

vivir sano

2024 | N° 102

EDICIÓN DIGITAL



Nuevos servicios digitales de salud
ya en tu app IMQ

Humanizando la UCI

Abiertos ya el nuevo centro médico de
Castro y la clínica dental de Algorta

Uso de pantallas en la infancia, una
preocupación que crece

 **DIMQ** 90 años

Con la App IMQ, cuidas tu salud estés donde estés

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

Chat Médico Online

- + Garantía de respuesta en menos de 5 minutos

Videoconsulta

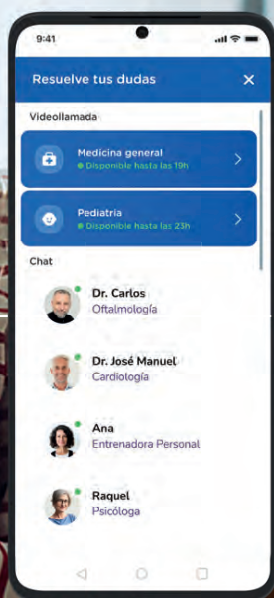
- + Atención de profesionales reales en tiempo real

Fisioterapia digital

- + Plan personalizado online para prevenir y evitar lesiones

Y mucho más en la App de IMQ

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



Descarga la App de IMQ

Nuestra historia es
cuidarte

IMQ 90 años

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

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



Berrikuntza, hazkundera eta etengabeko zerbitzua

Berriro ere elkartu gara *Vivir Sano* berri honetan, azken hilabeteotan gauzatu ditugun nobedade garrantzitsuen berri emateko. Hala, azpimarratzekoa da oraindik orain beste instalazio bi zabaldu direla, gure hurbileko zerbitzuak hobetzen jarraitzeko: IMQ Castro Zentro Mediko berria, IMQ-k Euskaditik kanpo sortutako lehen zentro bere-berea, eta IMQ Algorta hortz-klinika, hortz-osasunaren aldeko gure apustua indartzen jarraitzeko.

Horren harira, garrantzi handia du doako hiru zerbitzu digital berri abiarazi izanak, gure polizek eskaintzen dituzten estalduren barruan; horien bidez, telemedikuntzan jauzi kualitatibo handia eman dugu. Berehalako zerbitzu berria da, online txat medikoa, 10 espezialitate bildu dituena; beste bat, lehen mailako eta pediatriako bideokontsultakoa, eta beste bat, fisioterapia digitalekoa. Horiek guztiak erraz eskura daitezke IMQren app-ean, zeina etengabe eguneratzen den eta gero eta funtzionalitate gehiago dituen, bai osasun-asistentzian, bai izapide administratiboak egiteko.

Era berean, IMQ Zorrotzaurre eta Virgen Blanca kliniketan IMQ Laguntza martxan jarri izana nobedade esanguratsua izan da: horren eskutik, zuzeneko aholkularitza soziosanitarioa ematen zaie pazienteei eta horien senideei ahultasun —edo mendetasun— egoeretan. Zerbitzu bereizgarria da, gure bezeroentzat bakar-bakarrik sortua, ospitaleko egonaldia ahalik eta erosoena izan dadila abiarazitako «jakia urdina» bezala.

Halaber, etengabe gehitzen ari zaizkio profesional berriak gure medikuen taldeari, eskaera handiko zerbitzuak emateko, hala nola aldizkariaren orrialdeetan jakinarazi ditugunak, esaterako, IMQ Zurriolako Minaren Unitatea, Abendañoako erditzeko prestakuntza edo terapia psikologikoko zerbitzuak, zentro berean ere.

Hori guztia, gure kliniketan nahiz egoitzetan kalitatearen eta segurtasunaren alde egiten jarraitzea ahaztu gabe. Eredu horietan nabarmentzekoa da Zorrotzaurre Klinikaren Zainketa Intentsiboen Unitatea (ZIU) ziurtatu izana, ziurtapen hori duen Espainiako ospitale pribatu bakarra, edo Igurcoko zentro soziosanitarioak ere.

Gure espezialistek familiakide guztiei eman ohi dizkieten aholkuekin biribildu da argazkia. Izan ere, aholku horiek ezinbestekoak dira nahi eta merezi dituzun prebentzio, ongizate eta osasunerako.

Innovación, crecimiento y servicio constante

Volvemos a encontrarnos en este nuevo *Vivir Sano* dando a conocer las novedades que hemos materializado en los últimos meses. Destaca la reciente apertura de dos nuevas instalaciones con las que seguimos mejorando en cercanía. Hablamos del nuevo Centro Médico IMQ Castro, el primero de los centros propios de IMQ fuera del País Vasco, y la nueva clínica dental IMQ Algorta, con la que reforzamos nuestra apuesta por la salud dental.

Muy importante también la puesta en marcha, dentro de las coberturas que ofrecen nuestras pólizas, de tres nuevos servicios digitales gratuitos con los que damos un salto cualitativo muy relevante en el ámbito de la telemedicina. Se trata de un nuevo servicio de chat médico online inmediato con 10 especialidades, otro de videoconsulta para medicina primaria y pediatría y otro de fisioterapia digital. Todos ellos fácilmente accesibles en la app de IMQ. Una app en permanente proceso de actualización con crecientes funcionalidades tanto en el ámbito de la asistencia sanitaria como para la realización de trámites administrativos.

Novedad también la puesta en marcha en las clínicas IMQ Zorrotzaurre y Virgen Blanca del servicio IMQ Ayuda mediante el que prestar asesoramiento sociosanitario directo en situaciones de fragilidad o dependencia a los pacientes y sus familias. Un servicio diferencial y exclusivo para nuestros clientes como lo es también el «*chaqueta azul*» del que ya vienen disfrutando para que la estancia hospitalaria sea lo más confortable posible.

Sumamos, además, nuevos profesionales a nuestro cuadro médico para ofrecer servicios altamente demandados. Servicios entre los que se encuentran la Unidad del dolor de IMQ Zurriola, la preparación al parto de Abendaño o los servicios de terapia psicológica también en este último centro.

Todo ello sin olvidarnos de seguir apostando por la calidad y la seguridad tanto en nuestras clínicas como en nuestras residencias. Destacan en ello la reciente acreditación de la UCI de la Clínica Zorrotzaurre, único hospital privado de España que cuenta con ella, o las de los centros sociosanitarios de Igurco.

Se completa la foto con los habituales consejos para toda la familia de nuestros especialistas y que, una vez más, te traemos para seguir incidiendo en la prevención, el bienestar y la salud que deseas y mereces.

Javier Aguirregabiria
IMQko Zuzendari Nagusia
Director General de IMQ

NUEVA CLÍNICA DENTAL IMQ ALGORTA

CUALQUIER MOMENTO ES MEJOR CON UNA SONRISA

Estamos siempre cerca para hacerte sonreír

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

DISFRUTA DE UN DETALLE
DE BIENVENIDA

SEAS O NO DE IMQ

10% D.T.O.

**En el primer
tratamiento dental**

HASTA EL 31 DE MARZO DE 2024

VEN A CONOCERNOS

94 400 07 00 | Amezti, 6 | dental-imqalgorta@imq.es
Infórmate **clinicadentalalgorta.imq.es**

CLÍNICA DENTAL

 **IMQ Algorta**

HORTZ KLINIKA



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

Nuevos servicios digitales de salud, ya en tu app IMQ

8 EN PRIMERA PERSONA

Nuestros profesionales: Dr. Ángel Barba: *«Yo estoy aquí por lo bonito que es poder ayudar a la gente»*

Rubén Zárate, paciente de IMQ: *«Saoko es mi gran aliado para el día a día, sabe interpretar mi estado de ánimo»*

Josefina, cliente IMQ: *«Si me pasa algo me llevas a un hospital, pero del Igualatorio»*

12 TU IMQ

Abiertos ya el Centro Médico de Castro y la clínica dental de Algorta
IMQ Zurriola, 10 años al servicio de Gipuzkoa

Apoyo y asesoramiento sociosanitario, ahora también en las clínicas IMQ

18 AVANZANDO POR TI

Humanizando la UCI

IMQ Igurco, una apuesta continua por la calidad y la seguridad del paciente

Aliviar el dolor

Preparación al parto en IMQ Abendaño

IMQ, punto seguro contra la violencia de género

30 POR TU SALUD

¿Empacho o malestar estomacal?

Cuando el cáncer viene con los genes

¿Cómo aliviar el dolor lumbar?

Pantallas en niños y adolescentes, una preocupación que crece

Atención 360° para los ojos

Mens sana in corpore sano

«Marcha afgana», en forma con la técnica de los 8 pasos

Desmontando mitos sobre la salud dental

El espacio terapéutico, un lugar seguro para el paciente

Terapia cognitivo conductual, multitud de beneficios

Esclerosis múltiple, principal causa de discapacidad en jóvenes



NUEVOS SERVICIOS DIGITALES DE SALUD, YA EN TU APP IMQ

Internet, las tecnologías digitales, y ahora también la inteligencia artificial, vienen modificando en los últimos años muchos ámbitos de nuestra vida, incluido el de la salud y la asistencia sanitaria. Ello está permitiendo, tanto a profesionales como a pacientes, agilizar la atención, mejorar cuidados y tratamientos, facilitar la prevención y hacer, en suma, a las personas más corresponsables y protagonistas de su salud con servicios cada vez más personalizados.

«Eraldaketa digitalari ekitean, bezeroa gure ahaleginaren erdigunean jartzen dugu»

Algunas de esas tecnologías forman parte ya indiscutible de nuestro día a día, ayudándonos a través del móvil o de un reloj inteligente a monitorizar nuestras constantes, a ejercitarnos, a chequear nuestro estilo de vida, a prevenir riesgos y a prestar acompañamiento y soporte también en casa. Esa transformación digital de nuestra cotidianeidad está igualmente en plena efervescencia en el mundo de

la Medicina y los cuidados sociosanitarios profesionales con servicios ehealth cada vez más completos y avanzados.

Nuestro estilo de vida acelerado y agotador, con poco tiempo y mucha necesidad de inmediatez, hace, por otra parte, que la posibilidad de contar como complemento con una atención sanitaria inmediata sea no solo cada vez más útil, sino también más importante.

IMQ viene también abordando este proceso desde hace varios años, poniendo a disposición de sus clientes diversas plataformas, servicios y tecnologías que hagan más rápida, cómoda y accesible la atención que precisan no solo en el ámbito presencial, sino también en el espacio online.

Es por ello que, situando siempre al cliente como centro de todo nuestro esfuerzo de innovación y con voluntad de incorporar lo último y más



avanzado en telemedicina, acabamos de poner en marcha tres nuevos servicios de alto impacto en lo que supone un salto cualitativo importante para poder ofrecer nuevas coberturas diferenciadoras y de alto valor añadido.

