando la Joint Commission International, un sello que la sitúa entre los mejores centros médicos a nivel mundial.

LA SATISFACCIÓN DEL PACIENTE, UN OBJETIVO PRIORITARIO

En IMQ no solo se mide la calidad del servicio médico; también se escucha activamente a las y los pacientes para mejorar cada día.

Los resultados del Programa Voz del Cliente con el que IMQ cuenta para sondear la valoración y satisfacción de quienes usan sus diferentes servicios (cerca de 35.000 opiniones recibidas en 2024) arrojan también datos muy positivos sobre la experiencia en las clínicas IMQ Zorrotzaurre y Virgen Blanca.

El servicio de Urgencias de Zorrotzaurre se valora con un 8. La atención por parte del personal sanitario obtiene 8,39 puntos y la información facilitada sobre el tratamiento y los cuidados a seguir 8,21 puntos.

En los servicios prestados por el hospital de día y en las hospitalizaciones con estancia, tanto Zorrotzaurre como Virgen Blanca destacan muy positivamente en todos los aspectos evaluados por las y los pacientes; sobresaliendo el tiempo de espera para ser atendidos, dado que en torno al más del 90% de los pacientes fue atendido al llegar al centro o esperó menos de 30 minutos. Es quizá por ello que las y los pacientes de ambas clínicas han dado una nota de más de 9 sobre 10 a su satisfacción global. (Punto y seguido) También se sitúa por encima del 9 la nota que otorgan a la atención recibida por parte del equipo médico y de enfermería en las hospitalizaciones.

APEGO ANSIOSO ¿TU AMOR ASFIXIA?



CAROL LAVANDERO,
Especialista en Psicoterapia, Psicooncología,
Terapia EMDR y Mindfulness

Imagina llevar una mochila llena de piedras llamadas “miedo al abandono” y “necesidad de aprobación”. El 40% de las consultas psicológicas están relacionadas con patrones de apego problemáticos, según nuestros datos internos. De hecho 1 de cada 3 vascos muestra patrones de apego inseguro según la Encuesta Salud Mental Euskadi, 2023. En el 60% de casos son mujeres, pero los hombres acuden menos a terapia con lo que su margen de mejora es prácticamente inexistente. La edad crítica para las personas que sufren este tipo de apego se produce entre los 25-35 años (pico de exigencias laborales + presión social).

¿Tengo apego ansioso?

- Vigilas el WhatsApp como si fuera un detector de mentiras: “¿Por qué tarda en responder?”
- Los celos son tu compañero de vida: revisas redes sociales, interrogas a amigos...
- Disculpas en bucle tras discusiones explosivas: “Perdón, es que te quiero demasiado”
- Autoestima en montaña rusa: sube con un “te quiero” y baja con un silencio de 2 horas

(Si has dicho “sí” a 3 o más, sigue leyendo)

La infancia es un campo de minas emocional

Así se forja el apego ansioso:

- Padres imprevisibles: Hoy te abrazan, mañana te ignoran (inestabilidad emocional de las figuras de apego).
- Mensajes tóxicos: "Sin mí no eres nadie" o "El mundo es peligroso y yo sólo quiero protegerte".
- Falta de seguridad: El niño aprende que el amor es inestable y está condicionado a como el otro desea que me comporte. Sólo "si soy bueno me quieren". Ausencia de amor incondicional.

Los niños y niñas con este patrón suelen aferrarse físicamente a sus cuidadores, mostrando ansiedad extrema ante separaciones breves. Por ejemplo, un niño que llora desconsoladamente al separarse de su padre y, al reunirse con él, no logra calmarse, alternando entre ira y angustia. También buscan aprobación constante y exploran su entorno con cautela, sin alejarse demasiado del cuidador.

La otra cara de la moneda es el apego evitativo. El apego ansioso suele generar conflictos por miedo a perder, mientras el evitativo lleva al distanciamiento por miedo a depender. Ambos patrones, aunque opuestos, comparten una raíz: la inseguridad emocional aprendida en la infancia.

Relaciones que parecen partidos de fútbol

Efectos colaterales:

- **Dependencia emocional:** Necesitas "dosis" diarias de validación como un adicto
- **Análisis constante de la conducta y actitud del otro:** Interpretas cada gesto como prueba de traición
- **Agresividad paradójica:** Atacas para que no te abandonen (como erizo que pincha al acariciarlo)

Dato crudo: El 68% de los casos de violencia psicológica en parejas jóvenes tienen componente de apego ansioso.

Como manejar este tipo de situaciones

Si sientes que tu pareja encaja en el perfil:

- ✓ **Hazle de espejo:** "Veo que estás asustado, ¿qué necesitas ahora?"
- ✓ **Límites con afecto:** Te quiero, pero no revisaré mi teléfono cada noche ni por ti ni por nadie. No es sano"
- ✓ **No alimentos monstruos:** Si cedes a chantajes emocionales, crecerán

¿Dejarles? Solo si rechazan ayuda y no reconocen la situación. Con terapia, el 75% logra relaciones sanas en tiempo razonablemente breves.

Tratamientos que funcionan

Posibles 3 terapias:

- **EMDR*:** Reprocesa traumas infantiles logrando un nuevo procesamiento de la información y el recuerdo mas sanador.
- **Mindfulness terapéutico:** Genera herramientas de regulación emocional básicas en la vida cotidiana.
- **Terapia de pareja:** Para mejorar las estrategias de comunicación y mejorar la relación.

Zuhur baino zuhurrago izan behar dugu konponbide erraz eta azkarrekin, hala nola autolaguntzako liburu askorekin edo oinarri zientifikorik eta profesional kualifikatuen babesik gabeko aukera batzuekin.

* EMDR: Una terapia revolucionaria para procesar traumas. La terapia EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares) es un método estructurado que combina la focalización en recuerdos traumáticos con estimulación bilateral (movimientos oculares, sonidos o toques) para reducir su carga emocional. Diseñada originalmente para tratar el TEPT (trastorno de estrés post traumático), hoy se aplica en ansiedad, depresión y otros trastornos. Su eficacia radica en reprocesar memorias "bloqueadas", transformando su impacto negativo.

TEST: ¿CÓMO ES TU APEGO?

Responde con frecuencia (Nunca=1, Siempre=5):

- Si no contesta rápido, pienso que me odia.
- Revivo conversaciones buscando "errores".
- Mis amigos dicen que soy "intenso" en relaciones.
- Celos = Amor en mi diccionario
- Sin pareja, me siento completamente solo y vacía.

Resultados:

- 5-10 puntos: Tus patrones de apego emocional están alterados, tal vez por experiencias pasadas o simplemente por cambios en la vida.
- 11-20 puntos: Sería interesante revisar tu forma de vincularte.
- 21-25 puntos: fundamental trabajar los pilares de tu autoestima.

El apego ansioso no es condena vitalicia. En nuestras consultas vemos diariamente cómo personas mayores (y muy mayores) aprenden nuevos patrones. Nunca es tarde para dejar de sufrir por amor... y empezar a vivir con él. La capacidad resiliente del ser humanos no tiene límites.

En palabras de Eric Fromm: La paradoja del amor es ser siempre uno mismo, sin dejar de ser dos.



DRA. MARÍA LEGARDA,
Especialista en Gastroenterología,
Hepatología y Nutrición Infantil de IMQ

¿POR QUÉ HAY CADA VEZ MÁS NIÑOS CELÍACOS?

La celiacía, una enfermedad autoinmune desencadenada por la ingesta de gluten en personas genéticamente predisuestas, afecta aproximadamente al 1% de la población en España y Europa. En Euskadi, se estima que unas 20.000 personas padecen esta enfermedad, aunque muchas permanecen sin diagnosticar. Pero, ¿a qué se debe el aumento de casos en niñas y niños?