Se trata de un nuevo chat médico y una videconsulta inmediatos y de un servicio de fisioterapia digital. Todos ellos gratuitos y accesibles a través de la app de IMQ, que ahora incluye un apartado específico de Telemedicina fácilmente identificable mediante el icono de un médico, o desde la sección de Ayuda de la App, con un acceso intuitivo y cómodo, que permite gestionar las necesidades de salud de manera eficiente y sencilla.

CHAT MÉDICO ONLINE

Si bien los clientes de IMQ contaban ya con un chat médico atendido por el servicio de atención continuada que rellenaba y validaba la información aportada al historial médico digital, el pasado mes de enero entró en funcionamiento un nuevo chat inmediato para más de 10 especialidades, tanto médicas como de bienestar. Una amplia gama pensada para garantizar una atención más completa, ágil y personalizada con especialidades altamente demandadas.

Disponible las 24 horas del día, todos los días del año, el chat ofrece acceso ininterrumpido no solo a profesionales de Medicina General, sino que también amplía su cobertura con hasta 40 horas semanales de disponibilidad para especialistas en áreas como Pediatría, Ginecología, Psicología, Psiquiatría, Dermatología, Traumatología, Oftalmología, Cardiología y Alergología.

De forma complementaria, añade, además, especialidades no médicas como servicios de Nutrición y Entrenamiento Personal, ofreciendo así un enfoque más holístico del bienestar y la salud.

El formato intuitivo y fácil de usar, similar al de aplicaciones populares como WhatsApp, hace que la comunicación con los profesionales

sanitarios sea sencilla y accesible, eliminando barreras y facilitando una interacción efectiva.

VIDEOCONSULTA INMEDIATA

De implantación muy reciente, los clientes de IMQ tienen también ya la posibilidad de realizar videollamada inmediata con profesionales de Medicina de familia y Pediatría, dos de las especialidades más utilizadas, valoradas y que más se demandan para consultas rápidas.

Al igual que el chat, funciona también de manera muy sencilla. Desde la app se solicita la videollamada pulsando un botón, mostrándose en ese momento los datos del paciente por si considera oportuno actualizarlos y se solicita confirmar la videollamada solicitada. Se accede luego a la sala de espera donde se informa del tiempo de espera estimado y el número de personas que se tienen delante, siendo el tiempo máximo previsto de espera de unos 15 minutos.

Llegado el turno, se notifica a través de la App de IMQ, o vía notificación push si se ha cerrado la App, que el médico ha entrado en la sala. Durante la llamada, se habilita también un chat para enviar un informe, documento o imagen en caso necesario y al finalizar el profesional enviará un informe médico y en caso necesario, una receta. El chat creado en el curso de la videollamada queda también disponible por si el cliente requiere volver a consultarlo.

FISIOTERAPIA DIGITAL

Desarrollar planes específicos no solo de salud, sino también de prevención que mejoren la calidad de vida de las personas y les eviten complicaciones a futuro constituye una de las prioridades estratégicas en las que actualmente también trabaja IMQ para complementar su oferta asistencial y dar respuesta a las crecientes necesi-

dades existentes en este ámbito en la sociedad actual.

Enmarcada dentro este objetivo, otra de las acciones destacadas que IMQ acaba de abordar es el lanzamiento de un novedoso servicio online de fisioterapia digital, pensado para favorecer de forma cómoda y personalizada el tratamiento y la recuperación de las patologías más comunes de espalda gracias a una completa plataforma basada en inteligencia artificial, a través de la que es posible hacer una primera evaluación de síntomas tras el análisis de más de 50 variables, generando posteriormente un programa personalizado de ejercicios terapéuticos para realizar desde casa.

De esta manera, las y los clientes de IMQ que utilicen el programa tendrán acceso a un servicio de fisioterapia digital 24 horas al día los 365 días del año, pudiendo contar, con un tratamiento diario de reeducación postural y ejercicios, re-evaluación y seguimiento, visión artificial (para el soporte en la realización de determinados ejercicios), así como el apoyo de un fisioterapeuta virtual a través del chat integrado en la propia app que da soporte a la plataforma. Todo ello desde la comodidad del hogar.

Si bien la plataforma está inicialmente centrada en patologías y ejercicios de espalda, a corto plazo se prevé aporte también nuevas soluciones para dar respuesta a otro tipo de patologías abordables desde la fisioterapia digital.

Para poder contar con todos estos nuevos servicios de telemedicina y aprovechar al máximo otras muchas funcionalidades, es preciso descargar o actualizar a la última versión la App de IMQ, puesto que se encuentran integrados en la aplicación. Si todavía no lo has hecho, no esperes más y disfruta de estas y otras muchas ventajas.

**«Osasun
—eta prebentzio—
plan espezifikokoak
garatzen ditugu
pertsonei
bizitza
hobetzeko»**



«Ezagutza zabaltzea ere garrantzitsua da komunitate zientifikoa Euskadiko sendagileen kalitateaz jabe dadin»

DR. ANGEL BARBA.

Angiólogo y cirujano vascular de IMQ

«YO ESTOY AQUÍ POR LO BONITO QUE ES PODER AYUDAR A LA GENTE»

Bilbaíno, de 71 años, el Dr. Ángel Barba es un profesional con una dilatada trayectoria a sus espaldas. Licenciado en Medicina y Cirugía, defendió su tesis doctoral sobre los Aneurismas de Aorta Abdominal en 1999 con calificación sobresaliente cum laude en la Universidad del País Vasco. Es especialista en Angiología y Cirugía Vascular (ACV) y ha trabajado a lo largo de su carrera en los hospitales públicos de Basurto y Galdakao. Desde 1999 presta sus servicios en IMQ. Aunque ha tratado todo tipo de patología vascular, en los últimos años se ha dedicado con especial atención al implante de reservorios venosos para tratamiento quimioterápico a pacientes oncológicos y accesos vasculares para hemodiálisis en pacientes nefrológicos.

Ha recibido, además, diversos premios, participado en más de 200 congresos y publicado numerosos artículos en revistas científicas, tanto nacionales como internacionales de prestigio como European Journal Vascular Endovascular Surgery, la mejor de su especialidad. Por su consulta han pasado ya cerca de 15.000 pacientes y ha implantado más de 1.200 reservorios venosos para quimioterapia. Su pasión por ayudar a la gente es lo que le impulsa a continuar ejerciendo, dando siempre prioridad a la relación médico-paciente, con profesionalidad y cercanía.

¿Cuántos años lleva ejerciendo la medicina?

Acabé la carrera en 1978, así que se puede fácilmente calcular cuántos años llevo ejerciendo la medicina. Nunca tuve antecedentes de familiares médicos, mi padre era funcionario y mi madre costurera en casa, y las carreras de letras no me gustaban. En aquellos años las series de TV sobre médicos triunfaban y al acabar PREU en los Hermanos Maristas me decidí por Medicina y, posteriormente, por una especialidad quirúrgica.

¿Cómo fueron sus inicios en la medicina?

En mi primer año de medicina tuve la suerte de entrar en la Casa de Socorro del Hospital de Basurto. Empecé acudiendo a las guardias junto a los médicos y ahí fue donde conocí al Dr. Eduardo Herrera, eminente angiólogo y cirujano vascular, quien me estuvo transmitiendo durante toda la carrera sus grandes conocimientos. Una vez finalizada la carrera comencé la especialidad en el Servicio de Cirugía Cardiovascular y Torácica del Basurto, para posteriormente trabajar como adjunto interino hasta mayo de 1987. En junio del mismo año tuve la gran fortuna de incorporarme en el Hospital de Galdakao a la primera Sección de Angiología y Cirugía Vascular del País Vasco dirigida por el Dr. Alfredo García-Alfageme. Posteriormente fui su Jefe de Servicio desde el año 2000 hasta 2016 en que dejé paso a las nuevas generaciones. En 1999 y apoyado moralmente por el Dr. José María Oñate García fue cuando empecé a trabajar en IMQ. Y aquí estoy desde entonces.

¿Cuál es el logro del que se siente más orgulloso?

A nivel profesional, sin duda alguna, el haber sido el primer Jefe de Servicio de ACV en la historia del País Vasco, del primer Servicio de ACV en tener formación MIR, del Servicio más premiado y haber organizado en Bilbao

en el año 2001 el primer y único Congreso Nacional de ACV hasta la fecha.

Pero a nivel personal lo más importante ha sido, inculcar a mi gente que lo más importante es el paciente y en los últimos años el poder ayudar bajo el punto de vista vascular a los pacientes oncológicos y nefrológicos.

¿Cuándo decidió dedicarse a tratar a pacientes oncológicos?

Cuando me tocó estar al otro lado, como paciente. En ese momento se te cae el mundo encima y, tras mi recuperación, establecí todavía una mayor conexión con los pacientes. En ese mismo año los oncólogos de la Clínica San Sebastián me propusieron implantar reservorios venosos para el tratamiento quimioterápico a los pacientes oncológicos, cosa que acepté inmediatamente. Cuando vienen a mi consulta, siempre llegan asustados, así que para romper el hielo les digo: «¿de qué le acusan?». Entonces el enfermo se ríe un poco y se tranquiliza. Yo creo que los pacientes, cuando ven que quien va a ayudarles es un cirujano que ha superado un cáncer, se sienten algo mejor. Yo solo trato de que el paciente se vaya con un poco de cariño, que, al fin y al cabo, es lo que necesitan en esos momentos.

¿Qué es lo mejor de su trabajo?

Lo mejor es que estoy encantado con mi trabajo, con los profesionales que trabajo y a los pacientes que trato. Una de mis mayores satisfacciones es la retirada de un reservorio venoso a un paciente oncológico, ya que significa en la mayoría de los casos que el paciente está curado y el cierre de un acceso vascular para hemodiálisis a un paciente nefrológico, ya que significa que se le ha trasplantado un riñón y no precisa de las «pesadas» sesiones de hemodiálisis.

Yo tengo 71 años y alguna vez me han preguntado que cómo puedo seguir

trabajando a mi edad. Solo puede decir que estoy aquí porque me gusta y por lo bonito que es el poder ayudar a la gente.

Además de ejercer, tiene en su haber una importante labor de divulgación científica, habiendo realizado más de 200 publicaciones en revistas de prestigio, muchas a nivel internacional. ¿Alguna que le gustaría destacar?

Sí. Es verdad. He publicado tanto como primer autor como colaborador. De hecho, el primer artículo sobre cirugía vascular que se publicó en el hospital de Basurto lo publiqué yo en el año 1987. El último, el año pasado en la revista European Journal Vascular Endovascular Surgery, quizás la mejor revista internacional de nuestra especialidad. Divulgar el conocimiento es también importante para que la comunidad científica vea la calidad de los médicos de Euskalherria.

También ha sido galardonado con numerosos premios, ¿cuáles son los más destacados de su carrera?

Entre otros premios opino que el Premio de la Sociedad Española de ACV a la Mejor Tesis Doctoral presentada en el año 1999 y la medalla de honor de la Sociedad Española de Diálisis y Trasplante en el año 2015 son los más importantes.

Finalmente, ¿por qué IMQ?

IMQ trabaja con los mejores especialistas y los mejores médicos de atención primaria, aportando al paciente la posibilidad de elegir libremente por quién quiere ser tratado, algo que considero muy importante. En IMQ siempre estamos mejorando para poder ofrecer al paciente un diagnóstico rápido, seguido de la mejor atención.





Rubén Zárate, siempre bien acompañado

«SAOKO ES MI GRAN ALIADO PARA EL DÍA A DÍA, SABE INTERPRETAR MI ESTADO DE ÁNIMO»

Rubén Zárate, paciente de la Unidad de Oncología de IMQ Zorrotzaurre, recibió una dura noticia hace un año, «padecer cáncer es algo que nunca te esperas. Me lo detectaron a raíz de una gastroscopia y colonoscopia que me hice por recomendación de mi médico de empresa. Tuve suerte porque parece que lo encontramos a tiempo».

Su evolución está siendo muy positiva después de 4 ciclos de quimioterapia, «en una situación así tienes que dejarte llevar y depositar toda tu confianza en los profesionales. Cuando estás con el tratamiento te sientes como una tubería, conducido y guiado, al terminar, la sensación es la de saltar al vacío, con satisfacción porque todo parece estar bien, pero preguntándote: ¿y ahora qué?».

Rubén asegura que está retomando su vida poco a poco. Ahora mismo tiene

bastantes efectos secundarios por las sesiones de quimioterapia, «pérdida del cabello, sensibilidad al frío, adormecimiento de manos y pies y el aparato digestivo muy sensible», pero los buenos resultados hacen que se sienta optimista.

Está muy contento con el trato y la atención recibidas, «la doctora Guadalupe Abon de la Unidad de Oncología de IMQ Zorrotzaurre, que ha llevado mi proceso de quimioterapia, Beatriz, la coordinadora del Centro de Día, y el personal del mismo han sido muy amables y cariñosos conmigo, me he sentido muy bien tratado».

Lo que más valora de IMQ es la inmediatez, la flexibilidad y la agilidad que ofrece en sus servicios. Y a nivel personal valora mucho esta oportunidad de poder acudir a la terapia acompañado de Saoko, «me está ayudando

mucho, estamos muy agradecidos, todo han sido facilidades y está siendo una excelente experiencia».

Saoko es un cachorro de la Fundación Once del Perro Guía, a los que agradece su gran generosidad, que le acompañará hasta que tenga 14 meses. «Es casi como un hijo y mi gran aliado para el día a día, ya que me hace dejar atrás la pereza animándome a dar paseos». Es un perro cariñoso e inteligente que sabe interpretar su estado de ánimo. Rubén nos cuenta que ambos han creado un vínculo muy especial que es para siempre, «cuando nos toque separarnos, va a ser duro para los dos, pero pienso que es para ayudar a otras personas y siempre podré visitarlo».

Desde aquí nuestros mejores deseos para un pronto restablecimiento Rubén.

Josefina, toda una vida con IMQ

«SI ME PASA ALGO ME LLEVAS A UN HOSPITAL, PERO DEL IGUALATORIO»

Josefina va a cumplir 104 años en julio y es la menor de 12 hermanos. Su madre ya había dado a luz a los 12 cuando apenas tenía los 32 años, considerándose por ello que poca salud le podría quedar a la más pequeña. Y, sin embargo, no podían estar más equivocados. Ha sido la que más salud ha tenido. Josefina no se ha hecho ni un análisis de sangre ni se ha vacunado en su vida... De hecho, tal y como nos cuenta su sobrina Paloma, con la que vive desde hace años, «la chica que viene a atenderla dos horas al día nos contagió COVID a las dos. Yo la pasé con paracetamol y ella sin nada, ni eso le hizo falta».

Como clienta de IMQ, desde 2005, Josefina no ha utilizado el seguro más que en una ocasión; cuando uno de los «nietos» le rompió el hombro de un pelotazo. Le soldó perfectamente y no hizo falta operarle.

Siendo la menor de los hermanos, no se casó jamás y se dedicó al cuidado de

sus padres hasta que estos fallecieron. Debido a sus quehaceres, tras terminar la escuela no ejerció ninguna otra profesión que la de cuidar de sus progenitores y cuando estos murieron se hicieron cargo de mantenerla, de pasarle una pequeña paga, tanto la madre de Paloma como otra de las hermanas. Cuando estas fallecieron también, Josefina se quedó sin nada y una de las hermanas de Paloma, como asistente social, tramitó las ayudas de las que ahora vive.

Hasta hace unos años estuvo viviendo de alquiler, si bien al necesitar el propietario el piso para su hijo, la madre de Paloma, que aún vivía, le pidió que, por favor, se hiciese ella cargo de su tía. Paloma para entonces ya estaba viuda y vivía en una casa grande en el centro de Bilbao y no puso ninguna pega.

«La tía, de día, está muy bien de cabeza, pero ya no ve y apenas oye

con lo que da unos gritos de espanto. Por las tardes se pone Radio María pegada a la oreja a todo volumen para poder rezar. No perdona un vinito al día y una morcilla a la semana».

«104 urte dituela, Josefina rentzat Igualatorioa sakratua da»

«Y tampoco el Igualatorio. Para ella es una seguridad. Es

sagrado. “Si me paso algo me llevas a un hospital, pero del Igualatorio” me dice».

Tanta fidelidad, merecía una atención y un agradecimiento por nuestra parte, que queremos también prestarle a través de estas páginas.

Sin ninguna duda, IMQ es lo que es por sus clientes, especialmente por aquellos que nos vienen acompañando y a los que acompañamos toda la vida. Nuestro reconocimiento, homenaje y gratitud para todos ellos. Un abrazo grande Josefina.





ABIERTOS YA EL CENTRO MÉDICO DE CASTRO Y LA CLÍNICA DENTAL DE ALGORTA

El pasado mes de diciembre inició su actividad el Centro Médico IMQ Castro en la vecina localidad cántabra de Castro Urdiales. Se trata del primer centro médico propio de IMQ fuera de Euskadi, al que ya tienen acceso todos los clientes de IMQ, constituyendo también la mayor referencia de salud privada en la zona.

Ubicado en la calle Javier Echevarría 5, IMQ Castro cuenta con 18 profesionales médicos que ofrecen un servicio completo de atención primaria, además de 16 especialidades médico-quirúrgicas. Equipado con la última tecnología, cuenta con unas instalaciones de 225 metros cuadrados, 6 consultas polivalentes para distintas especialidades y una sala blanca.

El centro comienza con 11 especialidades: Análisis Clínicos, Medicina General y Atención continuada, Enfermería, Pediatría, Dermatología, Endocrinología, Psicología, Otorrinolaringología, Oftalmología, Urología, Traumatología, Cirugía Vascular, Nutrición y Medicina Estética. Especialidades que está previsto se siga ampliando.

IMQ Castro mantiene un horario continuado de 8:00 a 20:00 de lunes

a viernes y se encuentra abierto desde las 7:30 y hasta las 10:30 para la realización de análisis clínicos. Además, cuenta con un servicio de atención continuada de medicina familiar también los sábados y domingos en horario de 9:00 a 14:00.

Décima clínica dental

También ha abierto ya sus puertas la Clínica Dental IMQ Algorta, la décima clínica dental con que cuenta IMQ. Ubicada en la calle Ameztzi n.º 6, de Getxo, dispone de una completa oferta odontológica no solo para tratamientos tradicionales y preventivos, sino también en especialidades avanzadas como ortodoncia, periodoncia y cirugía oral, implantología y estética dental, así como servicios como el PADI (Programa de Atención Dental Infantil).

Dispone de 4 gabinetes dentales, una sala de esterilización y zona de rayos, atendido todo ello por profesionales altamente cualificados: dos odontólogas y dos higienistas que ofrecen todo tipo de tratamientos con un amplio horario de atención, de 8:00 a 20:00 h. para adaptarse a las necesidades de nuestros clientes. Además, es el primer centro dental en Getxo que cuenta con un escáner 3D.

Para celebrar su apertura, se ofrece hasta el 31 de marzo un 10% de descuento en el primer tratamiento que se realice. Las clínicas dentales de IMQ atienden tanto a clientes como a no clientes, pero siempre con condiciones más ventajosas para las y los asegurados de IMQ.

Ampliando el cuadro médico

Entre las novedades recientes de los centros IMQ figuran también las relacionadas con la ampliación de profesionales en su cuadro médico.

En Vitoria, en el centro IMQ Abendaño, se ha ampliado la oferta asistencial en la especialidad de Psicología con el profesional Jonatan Briz Álvarez.

Gipuzkoa cuenta con una nueva médico de familia, la Dra. Paula Arias, que pasará consulta en los centros IMQ Zurriola e IMQ Teknia. Al igual que Adrián Curtu Amiano, nuevo podólogo en ambos centros.

En IMQ Teknia, además, se amplía la oferta dental con la nueva odontóloga Silvia Ciriza Urrestarazu y también la de traumatología con el Dr. Iñigo Rey.



SEGURO IMQ VIAJE

Tranquilidad en tu maleta

No dejes que un imprevisto
arruine tu viaje.