El incremento en los diagnósticos de celiacía responde a varios factores:

- Mejor detección: Los avances en las técnicas diagnósticas (pruebas serológicas y toma de biopsias duodenales mediante gastroscopia) han permitido identificar más casos, incluyendo formas atípicas o asintomáticas.
- Factores ambientales: Cambios en los hábitos de vida y en la dieta y la exposición a infecciones en la infancia podrían influir en el desarrollo de la enfermedad.

Aunque puede aparecer a cualquier edad, los síntomas clásicos sue-

len manifestarse alrededor de los 24 meses de edad. Es más frecuente en niñas que en niños, con una proporción aproximada de 1,5:1.

Causas y desarrollo

La celiacía requiere dos elementos clave: Por un lado, una predisposición genética (ser portador de los genes HLA-DQ2 o HLA-DQ8 aumenta el riesgo) y por otro lado, el consumo de gluten; una proteína presente en cereales como trigo, cebada, centeno y avena. Además, es necesario que exista un factor desencadenante todavía desconocido que desencadene el desarrollo de la enfermedad en personas genéticamente predisuestas.

Síntomas y diagnóstico

Los síntomas varían según la edad:

- Niñas y niños pequeños: Diarrea crónica, distensión abdominal, estreñimiento y heces pálidas. Retraso en el crecimiento, bajo peso o talla baja. Anemia ferropénica (por malabsorción de hierro), apatía, irritabilidad, y problemas dentales como defectos en el esmalte.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué ocurre si se consume gluten accidentalmente?

Puede causar síntomas agudos como diarrea o dolor abdominal. Si se trata de un hecho puntual no tiene repercusiones, pero si la ingesta de gluten es mantenida en el tiempo, se pueden dañar las vellosidades intestinales.

¿Por qué algunos lo descubren tarde? La celiacía puede ser asintomática o confundirse con otros trastornos digestivos y puede presentarse a cualquier edad.

¿Qué probabilidades hay de tener hijos celíacos? Se estima que los familiares de pacientes con enfermedad celiaca tienen 10 veces más riesgo que la población general de padecer la enfermedad.

- Adolescentes: Dolor abdominal recurrente, estreñimiento, anemia ferropénica y retraso puberal.
- Además, hoy en día cada vez hay más pacientes que se encuentran asintomáticos al diagnóstico.
- Hay situaciones en las que el riesgo de desarrollar enfermedad celíaca es mayor: familiares de primer grado de pacientes celíacos, déficit de IgA, síndrome de Down, diabetes mellitus tipo I y tiroiditis autoinmune entre otros.

El diagnóstico incluye:

- Pruebas serológicas: Anticuerpos antitransglutaminasa IgA y antiendomiso IgA. Si hay déficit de IgA, se analizan anticuerpos IgG.
- Biopsia intestinal: En casos necesarios, para confirmar alteraciones como atrofia de vellosidades.
- Pruebas genéticas: Solo en casos específicos para descartar predisposición genética (HLA-DQ2/DQ8).

Desde 2012, algunos niños pueden ser diagnosticados sin biopsia si los niveles de anticuerpos son muy elevados y cumplen ciertos criterios clínicos.

Diferencias entre celiaquía y sensibilidad al gluten no celíaca

Celiaquía: Es una enfermedad autoinmune que daña el intestino delgado al consumir gluten. Implica una reacción del sistema inmune que puede causar complicaciones graves si no se trata y tiene unos criterios diagnósticos bien definidos (serología y atrofia de las vellosidades intestinales).

Sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC): Es una entidad no tan bien conocida como la enfermedad celíaca, en la que los pacientes (generalmente adultos) presentan síntomas en relación con la ingesta de gluten sin asociar daño intestinal ni reacción autoinmune, por lo que a diferencia de la enfermedad celíaca no existen unos criterios diagnósticos bien definidos. Los síntomas suelen ser digestivos (hinchazón, dolor abdominal), pero no hay consecuencias a largo plazo como en la celiaquía. Al no existir unos criterios diagnósticos medibles, tampoco hay una pauta de tratamiento ni de seguimiento bien establecidos. Es importante descartar una enfermedad celíaca antes de retirar el gluten de la dieta.

Tratamiento: dieta sin gluten

El único tratamiento efectivo es eliminar completamente el gluten de

la dieta. Esto permite la regeneración del intestino y evita complicaciones como osteoporosis o linfomas. Incluso pequeñas trazas pueden reactivar la inflamación intestinal.

Sin embargo, se están investigando nuevas terapias como:

- Vacunas para inducir tolerancia al gluten.
- Fármacos que bloqueen la respuesta inmune al gluten.
- Trigos modificados genéticamente sin capacidad inmunogénica.

La celiaquía es un desafío gestionable con información adecuada y apoyo comunitario. Como especialista en gastroenterología pediátrica, animo a las familias a buscar diagnóstico temprano ante cualquier sospecha para garantizar un desarrollo saludable.

Asociaciones y recursos

Existen asociaciones que ofrecen listas actualizadas de productos sin gluten.

También existe información fiable disponible en la página web de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.



**CEPILLARSE YA ERA DEMASIADO
ABURRIDO PARA LOS MILLENIALS...**

¿TU CEPILLO PIENSA MÁS QUE TÚ?



IRATXE ASPIAZU,
Odontóloga de IMQ Dental Garellano

Los cepillos dentales con IA prometen revolucionar tu rutina... ¿Merecen la pena? ¿O es otro invento para que acabemos hablando con el cepillo como si fuera Siri?

IA vs. cepillo normal: como comparar un triciclo con un Ferrari

El cepillo normal es ese que usas mientras piensas en la lista de la compra. Funciona, sí, pero depende 100% de tu técnica (y de que no te dé pereza a las 2 a.m.).

El cepillo con IA es como un entrenador personal obsesivo: lleva sensores que detectan si te pasas de fuerza, si olvidas la muela del juicio o si solo mueves el brazo por inercia. Te avisa en tiempo real con luces, vibraciones o hasta un mapa de tu boca en el móvil. Spoiler: el 80% de nosotros ni se acerca a cepillar bien todas las zonas.

IA vs. eléctrico tradicional: la batalla de los enchufados

Los eléctricos normales ya son un avance (más placa removida, menos caries), pero los de IA llevan la cosa al siguiente nivel:

- **Personalización extrema:** Modos para encías sensibles, ortodoncia o blanqueamiento, ajustados automáticamente según tus necesidades.
- **Feedback cruel pero necesario:** “Has aplicado 3 toneladas de presión en el incisivo. ¿Quieres arrancarlo?”.
- **Gamificación para niños (y adultos inmaduros):** Apps que convierten el cepillado en un juego. ¿Premio por 2 minutos de limpieza? Un dinosaurio feliz.

Precios: ¿Vale lo mismo que una bicicleta eléctrica?

- **Gama baja:** Desde 100 €. Básicos, pero con app y sensores de presión.
- **Gama media:** 150-250 €. Aquí entran el seguimiento por zonas y modos especializados.
- **Gama alta:** Hasta 400 €. Pantalla LED, 7 modos de limpieza y un diseño que parece sacado de Star Trek. ¿Excesivo? Para algunos, sí. Para tu esmalte, quizá no.

¿Dónde comprarlos? Amazon, tiendas de electrónica o directamente en webs de marcas. Pero ojo: revisa las ofertas. Que no te claven por el logo.

¿A partir de qué edad? Niños vs. IA

- **Menos de 3 años:** Olvídalo. Sus encías son demasiado sensibles y la IA no sustituye a la supervisión.
- **A partir de 3 años:** Hay modelos con apps y cabezales pequeños. Eso sí, prepárate para negociar: “Si te cepillas bien, el dragón de la app no se enfada”.

¿Se nos ha ido la IA de las manos?

Pongámonos filosóficos. Lo bueno es que mejoran la técnica, previenen gingivitis y hasta ahorran dinero en dentista a largo plazo. Lo malo, el precio.

Son útiles, pero no magia. Si usas un eléctrico normal con buena técnica, no estás tan perdido. Eso sí, para desistados crónicos (o padres desesperados), la IA es un game-changer.