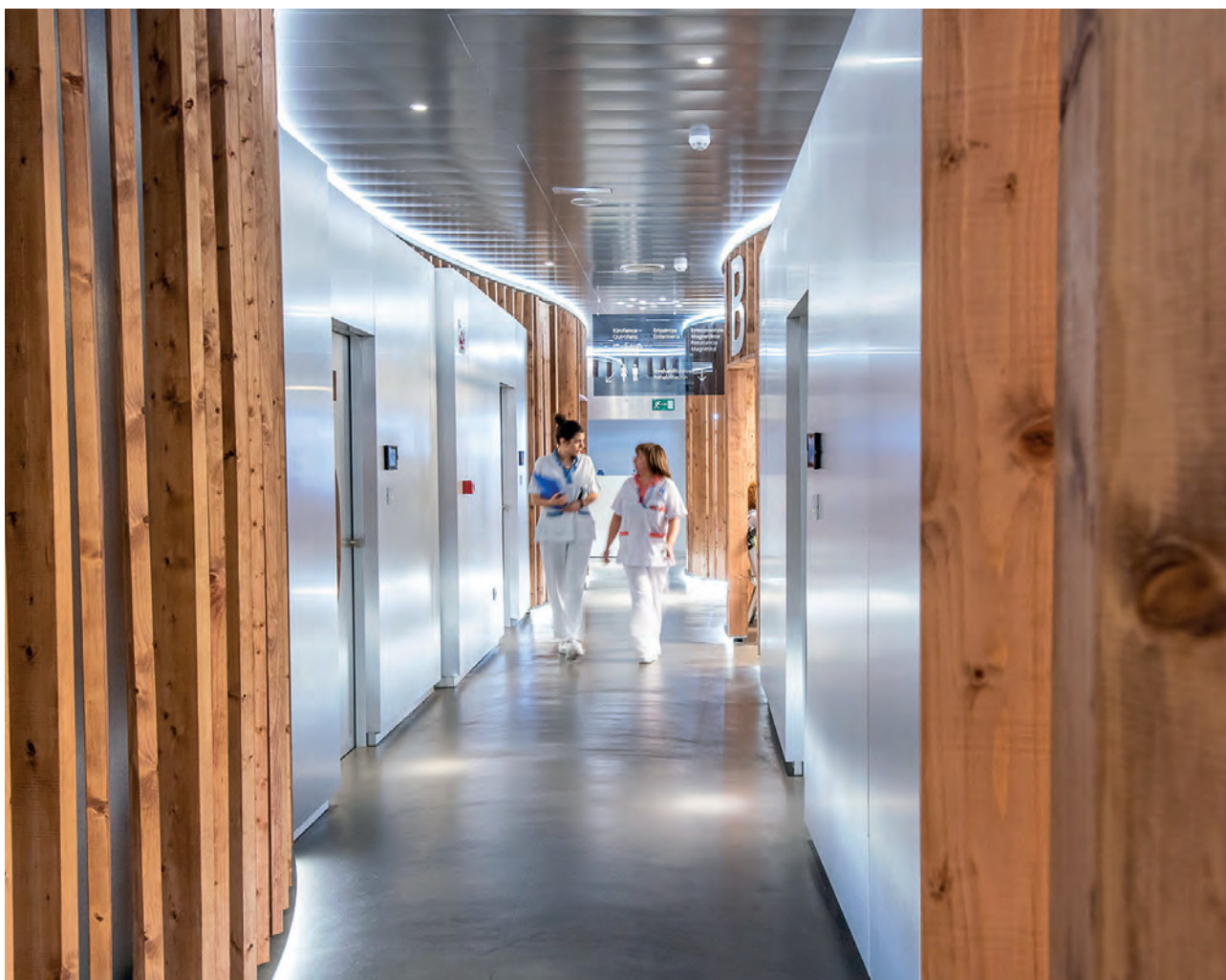
Ahora
10% de
descuento
clientes IMQ



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

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

 **IMQ**
Cuidamos de ti



IMQ ZURRIOLA, 10 AÑOS AL SERVICIO DE GIPUZKOA

El Centro Médico IMQ Zurriola de Donostia acaba de celebrar recientemente su décimo aniversario al servicio de nuestros clientes en Gipuzkoa. Una atención sanitaria personalizada y centrada en el paciente, que engloba desde la visita inicial al médico de familia, a la realización de todo tipo de pruebas tanto diagnósticas como terapéuticas, incluida la cirugía ambulatoria, y siempre fiel a su máxima de ofrecer la mayor calidad y seguridad asistencial.

La andadura de Zurriola comenzó oficialmente en San Sebastián en 2013 como centro policonsultorio

integrado en el Grupo IMQ. Ubicado en un local de cerca de 600 metros cuadrados en el barrio de Gros, en sus inicios contaba con un equipo humano compuesto por 38 profesionales y 9 administrativos, que daban servicio a un total de 24 especialidades. En ese momento también contaba con 9 consultas médicas, área de fisioterapia, de enfermería, de radiología con resonancia

magnética abierta, y un área quirúrgica con quirófano y 3 habitaciones de recuperación anestésica (URPA). Además, en aquel año el centro realizó 9-124 actos médicos, siendo mayoritariamente consultas.

**«IMQ Zurriolak
2013an ekin zion
jardunbideari IMQ
Talde barruko
zentro
polikonsultorio
bezala»**

En la actualidad, las asistencias alcanzan los 76.173 actos médicos y, bajo la protección de IMQ Seguros, ofrecen sus servicios en una superficie de 870 metros cuadrados en Gipuzkoa. En esta se ubican 14 consultas médicas, área de fisiotera-

pia con 2 boxes independientes para tratamientos de suelo pélvico, área de enfermería y otra de radiología, dotada con resonancia magnética abierta, así como un hospital de día con área quirúrgica, dotada de un quirófano y 3 habitaciones de recuperación anestésica (URPA), y 2 habitaciones de hospitalización de día.

Realizan su actividad en estas instalaciones 37 empleados y 63 profesionales que pertenecen a 29 especialidades que se distribuyen de la siguiente manera:

- **Atención Primaria:** integrada por las especialidades de Medicina de Familia, Pediatría, Psicología, Podología, Enfermería y Fisioterapia. Es la puerta de entrada de los pacientes al centro y presta sus servicios de forma ininterrumpida de 08:00 a 20:00 horas todos los días laborables. Además, atiende también a las Urgencias y la Atención Domiciliaria.

- **Atención especializada:** los pacientes pueden acceder bien directamente o por derivación de la atención primaria:

Especialidades Médicas de Cardiología, Digestivo, Endocrinología, Medicina Deportiva, Medicina Estética, Neumología, Neurología, Psiquiatría y Rehabilitación

Especialidades Quirúrgicas de Anestesia, Cirugía General, Cirugía Plástica, Dermatología, Ginecología, Otorrinolaringología, Oftalmología, Traumatología y Urología

Unidades Funcionales relacionadas con el Tratamiento del Dolor, Medicina Estética Avanzada (remodelación facial y corporal), Medicina Regenerativa (plasma rico en plaquetas), Radiología Interven-

cionista Musculo-esquelética (punciones y aspiraciones ecoguiadas, etc.) y Valoración del Daño Corporal

- **Servicios de Apoyo Asistencial:**

Laboratorio de análisis clínicos y anatomía patológica, realizándose también pruebas COVID

Radiología convencional, ortopantomografía, mamografía, den-

sitometría, ecografías y Resonancia Magnética Nuclear (RMN) abierta de alta definición, que permite sumar a los estudios convencionales, estudios en pacientes claustrofóbicos, obesos y niños.

Rehabilitación con tratamientos de fisioterapia musculo-esquelética y de suelo pélvico; tratamientos de onda de choque musculo-esqueléticas

Se realizan también espirometrías, poligrafías respiratorias, electrocardiografía, pruebas de esfuerzo, electromiografía, test aliento para detección de *Helicobacter Pylori* y test de intolerancias alimentarias

Entre los servicios más destacados del centro se encuentra su Bloque Quirúrgico, dotado de un quirófano acreditado como ISO 6 (máxima seguridad) y 3 habitaciones de recuperación Postanestésica, que realiza cirugías ambulatorias tanto de cirugía mayor como menor y endoscopias (cataratas, vitrectomías, extirpación de tumores superficiales y profundos, intervenciones de la mano y del pie, etc.).

Cuenta, por otro lado, con certificaciones de AENOR en gestión de calidad y seguridad del paciente, la ISO 9001:2015, y en Gestión de Riesgos UNE 179003.

Además de la actividad asistencial, IMQ Zuriola imparte actividades formativas para nuevos profesionales, colaborando de manera activa con la Universidad de Deusto para la formación de estudiantes tanto de medicina, como de enfermería y fisioterapia, con la Universidad del País Vasco para la formación de estudiantes de fisioterapia y con diferentes centros de Formación Profesional para la formación de técnico especialistas en Radiología.

HAMARGARREN URTEURRENA

EIMQ Zurriola zentro medikoak hamargarren urteurrena ospatuko du; izan ere, 2013an ekin zion jardunbideari Donostian, IMQ Talde barruko zentro polikonsultorio bezala.

Gaur egun, 870 metro koa droko azalera du zentroak, eta horretan zerbitzu hauek kokatzen dira: 14 kontsulta mediko, fisioterapia-arloa, erizaintza-arloa eta erradiologia-arloa, baita kirurgia-arloa ere eguneko ospitalea ere.

Instalazio horietan 37 enplegatuk eta 29 espezialitatetako 63 profesionalak lan egiten dute, honela antolatuta: lehen mailako arreta, arreta espezializatua eta laguntza-zerbitzuak.

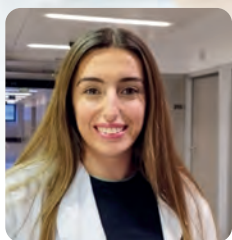
Zentroko zerbitzu nagusien artean Bloke Kirurgikoa dago. ISO 6 (segurtasunik handiena) ziurtatutako ebakuntza-gelak eta anestesia ondoko suspertzeko 3 gela ditu.



A TRAVÉS DEL SERVICIO GRATUITO IMQ AYUDA

APOYO Y ASESORAMIENTO SOCIOSANITARIO, AHORA TAMBIÉN EN LAS CLÍNICAS IMQ

CRISTINA BARCENILLA. Trabajadora social de IMQ Ayuda



Con el fin de apoyar a las y los pacientes mayores y a sus familias a la hora de enfrentarse a situaciones de fragilidad y dependencia y contar con la información necesaria para tomar decisiones que palién sus consecuencias, IMQ ha implantado en las clínicas Zorrotzaurre y Virgen Blanca, un servicio presencial de información y asesoramiento en el ámbito sociosanitario, denominado IMQ Ayuda.

Atendido por una trabajadora social de IMQ Igurco, a través de este servicio, se presta de manera totalmente gratuita y a demanda, información y asesoramiento sobre diversos aspectos primordiales.

Tal y como explica Cristina Barcenilla, trabajadora social de IMQ Ayuda en las clínicas IMQ Zorrotzaurre e IMQ Virgen Blanca, «entre los aspectos por los que más se interesan los pacientes y familias que son atendidas en nuestros hospitales, se encuentran las

unidades de recuperación funcional, las residencias y centros de día, los planes de cuidados en el hogar, los servicios de ayuda a domicilio, el asesoramiento legal así como las ayudas económicas y técnicas o las reformas en el hogar y la teleasistencia».

Hasta ahora, se podía contactar con los asesores de IMQ Ayuda a través del teléfono 94 662 04 00 o por correo electrónico en imqayuda@igurco.es. Sin embargo, atendiendo a las propias peticiones de los clientes de la aseguradora vasca, IMQ, de la mano de IMQ Igurco, ha optado por mejorar la accesibilidad y proporcionar también un servicio presencial en las clínicas Zorrotzaurre y Virgen Blanca, que está teniendo una muy favorable acogida.

De este modo, gracias a la coordinación permanente con el Chaqueta Azul de las clínicas (otro servicio exclusivo y gratuito de apoyo para los clientes hospitalizados de IMQ) y las supervisiones

de enfermería de ambos hospitales, una trabajadora social de IMQ Igurco se pone a disposición de las personas susceptibles de precisar información y asesoramiento en aspectos relacionados con el envejecimiento, los cuidados y la calidad de vida.

«Muchas veces, las personas mayores y sus familiares se hallan en el hospital por problemas de salud imprevistos y se encuentran un poco perdidos ante un horizonte incierto. Una vez que hablamos con ellos y empiezan a conocer mejor esta nueva etapa vital que es la vejez, se quedan más tranquilos y saben desenvolverse mejor. Nuestro objetivo es potenciar la autonomía personal de la persona mayor y, si no se puede, conseguir la mejor calidad de vida posible», destaca la trabajadora social de IMQ Igurco.

Según expone Cristina Barcenilla, «en general, lo más deseado es retornar a la situación previa que ha provocado el ingreso hospitalario». Esto

se trabaja, fundamentalmente, con las unidades de recuperación funcional, donde se ocupan tanto de problemas traumatológicos, como cerebrovasculares o debilitamientos severos debidos a hospitalizaciones o encamamientos prolongados. «En estos dispositivos, un equipo multidisciplinar especializado trabaja, con la coordinación de un médico geriatra, para restaurar el máximo nivel de autonomía posible», añade.

Entre los aspectos más habituales que se ofrecen desde IMQ Ayuda, se encuentran:

Unidades de recuperación funcional y cuidados al final de la vida.

Información y asesoramiento de todos los centros de IMQ Igurco especializados en recuperación funcional y cuidados al final de la vida.

Residencias y centros de día.

Información y asesoramiento de todos los centros de IMQ Igurco.

Planes de cuidados en el hogar.

Información y asesoramiento del servicio IgurTEK, cuyo objetivo es trasladar el conocimiento de los profesionales de IMQ Igurco hasta el domicilio de los usuarios, para que personas en situación de dependencia —junto a la persona cuidadora y con el apoyo de IgurTEK— puedan permanecer en su domicilio el mayor tiempo posible.

Ayuda a domicilio. Información de profesionales, empresas e instituciones públicas y privadas que prestan servicios de ayuda a domicilio, como por ejemplo, selección de cuidadores.

Asesoramiento legal y ayudas económicas.

Información y asesoramiento relacionado con cuestiones jurídicas —como por ejemplo, información sobre los trámites para la modificación de la capacidad jurídica o para la realización del documento de voluntades anticipadas— y las

prestaciones económicas existentes a las que se puede tener derecho (cómo y dónde acceder a las ayudas de las administraciones públicas, gestión de la valoración de la dependencia, servicios de respiro y otros).

Ayudas técnicas y reformas.

Información de profesionales y empresas que prestan servicios de ayuda técnica material —como pueden ser prótesis, ortesis y otros dispositivos ortopédicos— y reformas encaminadas a la adaptación de las viviendas para crear entornos que faciliten la seguridad de la persona mayor y la prestación de los cuidados que pueda necesitar.

Teleasistencia. Información y asesoramiento acerca del servicio y características del dispositivo de teleasistencia IMQ Igurco y, si se desea, contratación y activación del mismo en el domicilio en 24 horas.

DESCUBRE EL BOTÓN DE LA TRANQUILIDAD

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

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

Contrátalo ya sin esperas

946 620 400

igurco.imq.es

SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS

IMQ Igurco

ZERBITZU SOZIO-SANITARIOAK





HUMANIZANDO LA UCI

ZORROTZAURRE, primer hospital privado del Estado en certificar sus cuidados intensivos

La Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) de la Clínica IMQ Zorrotzaurre acaba de ser certificada en nivel avanzado por las buenas prácticas de humanización que ha implantado en la Unidad. Se ha convertido con ello en el primer hospital privado de España en recibir esta certificación que otorga proyecto HUCI (Humanización de los Cuidados Intensivos) con la verificación de AENOR.

El proceso de certificación ha supuesto la incorporación de numerosas mejoras, dirigidas a los pacientes, familiares (adultos y menores), cuidadores y profesionales. Mejoras que implican tanto nuevos desarrollos en infraestructuras, como cambios organizativos, de orientación emocional y psicológica para familiares, la elaboración de guías informativas, de protocolos para personas en situación de final de vida y prevención y manejo del síndrome post-UCI, entre otros.

El proyecto HUCI-AENOR surgió a raíz de un grupo de investigación multidisciplinar internacional que tiene por objetivo la evaluación de diferentes áreas de las unidades de cuidados

intensivos para implementar acciones de mejora a favor de la humanización de los cuidados tanto para los pacientes como para familiares y profesionales. Para llevarlo a cabo cuenta con un Manual de Buenas Prácticas con 160 medidas concretas repartidas en nueve líneas estratégicas.

La directora de Calidad y Seguridad Clínica de las Clínicas IMQ, Isabel Urrutia, destaca que «las unidades de cuidados intensivos, por tratarse de servicios sanitarios altamente especializados, dotados de tecnología punta y preparados para atender a pacientes con problemas graves de salud, acostumbran a ser entornos restrictivos, característicamente herméticos y poco humanizados. Por esta razón, cuando conocimos el proyecto HUCI-AENOR, no dudamos en sumarnos».

Se comenzó a implantar gracias al trabajo conjunto y coordinado de una Comisión, constituida al efecto en la Clínica, y compuesta por profesionales de diferentes disciplinas. Se ha intervenido en ámbitos como puertas abiertas, comunicación, bienestar y satisfacción de los pacientes, participación

de la familia, cuidados al profesional, prevención y manejo del síndrome post-UCI, la mejora de las infraestructuras, la formación en habilidades y el manejo de situaciones de final de vida.

«Han sido varios los retos a los que nos hemos enfrentado, entre ellos la pandemia por, y todos nos han enseñado que la humanización en la asistencia sanitaria es una cuestión imprescindible. Las buenas prácticas nos han ayudado a centrarnos en el paciente, sus familiares y en nuestros profesionales, creando así un marco de seguridad y confianza para que la experiencia sea en todo momento de la máxima calidad».

Mejoras implantadas

Durante este tiempo se han implementado varias mejoras: «Hemos ampliado el horario de visitas de familiares además de adaptarnos con total flexibilidad a cada situación familiar para que los pacientes puedan sentirse más acompañados en ese proceso tan complicado», señala Isabel Urrutia. Como añadido, también se ha incorporado un pase de visita de los profesionales de medicina y enfermería para

que la explicación clínica a pacientes y familiares sea más completa.

Guías y vídeos

Otra de las mejoras ha sido la creación de dos nuevas guías informativas para los familiares, siendo una para adultos y otra para menores. Se recopilan diversos aspectos de interés como la valoración previa de la realización de la visita, características de la UCI, profesionales que trabajan en ella, equipamiento, cómo se atiende a los pacientes, dinámica y normativa de la UCI, valoración de la propia situación personal del familiar ante un contexto de enfermedad por parte de un ser querido y otros.

En comunicación, se ha editado un vídeo para la sala de espera en el que se informa sobre el funcionamiento de la UCI. En este se describen los aparatos a los cuales puede estar conectado el paciente y se orienta al familiar en la gestión emocional y psicológica.

Se ha hecho igualmente hincapié en la figura del cuidador principal, otorgándole un peso mayor y haciéndole participe.

Por otra parte, los pacientes que estén orientados pueden hacer uso de sus dispositivos para comunicarse con su familia, así como para realizar actividades lúdicas. De esta manera, se reduce la posibilidad de que surjan sentimientos de soledad en el paciente, además de facilitarle la comunicación. Siguiendo en esta línea, también se han incorporado monitores de televisión en la UCI.

Cuidados al final de la vida

La humanización de la asistencia se ha ampliado a los cuidados de los pacientes que se encuentran en situación de final de vida, acompañando en el duelo a los familiares y allegados más cercanos, por tratarse de unas circunstancias especialmente delicadas y que precisan de una atención integral.

En relación a la plantilla, se han creado grupos de trabajo con los profesionales de la Unidad para poner en marcha mejoras en la valoración



y evaluación clínica de los pacientes, dando de esta manera un paso más en el camino a la seguridad clínica. Por otra parte, con el objetivo de cuidar al trabajador, también se ha formado a los profesionales en la gestión emocional y desgaste profe-

sional, debido a la naturaleza de las situaciones clínicas que se atienden.

El proceso de escucha es esencial para trabajar en una mejora continua. Por ello, en la se tiene en consideración la opinión de los pacientes y sus familiares para debatir sobre los elementos que afectan a su estancia. Sumado a ello, se han tenido en cuenta tanto la opinión como la aportación de los diferentes profesionales en los distintos protocolos y áreas de mejora que se han desarrollado a lo largo del proceso de consecución de la certificación.

Según expresa Isabel Urrutia, «*el proyecto HUCI-AENOR nos ha ayudado a sumergirnos en la cultura de la humanización y a visualizar la asistencia sanitaria de una manera mucho más humana; y no solo en la UCI, sino también en el resto de Unidades de la Clínica, ya que muchas de las iniciativas se han desplegado en el resto del hospital*».

La certificación se enmarca dentro del Plan de Humanización y Experiencia del Paciente de la Clínica IMQ Zorrotzaurre. Este se inició con el entonces coordinador de la UCI, el Dr. Bittor Santa Coloma, fallecido en febrero 2023, cuyo compromiso ha sido mantenido por todo el equipo hasta lograr la meta de la obtención de la certificación avanzada y su continua mejora en este campo de la humanización. El próximo objetivo, tal y como concluye la directora de Calidad y Seguridad Clínica de las Clínicas IMQ, es «*seguir humanizando; siempre, teniendo en cuenta lo que sienten, necesitan y —a veces— no nos dicen, los pacientes y sus familiares*».

HOMENAJE AL EQUIPO DE LA UCI

Con motivo de la recepción de la certificación en nivel avanzado en cumplimiento de las buenas prácticas de humanización en unidades de cuidados intensivos, por parte del proyecto HUCI-AENOR, el equipo de Dirección de las Clínicas IMQ realizó una visita a los profesionales de la Unidad de Cuidados Intensivos de Zorrotzaurre. Asistieron a la cita Nicolás Guerra, director gerente; Juana Amadoz, directora Médica e Isabel Urrutia y Amaia Uranga, directora de Calidad y Seguridad y técnica de Calidad y Seguridad del Paciente. Durante el encuentro, los directivos dieron la enhorabuena a todo el equipo profesional que trabaja diariamente en la UCI, agradeciendo, en palabras del Dr. Guerra, «*el gran esfuerzo de mejora continua, tanto en los aspectos de técnica asistencial como en lo relativo a la humanización donde, nuevamente, hemos dado un paso adelante, tanto en formación, como en apertura y empatía con el paciente y su entorno*».



EL TRABAJO EN UNA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS

DR. ERNESTO PIFERRER.