ALDERIK AL DAGO?

Eskuilaz gogor garbitzen duen horietakoa bazara, bai. Kontu handiz egiten baduzu, agian ez duzu hainbesteko alderik nabarrituko. Erne, baina: lertzoaren aurkako borrokan, AA luxuzko aliatua da. Hori bai, ez diezazun inork gezurra sinetsaraz, ezta déjavu teknologikodun eskuila bat gezurrez saldu ere.

Eta gogoan izan, AA asko izanda ere, ez duela inoiz garbitasun profesional on bat ordezkatu. Beraz, hortzetako eskuila bat erosiz gero, ez huts egin dentistarekin duzun hitzorduan (edo eskuilak blokeatu egin zaitzake errebelde izateagatik...).

Gure kliniketako edozeinetan izango gaituzu zure zain, IMQren kalitatearekin eta espe-rientziarekin hortzak ahalik eta ondoen zaintzeko. Erreserbatu hitzordua gaur bertan!

Clínica Dental IMQ	Ubicación	Horario	Contacto
IMQ Algorta	Amezti, 6, 48991 Getxo	Lunes a viernes: 8:00 - 20:00	94 400 07 00 dental-imqalgorta@imq.es 4
IMQ Areeta	Paulino Mendivil, 7 48930 Getxo	Lunes a viernes: 8:00 - 20:00	94 655 11 99 dental-imqareeta@imq.es 5
IMQ Avenida	Av. Gasteiz, 39 01008 Vitoria-Gasteiz	Lunes a jueves: 9:00 - 20:00 Viernes: 9:00 - 17:00	945 21 52 16 dental-imqavenida@imq.es
IMQ Barakaldo	Herriko Plaza, 16 48901 Barakaldo	Lunes a viernes: 8:00 - 20:00	94 645 40 40 dental-imqbarakaldo@imq.es
IMQ Deusto	Avda. Madariaga, 13 48014 Bilbao	Lunes a viernes: 8:00 - 20:00	94 400 19 92 dental-imqdeusto@imq.es
IMQ Doña Casilda	Teófilo Guiard, 2 48011 Bilbao	Lunes a viernes: 8:00 - 20:00	94 609 13 66 dental-imqdoñacasilda@imq.es
IMQ Garellano	General Eguia, 47 48013 Bilbao	Lunes a viernes: 8:00 - 20:00	944 65 51 00 dental-imqgarellano@imq.es
IMQ Henao	Henao, 4 48009 Bilbao	Lunes a viernes: 8:00 - 20:00	94 667 33 32 dental-imqhenao@imq.es
IMQ Santutxu	Santutxu Kalea, 20 48004 Bilbao	Lunes a viernes: 8:00 - 20:00	94 600 03 00 dental-imqsantutxu@imq.es
IMQ Zurriola	Ramón María Lili Pasealekua,1 Donostia-San Sebastián	Lunes a jueves: 9.00-19.30 Viernes: 9.30-15.30	943 32 66 52 dental-imqzurriola@imq.es



¿POR QUÉ CONFUNDIMOS LA DERECHA Y LA IZQUIERDA?

CLAVES SOBRE LA DISLEXIA ESPACIAL



ALAZNE GOJENOLA,
Neuropsicóloga de IMQ Amsa

La confusión entre derecha e izquierda es más común de lo que parece. Este problema no solo afecta a niños y niñas en etapa de desarrollo, sino también a adultos. Aproximadamente una de cada seis personas experimenta dificultades para distinguir estos conceptos. Este fenómeno se conoce como dislexia espacial.

¿Qué es la dislexia espacial?

La dislexia espacial es un trastorno que afecta a la percepción espacial y la orientación. A diferencia de conceptos como arriba-abajo o delante-atrás, la distinción entre derecha e izquierda implica un proceso cerebral más complejo que requiere de memoria, lenguaje y procesamiento

**Dislexia espaziala
ohiko erronka da,
baina oso gutxi
ezagutzen da, eta
herritar askori eragiten
dio. Haren kausak
ulertzeak eta hura
kudeatzeko estrategiak
ikasteak nabarmen
hobe dezake hura
dutenen bizi-kalitatea.**

visual-espacial. Este proceso involucra principalmente el lóbulo parietal del cerebro, responsable de la percepción espacial y el lenguaje. Además, la simetría entre ambos lados del cuerpo y el cambio de perspectiva al girar complican aún más esta distinción.

Aunque muchas personas desarrollan esta habilidad de forma automática durante la infancia, algunos adultos continúan enfrentando dificultades. Estudios sugieren que alrededor del 15% de la población tiene problemas persistentes para distinguir entre ambos lados.

Destaca un estudio realizado en la década de los 70 que mostró una gran diferencia entre hombres y mujeres. Según este, el 9% de los hombres sufriría esta dificultad, frente al 15% de las mujeres, aunque estudios más recientes estiman que los números son todavía más altos. Por otro lado, investigaciones recientes señalan que la dislexia es más común en hombres que en mujeres, contradiciendo previos estudios, y lo que podría repercutir también en la dislexia espacial. Así, nuevos hallazgos sugieren que los niños son al menos dos veces más propensos a sufrir de dislexia. En con-

clusión y debido a la variabilidad de los resultados de las investigaciones, es necesario seguir investigando para comprender mejor las diferencias de prevalencia entre hombres y mujeres.

Causas y factores asociados

Existen varios factores que pueden contribuir a la dislexia espacial:

- ✓ **Lateralidad cruzada o mal definida:** Cuando una persona no tiene una dominancia clara entre los hemisferios cerebrales para coordinar mano, ojo y pie, puede experimentar confusión espacial. Esto ocurre frecuentemente en personas con lateralidad cruzada, donde los hemisferios no integran y procesan la información de manera homogénea.
- ✓ **Trastornos del neurodesarrollo:** Condiciones como el síndrome de Gerstmann, que incluye confusión derecha-izquierda como uno de sus síntomas principales, u otras como la dislexia o el TDAH también pueden estar asociadas a problemas de orientación espacial, aunque no exista una relación causal directa.
- ✓ **Factores ambientales:** El estrés, el ruido ambiental o las distracciones pueden agravar estas dificultades incluso en personas sin problemas previos.

Impacto en el día a día

Esta condición puede afectar a diversas actividades cotidianas, desde el seguimiento de simples indicaciones, a tareas más complejas como la conducción. En estas situaciones más complicadas, esta dificultad puede convertirse en un obstáculo significativo, afectando a la calidad de vida de las personas, aumentando su sensación de frustración y estrés.

Sin embargo, es importante subrayar que la dislexia espacial no está relacionada con el nivel de inteligencia, sino con el procesamiento a nivel cerebral. Muchas personas con esta

dificultad desarrollan carreras profesionales exitosas y hay estudios que han demostrado que puede presentarse incluso en personas con alto coeficiente intelectual. El cerebro simplemente procesa la información espacial de manera diferente, requiriendo estrategias adaptativas específicas.

Estrategias para manejar la dislexia espacial

Aunque no existe una cura definitiva para este trastorno, las personas pueden adoptar varias estrategias prácticas para mitigar sus efectos debido a la neuroplasticidad cerebral:

- ✓ **Reglas mnemotécnicas:** Un método común es extender ambas manos frente al cuerpo; la mano que forma una "L" con el pulgar y el índice corresponde al lado izquierdo.
- ✓ **Referencias corporales:** Usar accesorios como relojes o anillos en un lado específico puede ayudar a identificar rápidamente derecha e izquierda.
- ✓ **Práctica constante:** Ejercicios que refuercen la orientación espacial desde edades tempranas pueden facilitar la automatización de esta habilidad.
- ✓ **Apoyo profesional:** En casos severos, acudir a un especialista en neuropsicología en la que se trabajen sus dificultades de manera personalizada; a la vez que se realizan otro tipo de terapias como la terapia ocupacional, la terapia de la visión o la terapia cognitiva conductual.