Médico Intensivista de la UCI de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

A partir de conocer el proyecto HUCI-AENOR, se comenzaron a dar cambios importantes en la Clínica IMQ Zorrotzaurre. Han sido principalmente de cultura del manejo del paciente y se han implementado de forma progresiva, para mejorar la manera de proveer los cuidados intensivos, en unidades tecnificadas y protocolizadas, donde ingresan a pacientes en situaciones delicadas.

Desde nuestra incorporación al proyecto se han desarrollado actividades de atención al paciente crítico desde que ingresa hasta que es dado de alta, implicando también a los familiares; nuevos avances en el manejo del dolor; optimización de la medicación con sedación a los pacientes sometidos a ventilación artificial; mejoras en la relación con familias; y generación de confort y confianza a los pacientes

y familiares para lograr un entorno laboral y profesional óptimo.

También se han dedicado esfuerzos en lo que al delirio se refiere. Este aparece en un porcentaje entre el 70% y el 80% de los pacientes de nuestra unidad. La media de edad se encuentra entre los 70 y 75 años en 2023 y es bastante frecuente, que puede llevar incluso a su muerte. Por ello, hemos trabajado en nuevas medidas en prevención, diagnóstico y tratamiento.

A su vez, también se ha trabajado en los cuidados al final de la vida, enfocado en el confort del paciente y de la familia. El acompañamiento en los últimos momentos necesita de una atención integral, cercana y empática.

Tecnológicamente hablando, se ha avanzado mucho ya que contamos

con un mayor conocimiento médico, tecnológico y farmacológico. Por ello, la mortalidad en cuidados intensivos es mucho menor que hace unos años. Por otro lado, pasamos por una pandemia que supuso un trastorno importante, pero, al mismo tiempo, nos proporcionó información y aprendizaje. Todo este avance va acompañado de un nuevo impulso a la humanización.

El proyecto HUCI-AENOR es una labor muy positiva para lograr un buen resultado clínico, que se traduce en una mayor supervivencia. Trabajando en ello estamos todo el personal: médicos, enfermeras, auxiliares, celadores, rehabilitadores..., incluido el personal de limpieza, que es importante para el funcionamiento de la unidad. El trabajar en conjunto y sentirse más confortable hace que al final el resultado del paciente, que es el más importante, sea positivo.



AITZIBER MARTINEZ

Supervisora de Enfermería de la UCI de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

La unidad de cuidados intensivos es una unidad con unos cuidados mucho más individualizados y específicos a la hora de tratar al paciente por la patología concreta que tiene. ¿Y esto cómo se traduce? Sólo nombrar la unidad de cuidados intensivos ya suele ser algo que da respeto, porque siempre han sido unas unidades muy tecnificadas, muy específicas, con mucho material, mucho pitido, mucho aparataje y que siempre suele dar un poco de impresión.

Los pacientes no suelen estar atendidos habitualmente en una cama hos-

pitalaria convencional. Suelen tener muchos dispositivos específicos que no conocen y suele dar mucho respeto. Y, cuando hablábamos con los pacientes y los familiares, ellos nos hacían saber que les gustaría poder tener una mejor relación con el entorno asistencial.

Fue entonces cuando conocimos un proyecto nuevo, que nace en 2015, y que da unos estándares de calidad, siguiendo unas pautas determinadas, sobre cómo deberíamos tratar a los pacientes. Por nuestra parte, empezamos a ver qué tipo de dispositivos y recomendaciones nos proponía y

vimos que muchos de esos aspectos ya los cumplíamos. Sin embargo, constatamos áreas de mejora. Así, fuimos a conocer el proyecto HUCI-AENOR al Hospital de Torrejón, y a raíz de ahí empezamos a interesarnos establecía y empezamos a trabajar sobre estas líneas. En 2018 hicimos una autoevaluación inicial para ver en qué situación estábamos en ese momento y fuimos partiendo de ahí, evolucionando hasta la actualidad en las mejoras de todos los estándares que nos solicitaba el proyecto.



HABLAN LOS PACIENTES

MARÍA DEL CARMEN PRIETO MARTÍNEZ DE OSABA.
Paciente de UCI en IMQ Zorrotzaurre

Acudí a Zorrotzaurre a causa de una intervención de la válvula mitral del corazón que estaba dañada. Tuvieron que colocarme una prótesis y, durante el proceso quirúrgico, se produjo una hemorragia que hizo que pasara por un momento crítico. Afortunadamente, todo acabó bien, pero tuve que estar 10 días en la UCI para recuperarme.

Todavía me emociono cuando hablo de la UCI. Fueron diez días en los que me encontraba en una situación muy delicada, pero todos los profesionales que trabajan allí me ayudaron mucho. Al principio no podía ni andar, después

todo fue mejorando. Médicos, enfermeros, auxiliares, celadores... todos me ayudaron en todo lo que pudieron, mostrando una gran humanidad.

Después de todas las complicaciones, estaba hundida. Pero los profesionales de la UCI me animaron a decir «*venga, tienes que salir adelante, tienes que seguir, vas a lograrlo*». Y, a pesar de que yo no podía comer, me impulsaban a hacerlo porque era una manera de que me volviese más fuerte.

También se ocuparon de mantener informados a mis familiares, ellos están también encantados. Hubo un

momento en que lo pasaron muy mal a causa de mi estado de y, desde la UCI, siempre se intentó que pudiesen estar un poquito más conmigo durante las visitas.

Estoy muy agradecida con todos ellos. Pasé un momento muy duro y me ayudaron mucho. Salí encantada con su trato y su atención. Para mí son esenciales y siempre demostraron mucho cariño. A pesar de lo grave que he estado, el paso por la UCI ha sido una experiencia muy positiva gracias a la ayuda de todos los profesionales que trabajan allí. No se puede decir ni más ni menos.



MARÍA PILAR SANCHO MORALES.
Paciente de UCI en IMQ Zorrotzaurre

En septiembre pasado, empecé a notar molestias digestivas y el estómago bastante inflamado. Así que me decidí a ir al médico. Tras diversas pruebas determinaron que había un problema oncológico y que tenían que operar y limpiar el área abdominal. Tras la operación, se hizo una fisura en el intestino que salió hacia la herida quirúrgica, se infectó y se acabó abriendo. Tuve que ingresar de urgencia en la Clínica IMQ Zorrotzaurre. Primero en Urgencias y, de allí, a la UCI.

Allí, desde que entré por la puerta, no pudieron ser mejores. Yo, como valoro mucho la humanidad en la medicina, sólo puedo decir que estuve encantada por el trato. En un momento dado, pensé que me marchaba y que ya no iba a vivir más. Pero me acuerdo del Dr. Iñigo Vilar, que venía a verme todos los días manteniendo una actitud positiva y haciendo un minucioso seguimiento. Mi familia me ha hablado también del Dr. Custodio; verle cómo dirigía

el proceso y movilizaba a las personas fue una maravilla. Igualmente, recuerdo al Dr. Piferrer, que venía todas las mañanas y me preguntaba qué tal me encontraba.

Ahora ya me han pasado a planta. Estoy cogiendo fuerzas, con la ayuda de fisioterapeutas, y aquí también me tratan muy bien.



IMQ IGURCO,

UNA APUESTA CONTINUA POR LA CALIDAD Y LA SEGURIDAD DEL PACIENTE

Tras superar de forma exitosa la auditoría llevada a cabo por AENOR, las residencias IMQ Igurco Orue en Amorebieta-Etxano e IMQ Igurco Unbe en Erandio han renovado recientemente la certificación de su sistema de gestión de riesgos para la seguridad del paciente conforme con la norma UNE 179003, un estándar de calidad que en el caso de IMQ Igurco Orue se remonta a 2018, cuando fue la primera residencia de Euskadi en obtener esta certificación.

La norma UNE 179003 se suma a la ya obtenida por las residencias y centros de día de IMQ Igurco en gestión y mejora de la calidad (ISO 9001) y en gestión ambiental de acuerdo a la norma UNE-EN ISO 14001, que comprende a todos sus centros (siete residencias y diez centros de día entre Bizkaia/Vizcaya y Araba/Álava), así como a sus servicios centrales.

El proyecto se enmarca en el compromiso de la organización con la calidad y la seguridad, así como el grado de implicación de las distintas direcciones y el personal de los centros que han intervenido en el proceso de auditoría con la mejora continua.

La auditoría ha evidenciado la mejora en ambos centros, respecto a años anteriores, en cuanto a la aplicación

del modelo de Atención Centrada en la Persona, constatado en varios aspectos: participación activa de la persona usuaria como eje principal y la familia, realización de planes de atención individualizados y participativos, personalización de los cuidados, sensibilización de profesionales y familiares....

En el caso de Orúe, la puesta en marcha de una figura de auxiliar de farmacia es uno de los aspectos destacados, ya que ha contribuido a la mejora de la seguridad clínica en la medicación. No se ha constatado, de hecho, ningún error en la preparación de medicamentos.

Otro de los aspectos valorados por la auditoría ha sido la edición de informaciones de seguridad que se comunican internamente y que se difunden a toda la lista de familiares, así como la remisión de los datos de indicadores de distintos procesos de seguridad *«lo que es una muestra de la transparencia de la información generada en el centro»*.

Además, también se ha redoblado la apuesta por respetar los deseos de las personas usuarias, *siempre acompañándolas en su devenir vital*, y se ha integrado la tecnología en la atención de personas con disfagia, para mejorar la atención sobre la musculatura orofaríngea.

Por lo que se refiere a la IMQ Igurco Unbe, la auditoría de seguimiento de AENOR ha resaltado dos medidas de prevención de caídas: el sistema de videovigilancia nocturna y la implantación de camas bajas. Ambas están vinculadas con el trabajo realizado en el centro con respecto a la ausencia de sujeciones físicas, además del compromiso por ser un centro sin sujeciones.

Aparte del sistema de información con diferentes indicadores orientados a los familiares y del nuevo abordaje de la osteoporosis para la disminución de las fracturas vertebrales en las personas usuarias, IMQ Igurco Unbe puso también en marcha en 2023 su primera unidad convivencial para 25 personas. Este avance está orientado hacia la personalización en la atención a la diversidad y a la evolución de las necesidades, expectativas y preferencias de aquellas personas que necesitan de apoyo en su día a día.

Otro de los aspectos verificados por AENOR en Unbe ha sido la mejora de la infraestructura del centro, el aumento de la capacidad física de las personas mayores residentes y la realización de simulacros de primeros auxilios para comprobar la eficacia de la formación del personal en reanimación cardiopulmonar.



SEGURO IMQ DECESOS

**Para que
tu familia
no tenga que
preocuparse por nada**

Incluye
testamento
online y asistencia
psicológica para
afrontar el duelo



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

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

 **IMQ**
Cuidamos de ti

ALIVIAR EL DOLOR

Los asegurados y aseguradas de IMQ cuentan en el centro Médico IMQ Zurriola con una Unidad del Dolor. El objetivo de cualquier Unidad de este tipo es paliar o hacer desaparecer el dolor del paciente, no tanto las causas que lo provocan. Podemos quitar, el dolor que provoca, por ejemplo, un cáncer, pero no el tumor, una labor que correspondería al oncólogo o al cirujano.