Para muchas personas, confundir derecha e izquierda puede ser motivo de frustración o vergüenza. La dislexia espacial es un desafío común pero poco conocido que afecta a una parte significativa de la población. Comprender sus causas y aprender estrategias para gestionarla puede mejorar notablemente la calidad de vida de quienes la padecen.



TATUAJES BLACKOUT TINTA NEGRA, CONSECUENCIAS CLARAS

Tatuajeak norbera adierazteko modu bat dira, eta milaka urteko historia dute. Diseinu txikienetatik hasita blackout tatuaje deigarrietara, joera horrek etengabe eboluzionatu du.



DR. JAIME GONZÁLEZ DE TÁNAGO,
Dermatólogo de IMQ

En Euskadi, los tatuajes son especialmente populares entre jóvenes de 20 a 35 años, siendo las mujeres quienes más optan por ellos. La moda del blackout, que consiste en cubrir toda una zona del cuerpo con tinta negra, surgió inicialmente como una solución para ocultar tatuajes no deseados, pero ahora se ha convertido en una tendencia estética por sí misma. Pero, ¿qué implicaciones tienen en nuestra piel y salud?

¿Qué es un tatuaje y qué contienen las tintas?

La técnica del tatuaje consiste en la inyección de distintos pigmentos en la dermis, donde quedan depositados de forma permanente, para crear diseños artísticos sobre la piel. La composición de las tintas varía según el color y el fabricante. La mayoría de las tintas negras contienen el pigmento negro de carbón, mientras que las de colores son mezclas que

pueden contener metales pesados (hierro, titanio, zinc...) y distintas sustancias químicas.

¿Qué reacciones adversas y qué riesgos implican los tatuajes?

Las reacciones adversas a los tatuajes son poco frecuentes, pero es importante saber identificarlas. Las reacciones alérgicas a las tintas son una de ellas y se producen con mayor frecuencia en los tatuajes de color rojo.

Tradicionalmente estos contenían mercurio y se pensaba que este metal era el causante de las reacciones. A pesar de la prohibición del uso de mercurio hace décadas, los tatuajes rojos siguen siendo los que más reacciones producen, posiblemente como consecuencia de la degradación de los colorantes azoicos por la radiación ultravioleta. En algunos casos la inflamación se puede controlar mediante la aplicación de corticoide, mientras que en otros casos se requiere la eliminación del tatuaje.

Otro de los riesgos asociados a los tatuajes son las infecciones debidas a la falta de esterilidad del material o a la contaminación de las tintas. Por este motivo, los tatuajes siempre se deben realizar en un centro autorizado que cumpla con la normativa higiénico sanitaria.

¿Existe relación entre la tinta de los tatuajes y un mayor riesgo de cáncer?

Las tintas negras pueden contener hidrocarburos aromáticos policíclicos, sustancias carcinógenas que con el paso de los años se acumulan en los ganglios linfáticos. A pesar de esto, a día de hoy no existe evidencia médica que relacione los tatuajes con un aumento de la incidencia de cáncer. No obstante, es una cuestión que suscita interés y aún se precisan estudios

más concluyentes para conocer su efecto a largo plazo.

¿Existe algún tipo de regulación sobre las tintas de tatuajes en la UE?

La UE aplica una legislación muy restrictiva respecto a las tintas de los tatuajes. Existe una lista de sustancias prohibidas por su teórico potencial carcinógeno y alergénico. Recientemente se han incluido entre otras sustancias el isopropanol y los pigmentos verde 7 y azul 15:3, limitando de manera efectiva los tatuajes de diversos colores.

¿Existe alguna consideración específica respecto a los tatuajes black out?

- ✓ **Retraso en detección del cáncer de piel:** la cobertura total con tinta negra de un área anatómica dificulta la detección temprana del cáncer de piel. En el caso del melanoma, esto puede retrasar el diagnóstico y empeorar el pronóstico de la enfermedad.
- ✓ **Error en pruebas diagnósticas:** con el paso del tiempo los pigmentos se acumulan en los ganglios linfáticos, lo que puede inducir a error en la interpretación de TAC o estudios del ganglio centinela.

✓ **Eliminación difícil:** borrar un tatuaje blackout requiere múltiples sesiones con láser, un proceso largo y costoso. Aunque el láser elimina el pigmento visible, su producto degradado permanece en el organismo.

¿Se puede tatuar sobre un lunar?

Los dermatólogos desaconsejamos tatuar sobre los nevus (lunares) para no enmascarar posibles cambios clínicos y no retrasar el diagnóstico de un melanoma.

¿Protege la tinta negra de la radiación solar?

Las células de las cuales derivan la mayoría de los cánceres de piel son los queratinocitos y los melanocitos y se encuentran en la epidermis. En cambio el pigmento del tatuaje está ubicado a un nivel más profundo de la piel (dermis), por lo que no bloquea el daño de la radiación ultravioleta sobre el ADN celular. Por tanto las áreas de piel tatuadas mediante blackout se deben proteger del sol ya que la tinta no evita la quemadura solar y el riesgo de cáncer cutáneo. Esta medida ayudará además a conservar durante más tiempo el color del tatuaje en su estado original.

¿CUÁNDO Y DÓNDE HACERSE UN TATUAJE?

La mejor época para tatuarse es otoño o invierno, ya que la piel está menos expuesta al sol y al agua (piscinas o mar). Además, es crucial elegir un estudio certificado que utilice tintas homologadas y cumpla con estrictas normas higiénicas.

Para asegurarte de que un estudio cumple con estándares higiénicos y utiliza tintas homologadas, debes fijarte en:

- ✓ **Licencias visibles:** el local debe mostrar su certificación sanitaria.
- ✓ **Tintas homologadas:** pregunta por las marcas y verifica que cumplan normativas europeas. A ser posible tomar una foto de la etiqueta.
- ✓ **Higiene:** observa si usan material desechable y esterilizado.
- ✓ **Opiniones y referencias:** consulta reseñas o recomendaciones sobre el estudio.

Fijarse en estos aspectos garantizará una experiencia más segura y responsable al realizarte un tatuaje.

Los tatuajes son arte y expresión personal, pero también implican decisiones importantes para nuestra salud. Antes de optar por un diseño tan radical como un blackout, reflexiona sobre sus implicaciones a largo plazo y consulta siempre con profesionales cualificados.



GLAUCOMA, EL “LADRÓN SILENCIOSO” DE LA VISIÓN

Miranza klinika oftalmologikoen taldeak glaukoma prebenitzeko antolatu duen kanpaina batean aztertu diren 10 pertsonatik 1ek du (550 pertsonak parte hartu zuten) hipertentsio okularra, zeina glaukomaren arrisku-faktore nagusia den.

Cuando la tensión del ojo está alta, no se nota (a no ser que haya un pico muy brusco). Tampoco es evidente el daño que puede empezar a producir en el nervio óptico y que da lugar al glaucoma, provocando una reducción progresiva del campo visual que pasa desapercibida hasta fases avanzadas. Por eso, los oftalmólogos de Miranza Bilbao destacan que el consejo fundamental frente a esta enfermedad, primera causa de ceguera irreversible en el mundo, es la prevención, mediante revisiones oculares anuales a partir de los 40-50 años o en caso de tener otros factores de riesgo.

“La hipertensión ocular es el principal desencadenante del glaucoma y el

único factor que hoy podemos controlar, bajando la presión con tratamiento médico (gotas), láser o cirugía. Sin embargo, los pacientes de edad avanzada, con antecedentes familiares directos o con ciertas condiciones oculares, como alta miopía o alta hipermetropía, también deben ser conscientes de su mayor predisposición a desarrollar glaucoma”, explica la Dra. Helena Noguera, especialista de la clínica bilbaína Miranza COI.