**«IMQ Zurriolako
Minaren Unitatean
pazienteen
mina arindu
edo kentzea
dugu xede»**

emocional, inducida por un estímulo que puede ser o parecer doloroso, y que al paciente le genera malestar. Desde la unidad del dolor de IMQ Zurriola se interviene de diferentes maneras. Por un lado, se ponen en marcha todas las acciones posibles para, de forma objetiva, buscar la causa del dolor. También se indaga sobre los motivos psicológicos que puedan provocarlo y, a su vez, se trata por medio de psicólogos, psiquiatras y mediante la aplicación de técnicas que actualmente están en auge a través de estimulación cerebral, medular, etc. Por ello, la Unidad



DR. FERMÍN HARO.
Especialista de la Unidad
del Dolor en el Centro
Médico IMQ Zurriola

del dolor de IMQ Zurriola es una unidad multidisciplinar, compuesta por un conjunto de especialistas, que, aunque actuemos en un momento y de una forma determinada, trabajamos bajo estrecha cooperación.

La Unidad del dolor del centro, colabora sobre todo con Traumatología, Radiología y Psiquiatría, las especialidades más importantes teniendo en cuenta que, habitualmente, el dolor es neuropático somático. El dolor agudo suele aparecer, en cambio, a raíz de un accidente o de una cirugía, por lo que no se suele requerir esa colaboración entre especialistas, dado que se trata de dolores más concretos y por periodos más cortos.

De entre ellas la especialidad con la que más trabaja la Unidad del Dolor es Traumatología, principalmente a nivel de columna y en la zona lumbar, ya que el 80% de la población mundial va a tener dolor de espalda alguna vez en su vida y es lo más frecuente. Si hablamos del dolor cervical, normalmente viene acompañado de cervicopatía o de problemas branquiales por compresión las raíces de los plexos. También tratamos dolores torácicos, así como en las extremidades y cabeza, ya que podemos actuar sobre todos los nervios existentes.

En cuanto a los tratamientos, en IMQ Zurriola primero empezamos con los más simples, que son los farmacológicos. Después pasamos a intervenciones pequeñas. Es importante destacar que, dentro de los farmacológicos, existe la iontoforesis, que es el proceso de hacer que un fármaco penetre a través de la piel en una localización dolorosa de una forma mucho más selectiva. Esa energía que produce un aparato a través de unos electrodos hace que el fármaco se difunda en la piel localmente y tenga mayor activi-

dad. Esto es más o menos parecido, aunque con otra farmacodinamia, a los parches, por ejemplo, de lidocaína, de capsaicina... Es decir, todos son farmacológicos, dependiendo de la vía y de la forma de utilización.

Seguidamente están los tratamientos intervencionistas, que pueden ser pequeñas o grandes intervenciones. Dentro de las pequeñas están

MINAREN UNITATEAREN TRATAMENDUAK

IMQ Zurriolak, minari ekiten hasteko, tratamendu sinpleenak erabiltzen ditu: farmakologikoak. Tratamendu farmakologikoetako bat iontoforesia da; prozesu horren bitartez, farmako bat larruazalean barrena modu askoz selektiboagoan sartzen da alde mindu batean —lidokaina edo kapsaizina-adabakien antzera, gutxi gorabehera— eta ondoren, tratamendu interbentzionistak erabiltzen dira.

Interbentzio txikiek bloke periferikoen gainean lan egiten dute, muskulaturari eragiten dien nerbio selektiboaren bila, proloterapia izeneko teknika batez baliatuta.

Halaber, beste nerbio batzuen blokeoak ere egiten dira. Mina arintzeko askoz teknika gehiago dago, eta nagusia eta ezagunena anestesia epidurala da, zeina dagokion nerbio, giltzadura edo tendoia- ren inguruan mina kentzeko botika bat infiltratzean datzan.

los bloqueos periféricos, en los que tenemos una neuropatía periférica e intentamos buscar ese nervio selectivo que afecta a esa musculatura, a ese movimiento, o a ese dolor si es solamente sensitivo. Entonces ponemos en práctica una técnica que se llama la proloterapia, que consiste en inyectar qué haces con ecografía alrededor del nervio y en la zona que se considera patológica, una serie de sustancias que pueden ser desde suero fisiológico con anestésico o asociar un corticoide más potente, en función de la patología observada en ese nervio periférico.

Luego ya pasaríamos a los bloqueos de otros nervios como los occipitales en las cefaleas, los pléxicos en extremidades o dolor visceral, los selectivos articulares o de las propias articulaciones como pueden ser las rodillas. Con esta técnica podemos incluso bloquear una rodilla que no es operable. De esta manera, se le quita la sensibilidad y, aunque el paciente tiene la rodilla lesionada o no operable, ya no tiene dolor.

Existen multitud de técnicas de abordaje, pero la principal y más conocida es la anestesia epidural. Por norma general se habla más del bloqueo que de la infiltración epidural, siendo la diferencia entre ambos muy clara. El bloqueo alude a que pones un fármaco que corta su actividad. Por su parte, la infiltración sitúa alrededor de ese nervio o articulación o tendón un fármaco que libera de ese dolor o que neuromodula con el tiempo el dolor que produce ese nervio. Además de los bloqueos o infiltraciones, podemos hablar de la neuroestimulación y/o neuromodulación, tanto periférica, cerebral eléctrica, como de la estimulación medular, a través de electrodos que producen efecto inhibitorio del dolor a nivel segmentario.



ANIA RODRÍGUEZ
Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en IMQ Abendaño

PREPARACIÓN AL PARTO EN IMQ ABENDAÑO

*Aspaldidanik, aitak amekin egon
daitezke erditzeko prestakuntzan,
erditzean haiek egotea oso
garrantzitsua delako*

Preparar la llegada de un nuevo ser a este mundo supone siempre motivo de ilusión, dudas y necesidad de cuidados añadidos para las madres entre los que se encuentra la preparación al parto.

El Centro IMQ Abendaño lleva cuatro años y medio preparando tanto física como emocionalmente a las mujeres para un momento tan importante en su vida gracias al acompañamiento que realizan en este proceso una fisioterapeuta y una psicóloga.

En lo relativo a la fisioterapia se imparten un total de cuatro sesiones. Las tres primeras son teóricas, mostrando en ellas los profesionales distintas situaciones y pautas, mientras que la cuarta, es totalmente práctica.

Durante la primera sesión teórica se abarca todo lo que corresponde al embarazo y al parto, ayudando a las futuras madres a experimentar las diferencias que existen en el suelo pélvico, dependiendo de cómo estén sus caderas, y se les explica en qué consiste realmente la movilidad pélvica, así como las distintas posturas para la dilatación y el parto.

Desde hace un tiempo, las parejas pueden acompañar también a las madres a la preparación al parto, siendo muy importante su presencia porque deja de ser un hecho específicamente de la mujer, para convertirse en una cuestión que involucra a ambos miembros de la pareja.

El segundo día de preparación al parto, la clase teórica se centra en el suelo pélvico. Cuando acuden hombres, hablamos tanto del suelo pélvico de la mujer como el del hombre, haciéndoles experimentar físicamente cómo serían esas sensaciones a nivel corporal. Además, se enseña a ambos, para el día del parto, cómo esa preparación ayuda de cara al futuro del periné y del suelo pélvico. Ese día también se les habla del masaje perineal, de la importancia de una buena alimentación, de la actividad física que, por

supuesto, se puede realizar de manera regulada durante el embarazo, del uso del propio epi-no, e incluso del winner flow para todo lo que tiene que ver con el fortalecimiento del abdomen.

La última sesión teórica se dedica al postparto que es, por decirlo de alguna manera, la parte más olvidada de todo lo que engloba al embarazo y la maternidad. Durante el embarazo, vemos cuatro días a las madres, (tres teóricos y uno práctico), y, después, otro día más para el masaje perineal con la fisioterapeuta especializada siendo también importante en este caso que acuda igualmente la pareja. En el caso de las madres solteras, animamos, de hecho, a que venga un familiar o quién ella desee que le practique el masaje. Por otro lado, también existe la posibilidad de que lo practique la propia fisioterapeuta en sesiones regladas.

Lo habitual es que las mujeres acudan a la clínica para la recuperación y rehabilitación postparto a los dos meses y medio o tres meses de dar a luz, siempre y cuando no haya ningún inconveniente. De igual manera,

en todos los casos se les facilita una guía postparto inmediata para que puedan tener a su disposición la información que precisan hasta el momento en que vuelven a consulta.

Se tiende a pensar que una mujer embarazada no debe practicar deporte, algo totalmente erró-

neo. Todo depende de la situación, ya que, en ocasiones, si existe alguna patología, es necesario el reposo absoluto, pero, en caso contrario, está comprobado que las mujeres, sin contar aquellas que son deportistas de élite, que practican ejercicio durante el embarazo, se sienten mucho mejor tanto física como mentalmente.

**«Haurdunaldian,
amekin eta beren
bikotekideekin
lau saio egiten dira
(hiru teoriko eta lau
praktiko) eta, ondoren,
beste egun batean
perineoko masajea
egiten da
fisioterapeuta
espezializatu
batekin»**





IMQ, PUNTO SEGURO

CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Son muchos los esfuerzos que vienen realizando instituciones públicas y privadas para la eliminación de la violencia contra las mujeres, si bien esta lacra se encuentra lejos de desaparecer. Según los últimos datos del Gobierno Vasco publicados en 2023, los delitos relacionados siguen, de hecho, creciendo, lo mismo que el número de víctimas.

En esta lucha para la eliminación de la violencia contra la mujer Grupo IMQ mantiene también una posición activa. No en vano, es al ámbito sanitario donde muchas mujeres que sufren maltrato acuden por alguna lesión, convirtiéndose, por tanto, en actor de primera línea no sólo en la atención de las víctimas, sino en la identificación y denuncia del maltrato.

Tal y como señala, Isabel Urrutia, directora de Calidad y Seguridad Clínica de

las Clínicas IMQ «con iniciativas como 'Clínicas IMQ, punto seguro en contra de la violencia hacia las mujeres', puesta en marcha por la Comisión de Igualdad de Zorrotzaurre, trasladamos a las mujeres que si acuden a nuestros centros van a poder sentirse seguras y les vamos a ayudar».

Grupo IMQ, cuenta, y difunde además entre sus profesionales, el protocolo interno de Código Universal que sirve para identificar situaciones de llamada o aviso a mujeres que se encuentran acompañadas por su agresor cuando acuden a recibir asistencia médica.