También desde Miranza COI, el Dr. Ignacio Gutiérrez destaca que “el momento del diagnóstico, inesperado muchas veces, puede caer como un jarrón de agua fría y no es fácil de encajar. Sin embargo, queremos transmitir confianza a los pacientes

ya que, si detectamos el glaucoma a tiempo, actualmente tenemos muchas opciones para frenar su progresión”.

Más y mejores fármacos

Cada vez hay más y mejores fármacos para el glaucoma, mientras que los nuevos láseres actúan de manera más selectiva. Ahora bien, la gran revolución en el manejo del glaucoma viene de la mano de las MIGS, técnicas de cirugía mínimamente invasiva, que se caracterizan por su alta seguridad y eficacia en casos leves y moderados. Además, se pueden combinar con la operación de catarata, logrando una mayor reducción de la presión intraocular y haciendo que el paciente se

beneficie de una mejor agudeza visual por el hecho de eliminar la catarata.

No obstante, la Dra. Lucía Barturen, especialista de Miranza Clínica Begoña, otro de los centros de Miranza en Bilbao, aclara que “es importante que los pacientes sepan que la cirugía del glaucoma no revierte el daño en el nervio óptico y, por tanto, no se puede recuperar la visión ya perdida por la enfermedad. El objetivo de operarse es evitar que vaya a más y llegue a ser muy limitante para la vida cotidiana”.

El glaucoma es una enfermedad neurodegenerativa y crónica, con la que se debe aprender a convivir. Según la Dra. Lucía Arteché, del equipo de Miranza COI, “los últimos avances y tecnologías, como la inteligencia artificial aplicada al diagnóstico y al apoyo en la toma de decisiones médicas, nos permiten seguir mejorando las perspectivas de futuro de los pacientes con glaucoma.

¿SOSPECHA DE GLAUCOMA?

Bilbao es una de las 15 ciudades participantes en la campaña de prevención que Miranza impulsó por la Semana Mundial del Glaucoma. Estas son algunas de las cifras destacadas entre los pacientes a los que se detectó hipertensión ocular (11% del total):

- Un 47% superan los 60 años
- Un 25% cuentan con antecedentes familiares de glaucoma
- Un 75% tienen algún defecto refractivo

La recomendación es que las personas con presión intraocular elevada acudan al oftalmólogo a la

mayor brevedad y se sometan a un control periódico, ya que presentan unos índices de presión superiores a 20 milímetros de mercurio, los considerados “normales” en un ojo sano. “Tener hipertensión ocular no significa necesariamente sufrir glaucoma, una condición multifactorial y compleja en la que, además de la presión elevada, hay un daño en el nervio óptico. Este daño puede ocurrir incluso con una presión normal en el ojo, un tipo de glaucoma (normotensivo) en el que, de todos modos, se ha demostrado que también es beneficioso bajar la presión intraocular para proteger el nervio óptico”, concluyen los especialistas de Miranza Bilbao.





DR. MARKEL PÉREZ,
Especialista en Medicina Deportiva
del Centro IMQ Alhóndiga

SUDAR EL RESFRIADO:

¿CUÁNDO ES HORA DE MOVERSE Y CUÁNDO DE DESCANSAR?

En el País Vasco, donde el clima puede ser tan cambiante como nuestras decisiones sobre si ir al gimnasio o quedarnos en la cama cuando nos sentimos mal, es crucial entender cuándo el ejercicio es beneficioso y cuándo es mejor dejarlo para otro día.

¿Ir al gimnasio antes de que la enfermedad se declare?

Imagina que notas los primeros síntomas de un resfriado: ligera congestión nasal, un poco de cansancio. ¿Es el momento de ir al gimnasio para "sudar" la enfermedad? La respuesta no es tan sencilla. Aunque el ejercicio regular puede fortalecer nuestro sistema inmunológico y reducir el riesgo de contraer enfermedades, hacer ejercicio intenso justo cuando los síntomas comienzan podría no ser la

mejor idea debido al estado de nuestro sistema inmunológico en dicho periodo.

En el País Vasco, donde la promoción de hábitos saludables es una prioridad, es importante recordar que la actividad física moderada es beneficiosa para la salud general, pero no necesariamente para prevenir un resfriado en curso. Si decides ir al gimnasio, opta por sesiones de baja intensidad, como yoga o caminar, y asegúrate de estar bien hidratado.

¿Ejercitarse mientras estás enfermo?

Si ya estás enfermo, pero tienes algo de fuerza, ¿deberías levantarte de la cama y hacer ejercicio? La respuesta depende de tus síntomas. Si tienes un resfriado común con síntomas

PUNTOS CLAVE SOBRE EL EJERCICIO DURANTE UNA ENFERMEDAD:

- **Síntomas por encima del cuello:** Si tienes un resfriado común con síntomas como congestión nasal o ligera tos, un poco de ejercicio suave puede ser beneficioso.
- **Síntomas por debajo del cuello:** Si tienes fiebre, dolor muscular o congestión en el pecho, es mejor descansar.
- **Intensidad y duración:** Comienza con sesiones de baja intensidad y corta duración.
- **Hidratación:** Asegúrate de beber suficiente agua antes, durante y después del ejercicio.
- **Consulta médica:** Si tienes dudas o condiciones médicas preexistentes, consulta con un profesional de la salud.

“por encima del cuello” como congestión nasal, estornudos o ligeros, un poco de ejercicio suave puede ser beneficioso, ya que la evidencia sugiere que el ejercicio moderado no altera la severidad ni la duración de una infección respiratoria viral, como el resfriado común.

El ejercicio deberá ser adaptado a la condición específica del paciente y con incrementos graduales en duración e intensidad en función de la evolución del cuadro clínico.

Sin embargo, si tienes fiebre, dolor muscular o síntomas “por debajo del cuello” como tos severa o congestión en el pecho, es mejor descansar.

En el País Vasco, donde el acceso a centros médicos es amplio, siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud si tienes dudas sobre tus síntomas o si tienes condiciones médicas preexistentes.

¿Ir al gimnasio para terminar de sudar el resfriado?

Una vez que estás saliendo de un proceso vírico o bacteriano común, ¿deberías ir al gimnasio a “sudar” lo que te queda de la enfermedad? depende el tipo de actividad. Aunque el ejercicio puede ayudar a mejorar la circulación y abrir las vías respiratorias, hacerlo demasiado pronto puede prolongar tu recuperación o incluso agravar la enfermedad con manifestaciones más severas. Espera hasta que tus síntomas hayan disminuido significativamente para comenzar con sesiones de baja intensidad y corta duración.

Cuando decidas volver a ejercitarte, opta por actividades de baja intensidad como caminar, yoga o natación ligera. Evita sesiones de alta intensidad o duración hasta que te sientas completamente recuperado. La hidratación es crucial, así que asegúrate de beber suficiente

agua antes, durante y después del ejercicio.

¿Cuándo quedarse en la cama?

Quedarse en la cama es la mejor opción si tienes síntomas graves como fiebre, dolor muscular, tos severa o congestión en el pecho. Estos síntomas indican que tu cuerpo necesita descansar para combatir la infección. Además, si tienes condiciones médicas preexistentes, siempre es mejor consultar con un médico antes de retomar cualquier actividad física.

En resumen, el ejercicio puede ser beneficioso durante un resfriado común si se mantiene suave y no se tiene fiebre o síntomas graves. Sin embargo, es crucial escuchar a tu cuerpo y no forzarlo más allá de lo que puede manejar. En el País Vasco, donde la salud es una prioridad, es importante equilibrar el deseo de mantenerse activo con la necesidad de recuperarse adecuadamente.



Suteak Itzaltzeko

Prestakuntza teoriko-praktikoa

Zaindu zure enpresa eta hango langileak.

Ez utzi sute batek bere ongizatea arriskuan jar dezan.

Extinción de Incendios

Formación teórico-práctica en

Cuida de tu empresa y de las personas trabajadoras.

No dejes que un incendio ponga en riesgo su bienestar.

Informazio gehiago | Más información en:
IMQPREVENCIÓN.ES

Sutea izan da Azkoitiko Gurelan enpresan

Galdarategiaren pintura kabina batean piztu da sua. Ez dá zauriturik egon.

Un fuego en una empresa de Soraluze amenaza con parar meses su actividad

El incendio se ha originado heridos, aunque los bomb

Alarma en Barakaldo por una humareda tóxica procedente del incendio en una empresa

Las llamas, extinguidas poco antes de las 14.00 horas, se originaron en un contenedor de plásticos y las instalaciones tuvieron que ser desalojadas y su acceso cortado

Sutea izan da Legutioko birziklatze enpresa batean

Sutea Reydesa enpresan izan da, metalerako hondakinak pilatuta zeuden kanpoko eremu batean. Kea kutsagarria izan litekeela eta, etxetik ez ateratzeko eskatu diete inguruko bizilagunei.

Bomberos de Irun, Zarautz y Tolosa han sofocado esta madrugada un incendio en Papresa de Errenteria

El fuego se ha producido este sábado a las 00.45 horas, no ha dejado heridos pero la dificultad de dar con el origen del fuego ha complicado las tareas de extinción



DR. LUIS MARÍA GUEVARA,
Especialista de Ginecología
y Obstetricia de IMQ.

LAS REGLAS DE LA REGLA

ASÍ TE AFECTA TU CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual es mucho más que “la regla”. Es un proceso natural y complejo que afecta tanto al cuerpo como al estado emocional de la mujer. Su duración habitual ronda los 28 días y se divide en cuatro fases: menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea. Lejos de ser algo molesto, el ciclo menstrual es un indicador valioso de la salud general, y sus irregularidades pueden señalar problemas de salud. Entender el ciclo menstrual permite tomar decisiones más informadas sobre el autocuidado, incluyendo aspectos como la alimentación y el ejercicio.

FASES DEL CICLO MENSTRUAL

1. Fase menstrual (Días 1-5): Es el inicio del ciclo, cuando el endometrio se desprende y se produce el sangrado. Los niveles de estrógenos y progesterona están en su punto más bajo.

Síntomas comunes: Fatiga, cólicos, dolor abdominal o pélvico, dolor de cabeza, sensibilidad en los senos, cambios de humor.

Recomendaciones: Aumentar el consumo de alimentos ricos en hierro para reponer las pérdidas durante el sangrado (verduras de hoja verde, legumbres, carnes magras) y alimentos antiinflamatorios ricos en potasio y omega-3 (pescado azul, plátanos, frutos secos). Realizar deporte ligero como caminar, montar en bici o nadar a baja intensidad, ya que puede aliviar los síntomas y mejorar el estado de ánimo y el flujo sanguíneo. El yoga o pilates también son recomendables para reducir los cólicos y relajar los músculos. Evitar el ejercicio intenso o prolongado.

2. Fase folicular (días 6-14): Se solapa con la menstruación y continúa hasta la ovulación. Los folículos en los ovarios empiezan a crecer y a producir estrógenos, engrosando el endometrio. Esta etapa se asocia a un aumento de energía y bienestar.

Síntomas comunes: Aumento de energía, mejor estado de ánimo.

Recomendaciones: Aumentar el consumo de carbohidratos integrales (arroz integral, avena, quínoa), proteínas de calidad y alimentos ricos en fibra y reducir las grasas saturadas. Este es el

momento ideal para aumentar la intensidad de los entrenamientos. Sin embargo, se debe prestar atención al riesgo de lesiones por la laxitud ligamentosa. Se recomiendan ejercicios anaeróbicos y cardio moderado a intenso.

3. Ovulación (día 14 aproximadamente): El óvulo es liberado y viaja a la trompa de Falopio. Es el momento fértil del ciclo y suele ocurrir alrededor del día 14 en un ciclo de 28 días.

Síntomas comunes: Aumento de libido, aumento de energía, incremento de los niveles de estrógenos, cambios en el moco cervical (más elástico), ligero aumento de la temperatura corporal, ligero dolor abdominal (conocido como "Mittelschmerz").

Recomendaciones: Priorizar los carbohidratos complejos (legumbres, frutas), frutas ricas en antioxidantes, frutos secos y cereales integrales para regular la progesterona, y alimentos ricos en hierro y ácido fólico si se busca el embarazo. La ovulación marca el pico de estrógeno, que se traduce en mayor rendimiento físico para ejercicios de alta intensidad. Es importante prestar atención al calentamiento y estiramientos por la laxitud de los ligamentos. Se recomienda un calentamiento focalizado y más largo, entrenamiento de fuerza con cargas altas y cardio intenso.

4. Fase lútea (días 15-28): El cuerpo produce progesterona para preparar el endometrio del útero para una posible implantación. Si no hay embarazo, los

niveles hormonales descienden, desencadenando los síntomas premenstruales (SPM).

Síntomas premenstruales (SPM): Antojos por alimentos dulces o grasos por la caída de serotonina, cambios de humor, hinchazón, retención de líquidos, acné, fatiga, sensibilidad mamaria. Además, durante esta fase, muchas experimentan "hiperfagia lútea": un aumento exagerado del apetito, particularmente por alimentos dulces y ricos en grasas. Esto sucede porque se produce una disminución de los niveles de serotonina, el neurotransmisor relacionado con el bienestar y la felicidad y al aumento de progesterona. Algunas mujeres experimentan una leve resistencia a la insulina en esta fase, lo que aumenta aún más el deseo de consumir alimentos dulces.

Recomendaciones: Consumir alimentos con grasas saludables (aguacate, frutos secos, chocolate negro mínimo 85% cacao), alimentos ricos en magnesio (frutos rojos) y omega-3 para reducir los síntomas premenstruales. No forzarse en sesiones de fuerza y optar por ejercicios de intensidad constante durante más tiempo. Es recomendable bajar la intensidad durante el SPM. Se aconseja el cardio moderado, sesiones más largas, bajar el rendimiento, y practicar estiramientos y relajación. Es importante tener cuidado y evitar entrenamientos intensos que puedan causar inflamación muscular por los altos niveles de progesterona.



El ciclo menstrual puede molestar o provocar dolores leves en ciertos momentos, pero es importante resaltar que el dolor no debería ser incapacitante. Sin embargo, muchas mujeres experimentan diferentes patologías que pueden afectar significativamente en su calidad de vida como el síndrome de ovario poliquístico, la endometriosis o los miomas uterinos.

Si experimentas alguno de los síntomas relacionados con estas afecciones (retrasos menstruales o ausencia de la regla, dolor pélvico crónico, hinchazón y dolor abdominal, dolor durante las relaciones sexuales, etc.), es fundamental que acudas a un profesional para obtener un diagnóstico adecuado y empezar un tratamiento que mejore tu calidad de vida. En IMQ contamos con un servicio de atención integral a la

salud femenina, con un amplio equipo de especialistas en Ginecología y Obstetricia, que realizarán todos los controles necesarios para prevenir y tratar posibles afecciones ginecológicas. Tu salud es nuestra prioridad.



Análisis Clínicos

Tu laboratorio de confianza, siempre cerca de ti

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



Red de centros

Araba: Vitoria-Gasteiz - Amurrio

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

Gipuzkoa: Donostia-San Sebastian - Irun



Sin necesidad de cita previa
94 417 03 16

imqanalisis@imq.es
www.imqanalisis.es

IMQ Bidaia

Nazioarteko bidaiako
laguntza-asegurua

Lasaitasuna zure mailetan

IMQkoa izan zein ez izan

**Ustekabeko batek ez
ditzala zure atzerriko
oporrak zapuztu**

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

%10^{eko} Desk. + **%10^{eko} Desk.**
FAMILIENTZAT IMQ BEZEROENTZAT



Kontratatu **900 81 81 50** telefonoan, **imq.es**
webgunean edo zure **bitartekariaren** bidez

 **IMQ**

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.

HOMBROS FUERTES Y SIN DOLOR



DR. MIGUEL ROMERO,
Traumatólogo en los centros IMQ
Medikosta Algorta y Henao

Las lesiones de hombro son una preocupación común que afecta tanto a deportistas como a la población general, impactando significativamente la calidad de vida. Comprender cómo prevenir y tratar estas lesiones es esencial para mantener la movilidad y evitar el dolor crónico.

Tipos comunes de lesiones de hombro

✓ **Tendinitis del manguito rotador:** Esta es una de las lesiones más frecuentes y ocurre cuando los tendones del manguito rotador se inflaman o irritan. El supraespinoso es el tendón más comúnmente afectado. Se manifiesta principalmente como dolor en el hombro, especialmente al levantar el brazo o realizar movimientos por encima de la cabeza. También puede haber debilidad en el brazo afectado y dificultad para dormir sobre el lado lesionado. Los factores que

umentan el riesgo de desarrollar tendinitis del manguito rotador incluyen actividades repetitivas que implican movimientos del brazo por encima de la cabeza, como ciertos deportes (aquellos que implican lanzamientos como el balonmano o los deportes de raqueta) y trabajos manuales. La edad avanzada y la predisposición genética también pueden contribuir al riesgo.

✓ **Luxación del hombro:** Se produce cuando el hueso del brazo se sale de la cavidad del hombro. Los síntomas incluyen dolor intenso, incapacidad para mover el hombro, deformidad visible y, a menudo, hinchazón o hematomas alrededor de la articulación. También puede haber entumecimiento o debilidad en el brazo afectado debido a la posible lesión de nervios cercanos. Es común en deportes que implican lanzamientos o contacto físico, como el balonmano o el rugby.

✓ **Desgarros del manguito rotador:** Pueden ser parciales o completos y suelen requerir un tratamiento más intensivo, que puede incluir cirugía en determinados casos. Se caracterizan por un dolor agudo o crónico en el hombro, debilidad al levantar o rotar el brazo, y un chasquido o sensación de desgarro al mover el hombro. En casos severos, puede haber una pérdida significativa de función en el brazo afectado.

Los desgarros pueden ser causados por lesiones agudas, como caídas o levantamiento de objetos pesados, así como por desgaste gradual debido a movimientos repetitivos. La edad avanzada también es un factor de riesgo significativo.

Las causas principales de estas lesiones suelen ser actividades repetitivas que implican movimientos constantes del brazo, traumatismos por golpes o caídas, y factores anatómicos o genéticos que predisponen a ciertas personas a sufrir estas afecciones.



Prevención

Para prevenir estas lesiones, es crucial seguir ciertas pautas:

- ✓ **Fortalecimiento muscular:** Realizar ejercicios de fortalecimiento, especialmente con gomas, para mejorar la estabilidad del hombro sin sobrecargarlo.
- ✓ **Técnica adecuada:** Asegurarse de utilizar la técnica correcta en deportes para reducir el riesgo de lesiones.
- ✓ **Calentamiento y Estiramiento:** Siempre calentar antes de realizar actividad física intensa y estirar después.

Tratamiento

- ✓ **Reposo y medicación:** Para lesiones leves, el reposo combinado con antiinflamatorios puede ser suficiente.
- ✓ **Fisioterapia:** Es fundamental para recuperar la movilidad y fortalecer los músculos después de una lesión.
- ✓ **Cirugía:** En casos severos, como desgarros completos del manguito rotador o luxaciones recurrentes, puede ser necesaria la intervención quirúrgica.

Las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a lesiones de hombro pueden estar influenciadas por factores anatómicos y por el tipo de actividad que realizan. Las mujeres tienden a tener una mayor laxitud ligamentosa, lo que puede predisponerlas a ciertas lesiones. Sin embargo, los hombres suelen presentar un mayor número de luxaciones debido a su participación en actividades físicas más intensas y deportes de contacto. Es esencial mantener una rutina equilibrada que incluya entrenamiento de fuerza. Esto no solo ayuda a prevenir lesiones, sino que también mejora el rendimiento general.

Si ya has sufrido una lesión, busca atención médica especializada para asegurar una recuperación completa y evitar complicaciones futuras.

SORBALDAK INDARTZEKO ARIKETAK

Sorbaldak indartzeko, gomen-dagarria da banda elastikoak eta pisu arinak erabiltzen ariketak egitea. Ariketa-mota hauek dira eraginkorrak: sorbaldak alboetara goratzea, trakzio-ariketak (arraunketa edo pull-up-ak) eta kanpo-biraketak bandekin. Ariketa horiek lagungarriak dira errotatzailen zorroaren egonkortasuna eta indarra hobetzeko, artikulazioa gehiegi kargatu gabe.

Beroketa-teknikak eta mugikortasun-ariketak

Mugimendu motelekin berotu

behar da, muskuluen temperatura pixkanaka handitzeko eta artikulazioak ariketa egiteko prestatzeko. Besoaren mugimendu zirkularrak eta artikulazio bakoitzaren gehieneko mugimendu-tarteak dituzten ariketak oso eraginkorrak dira. Azken faserako, mugikortasun-ariketak egitea gomendatzen da, gure artikulazioek izan dezaketen mugimendu-mailarik handiena lortzeko. Artikulazio-mugikortasun egoki batek indartsuago eta erresistenteago egingo gaitu balizko lesioak gertatuz gero.





DR. ALBERTO OLAIZOLA,
Especialista en Endocrinología y Nutrición de IMQ

¿BEBER DEMASIADA AGUA PUEDE SER PELIGROSO?

¿Quién no ha escuchado alguna vez aquello de “bebe mucha agua, que es bueno para la salud”? Y sí, mantenernos hidratados es fundamental para nuestro bienestar, pero como con todo en la vida —incluso con el agua—, pasarse tampoco es bueno. ¿Sabías que beber demasiada agua puede ser tan perjudicial como no beber suficiente?

¿Qué es la sobrehidratación?

La sobrehidratación, también conocida como hiperhidratación o intoxicación por agua, sucede cuando nuestro cuerpo recibe más agua de la que puede eliminar. Esto provoca un desequilibrio en los electrolitos esenciales, especialmente el sodio, que es clave para funciones vitales como la transmisión de señales nerviosas y el equilibrio de fluidos corporales.

Cuando bebemos agua en exceso y nuestros riñones no consiguen elimi-



narla a tiempo, se acumula en nuestro organismo diluyendo estos electrolitos esenciales. El resultado: una bajada peligrosa del sodio en sangre (hiponatremia), que puede desencadenar síntomas desde leves hasta muy graves.

¿A quién afecta?

Aunque cualquier persona podría sufrir sobrehidratación si bebe cantidades extremas de líquido, ciertos grupos tienen más riesgo:

- **Atletas y deportistas:** especialmente quienes practican deportes de resistencia (maratones, triatlones o ciclismo), ya que pueden consumir demasiada agua sin reponer adecuadamente electrolitos.
- **Personas con trastornos renales o cardíacos:** quienes tienen dificultades para eliminar líquidos eficientemente.
- **Pacientes con trastornos psiquiátricos:** como la polidipsia psicogénica (consumo compulsivo de agua).

En Euskadi, donde el deporte al aire libre tiene gran arraigo (ciclismo, running o montañismo), es especialmente importante concienciar sobre este riesgo. ¿Te has preguntado alguna vez si estás bebiendo demasiada agua durante tus entrenamientos?

¿Es muy habitual?

La buena noticia es que la sobrehidratación por beber demasiada agua es poco frecuente en personas sanas. Nuestros riñones suelen ser capaces de eliminar hasta 1 litro por hora sin problemas. Sin embargo, casos

puntuales relacionados con eventos deportivos extremos o retos virales en redes sociales han puesto este fenómeno en el radar médico.

En comparación con otras regiones más cálidas como Andalucía o Levante, donde las temperaturas altas y la humedad pueden llevar a una mayor ingesta compulsiva de líquidos por miedo a la deshidratación, en Euskadi este problema es menos habitual gracias a nuestro clima templado. Pero ojo: no estamos exentos del riesgo. Eventos deportivos populares como carreras largas o maratones celebradas en Bilbao o Donostia pueden ser escenarios propicios para casos aislados si no se controla adecuadamente la hidratación.

¿Cómo detectar la sobrehidratación?

La detección temprana es clave. Algunos síntomas iniciales son:

- Náuseas
- Dolores de cabeza
- Confusión mental
- Hinchazón visible (edema) especialmente en manos y pies

En casos más avanzados pueden aparecer síntomas preocupantes como convulsiones o incluso coma. Y en casos extremos, incluso la muerte.

Además, una hiperhidratación crónica podría contribuir al desarrollo de hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

Ante cualquier sospecha es fundamental acudir a tu médico ya que el diagnóstico se realiza mediante

análisis sanguíneos y urinarios para medir los niveles de electrolitos y evaluar posibles edemas (acumulaciones anormales de líquido).

¿Cómo prevenirla?

La prevención pasa por algo tan sencillo como escuchar a nuestro cuerpo y mantener un equilibrio saludable entre hidratación y actividad física. Según recomendaciones sanitarias generales recogidas por estudios científicos publicados en revistas médicas especializadas como Scielo España, lo ideal es consumir entre 4 y 6 vasos diarios (unos 1,5 litros aproximadamente), ajustando esta cantidad según factores individuales como edad, clima y nivel de actividad física.

¿Y si ya tengo síntomas?

Si sospechas que tú o alguien cercano estáis sufriendo sobrehidratación severa (mareos intensos, confusión mental grave o convulsiones), busca atención médica inmediata. El tratamiento suele consistir principalmente en:

- Restricción controlada del consumo hídrico.
- Administración supervisada de soluciones salinas intravenosas para restablecer los niveles normales de sodio.
- Medicamentos específicos bajo estricto control médico si fuese necesario.

Desde IMQ te recordamos que cuidar tu salud implica también conocer riesgos menos evidentes como la sobrehidratación. Porque estar bien informado siempre será tu mejor seguro.

HELICOBACTER PYLORI, CUANDO EL ESTÓMAGO SE HACE NOTAR

La infección por *Helicobacter pylori* es la principal causa de úlcera gastroduodenal y afecta a más del 40% de la población según últimas estimaciones siendo considerada una de las infecciones humanas más prevalentes.

Pero la mayoría de las infecciones por HP se dan en gente que no presenta síntomas, aunque en caso de presentar molestias digestivas una de las posibles causas puede ser esta bacteria que vive “comodamente” en un medio ácido como es nuestra cavidad gástrica.

Este microorganismo puede ser responsable de diferentes patologías tanto benignas como malignas (está también implicado en el cáncer de estómago y en los linfomas gástricos).

El espectro de síntomas es variado, desde síntomas menos intensos como molestias difusas abdominales, malas digestiones... lo que se conoce como dispepsia, hasta daños más severos gástricos.

La infección raramente desaparece, es raro que haya una resolución espontánea persistiendo toda la vida y sólo se detecta en el 10-25% de los pacientes a los que les ocasiona síntomas.

¿A quién afecta?

Se estima que alrededor del 40-50% de la población mundial está infectada por esta bacteria, aunque las tasas varían según la región. En Euzkadi, los estudios indican que entre un 30% y un 40% de la población podría estar afectada. La infección suele adquirirse en la infancia y es más prevalente en países con menores condiciones higiénicas.

No hay grandes diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a su prevalencia. Sin embargo, las y los niños

suelen ser más susceptibles debido a hábitos como compartir utensilios o alimentos con adultos infectados.

¿Cómo se detecta?

Para diagnosticar el *H. pylori*, hay dos tipos de pruebas

- ✓ Unas llamadas invasivas porque requieren una gastroscopia y se biopsia visualizando el HP
- ✓ Las pruebas no invasivas son el Test del aliento (TA) con urea marcada y el análisis de heces siendo el test de aliento la técnica no invasiva con una mayor sensibilidad y especificidad y más cómoda para el paciente y por lo tanto la técnica de elección. Si no se dispone de TA el antígeno en heces es otra opción.

No se recomienda llevar a cabo analítica de sangre con serología porque sólo significa contacto y no aporta información si la infección está activa o no.

El beneficio de la gastroscopia es que aporta, además de la presencia o no del HP, el diagnóstico de la patología de base y el estado de la mucosa gástrica.

Es importante destacar que para realizar el análisis del HP hay que estar 15 días sin protectores gástricos y un mes sin antibióticos para evitar falsos negativos.

¿Qué tratamiento existe?

El tratamiento estándar combina antibióticos (generalmente son triples terapias de antibiótico) más el protector gástrico (un inhibidor de la bomba de protones (IBP) para reducir la acidez gástrica). Este “cóctel” elimina la bacteria y permite que la mucosa gástrica se recupere en más de un 90% de las ocasiones.



DRA. MAR CALVO,
Especialista en Aparato Digestivo
de IMQ en CVADi

Si una terapia antibiótica fracasa hay que poner otra diferente, todas protocolizadas según Consensos de las Sociedades Científicas.

El tratamiento puede ser un desafío porque:

- Dura entre 10 y 14 días.
- Puede causar efectos secundarios como diarrea, náuseas dolor abdominal o mal sabor de boca.
- La resistencia bacteriana a los antibióticos está aumentando.
- En adultos, las dosis son fijas y no dependen del peso corporal.

Tras completar el tratamiento, se realiza una prueba para confirmar la erradicación de la bacteria (hay que esperar mínimo un mes para poder llevar a cabo el estudio de si se ha erradicado o no la bacteria).

Si todo ha ido bien, el sistema digestivo suele volver a la normalidad. Sin embargo, existe un pequeño riesgo de reinfecciones a lo largo de la vida que es bajo.

¿Se puede prevenir?

La prevención incluye medidas básicas como lavarse las manos antes de comer, evitar compartir utensilios, y consumir agua potable y alimentos bien cocinados.

Aunque no hay una vacuna disponible actualmente, seguir estos consejos puede reducir el riesgo aunque dada la alta incidencia es difícil.

En resumen, si presentas síntomas consulta a tu médico y si te diagnostica este “okupa” y te recomienda tratamiento no lo dudes ¡Tu estómago te lo agradecerá!

Actualiza tu App IMQ

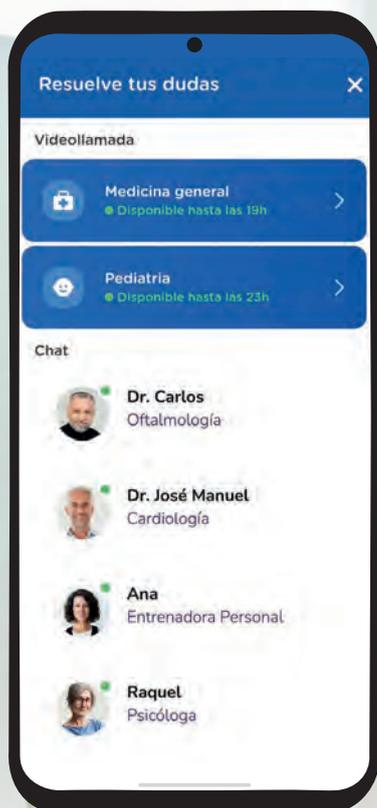
Para poder acceder al **nuevo** apartado Telemedicina



Dra. Nerea
Medicina General

Hola Javi, ¿En qué puedo ayudarte?

Hola Nerea, te comento...



Descarga o actualiza
la App IMQ

Ver condiciones generales del seguro
y contratación. RPS122/20



IMQ Viaje

Seguro de asistencia
en viaje internacional

Tranquilidad en tu maleta

Seas o no de IMQ

No dejes que un imprevisto
arruine tus vacaciones
en el extranjero

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

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