De igual modo, se ha implementado un documento que tiene como objetivo la protocolización de la atención de aquellas pacientes que requieren de una valoración y atención médica tras indicar haber sufrido un episodio de maltrato doméstico. También se ha planteado para los casos en los que se detectan indicios durante la exploración y atención médica de haber sufrido ya sea maltrato o una agresión sexual. Un protocolo que se revisa y actualiza periódicamente por parte de IMQ, y donde se establecen los conceptos, la documentación de referencia y el procedimiento técnico a seguir.

Sumado a lo anterior, en las clínicas IMQ también se dispondrá también de un protocolo de acoso en el ámbito interno para todas aquellas personas y profesionales que ejerzan su actividad en ellas. Dicho protocolo cuenta con un alcance general y pretende evitar e identificar actuaciones o comportamientos ilícitos de este tipo que puedan surgir dentro de la organización.

IMQ Prevención, otra de las divisiones de Grupo IMQ, cuenta también desde 2021 con el reconocimiento como Entidad Colaboradora para la Igualdad de Mujeres y Hombres del Instituto Vasco de la Mujer-Emakunde. Reconocimiento que se otorga a todas aquellas entidades que ejecuten acciones que propicien y promuevan una mayor igualdad



entre mujeres y hombres, así como la eliminación de obstáculos que impidan dicha igualdad.

Para la concesión de dicho reconocimiento se han tenido en cuenta las actividades orientadas a garantizar la igualdad de trato entre mujeres y hombres en las condiciones laborales, en lo referido a la calidad del empleo y en las actuaciones de la entidad hacia el exterior.

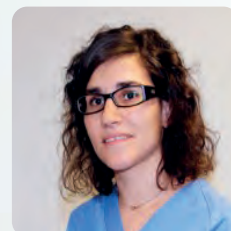
IMQ Igurco, la división sociosanitaria del Grupo, además de ofrecer una atención integral a las personas mayores también dispone de un Protocolo de Prevención y Abordaje del Maltrato, cuya labor es detectar posibles situaciones de maltrato físico, económico o derivado de la falta de atención en las necesidades básicas en las personas mayores.

Según explica Irene Ruescas, trabajadora social de IMQ Igurco, el protocolo «se activa si en el momento de valoración al ingreso de la persona mayor en IMQ Igurco o durante la estancia en

un centro, el responsable de Trabajo Social tiene indicios de que la persona usuaria pueda estar expuesta a alguna situación de maltrato en su entorno. A partir de ese momento, se realiza una observación de los factores de riesgo de maltrato físico y económico a través de un cuestionario de prevención. En caso de que puedan identificar dos o más factores de riesgo, las intervenciones a realizar se coordinan con el equipo multidisciplinar, consensuadas con la persona usuaria, y se comunican al Servicio Social de Base correspondiente».

Sumado a lo anterior, también «se realiza un cuestionario de detección para identificar el nivel de riesgo e intervenir en función del resultado. Una vez establecidas las pautas, se valora periódicamente el nivel de riesgo asociado para determinar la continuidad del procedimiento. El protocolo finaliza cuando no se detectan factores de riesgo y se haya garantizado la seguridad y el bienestar de la persona usuaria», concluye la trabajadora social.

**«Emakumeei
jakinarazten diegu
gure zentroetara
etortzen badira
seguru sentituko
direla eta
lagunduko
diegula»**



DRA. BLANCA SAMPEDRO.
Especialista en aparato digestivo de IMQ

¿EMPACHO O MALESTAR ESTOMACAL?

Urdaileko ondoezik ez izateko, janari oparo baten ondoren ez da gomendagarria etzatea, errefluxua eragiten duelako eta mugimendu gastrikoak moteltzen dituelako.

Es común que, tras la ingesta de una comida copiosa o con alto contenido calórico o en grasa, notemos una sensación de malestar general en el estómago con síntomas como hinchazón, distensión o dolor abdominal, náuseas, flatulencias... Sensación que si se produce por esta causa y de manera aislada podemos atribuir a un empacho. En el caso de que la incomodidad aparezca rutinariamente o con ingestas normales de alimentos, podríamos estar hablando, sin embargo, de una mala digestión, conocida en medicina como dispepsia.

El malestar estomacal puede ser provocado por mecanismos multifactoriales. Por una parte, puede haber un aumento de ácido producido por las comidas grasas, picantes o con salsas. Por otra parte, la ingesta de bebidas gaseosas favorece la relajación del cardias (puerta de entrada al estómago),

facilitando la subida de ácido del estómago al esófago. A su vez, las comidas más grasas provocan un retraso del vaciamiento gástrico que origina distensión y malestar, con una sensación de saciedad temprana y dolor en la zona superior del abdomen. El proceso de digestión no se interrumpe, pero su ritmo es más lento.

Cuando esta sensación deriva de una comida copiosa aislada, en uno o dos días el estómago recupera su función y vuelve a la situación anterior sin consecuencias graves para la salud y con una conclusión de los síntomas.

En el caso de que la incomodidad que produce el retraso del vaciamiento gástrico se convierta en crónica es posible que esté asociado a otro tipo de problemas como la diabetes, que afecta al sistema nervioso del estómago y dificulta su actividad. Por otro lado, también puede existir una hernia de hiato (la puerta del estómago está permanentemente abierta) de tal manera que favorece el reflujo gastroesofágico con comidas habituales. También se puede dar el caso de que exista una hipersensibilidad que produce molestias con la digestión de alimentos saludables (catalogado como dispepsia). Algunos pacientes también pueden tener una infección por *Helicobacter Pylori*, una bacteria que coloniza el estómago y se asocia con el desarrollo de gastritis crónica y úlceras. Si se da esta sintomatología repetitiva tras la ingesta de alimentos, lo más recomendable es consultar con un médico para que realice una valoración y descarte la existencia de cualquier patología.

Aliviar los síntomas

Para aliviar los síntomas es recomendable realizar un pequeño descanso digestivo, sin consumir alimentos durante un periodo de tiempo y, posteriormente, comenzar con una dieta suave y de fácil digestión. También es

importante beber agua en pequeños sorbos o servirse de la fitoterapia (utilización de plantas con fines medicinales), siempre estando al tanto de sus principios activos y aplicaciones. Además, la fitoterapia no suele provocar efectos secundarios, por lo que suele producir una buena aceptación por parte de los pacientes.

URDAILEKO ONDOEZAREN SINTOMAK ARINTZEKO GOMENDIOAK

Modu asko dago urdaileko ondoezaren sintomak arintzeko. Gomendatzeko modukoa da atseden digestibotxo egitea, hots, denboraldi batez elikagairik ez hartzea, eta, ondoren, dieta leun eta digestio errazekoarekin hastea.

Ura zurrupada txikietan edan behar da edo fitoterapiaz baliatu (sendabelarrak).

Bestetik, gaur egun, jan osteko ondoezaren sintomak hobetzen dituztela frogatu duten landare-produktu ez farmakologikoak daude salgai: infusioak, tantak, konprimatuak...

Janari oparo baten ondoren ez da gomendagarria etzatea, jarrera horrek errefluxua eragiten duelako eta mugimendu gastrikoak motelitzen dituelako, ezta kafea edatea ere, bihotzerrea eta errefluxuaren sintomak areagotzen dituelako. Jan ostean, aldiz, paseatzea gomendatzen da, baita sabelaldean masajea egitea —mugimendu zirkularrak eginez, erloju-orratzen norabidean—, atseden hartzea eta lasaitzea.

En la actualidad se pueden encontrar productos vegetales no farmacológicos que han demostrado mejorar los síntomas de malestar post-ingesta: infusiones, gotas, comprimidos... Entre otras, las plantas como lavanda, romero, aloe vera, eucalipto, tomillo, hinojo, cardo mariano, hojas de menta, manzanilla o melisa pueden facilitar y favorecer las digestiones y los excesivos gases que sufren algunos pacientes y que pueden resultar muy modestos.

La fitoterapia en forma de infusión tiene múltiples beneficios como, por ejemplo, la ingesta de una mayor cantidad de líquidos y líquidos calientes (nunca hervir el agua de una infusión, sólo calentarla porque si hierve ya no será una infusión sino una tisana y puede perder con tanto calor las propiedades de la planta en infusión).

Es necesario tener en cuenta que la fitoterapia no es apta para todos los casos. Si un paciente ya ha sido diagnosticado con un reflujo gastroesofágico con daño en el esófago (esofagitis), es decir, heridas en el esófago que derivan del ascenso de ácido del estómago, es recomendable tomar un protector de estómago como, por ejemplo, omeprazol. Este se debe ingerir en ayunas el mismo día que se vaya a hacer una comida copiosa para prevenir el reflujo.

Una vez se ha dado la comida copiosa no es recomendable tumbarse ya que esta postura favorece el reflujo y ralentiza los movimientos gástricos, al igual que la toma de café, porque produce una mayor acidez gástrica y síntomas de reflujo. En cambio, después de comer es recomendable pasear. También pueden venir bien masajes en movimientos circulares en el abdomen, en el sentido de las agujas del reloj, así como el descanso y la relajación.



CUANDO EL CÁNCER VIENE CON LOS GENES

DRA. MARÍA GARCÍA BARCINA.

Médica genetista y directora del Departamento de Genética Clínica de IMQ

Los tumores hereditarios en Euskadi suponen aproximadamente un 7% del total de cánceres diagnosticados, según la última información disponible en el informe Impacto del Cáncer en el País Vasco elaborado por la Asociación Española contra el Cáncer. Los datos se corresponden con los 14.391 casos de cáncer detectados en el año del análisis, de los cuales 8.310 correspondieron a hombres y 6.082 a mujeres. Del total, 1.007 casos tuvieron un origen hereditario.

Si se desglosa por territorios históricos, el total de diagnósticos de cáncer en Bizkaia fue de 7.657 casos, en Gipuzkoa de 4.669 y en Alaba de 2.065 casos. Según el informe, los tipos de cáncer con mayor incidencia

en Euskadi son el cáncer colorrectal en primer lugar (2.006 nuevos casos), seguido del de próstata (1.704), de mama (1.465), de pulmón (1.465) y otros 1.175 relacionados con la piel. En lo relativo a la edad, cerca de la mitad de los nuevos casos de cáncer en Euskadi corresponden a personas de 70 años en adelante.

Si hablamos de los cánceres hereditarios, tanto su estudio, como su diagnóstico y su orientación al tratamiento se pueden comprender gracias a la participación de la genética, tanto clínica como de laboratorio. Dentro de

los cánceres hereditarios se encuentran dos grandes grupos: el síndrome de cáncer de mama y ovario hereditarios y los cánceres de colon polipósicos y no polipósicos, con el síndrome de Lynch y otros. Pero cada vez es más frecuente que los pacientes pidan también estudios genéticos en cáncer

de próstata, riñón, melanoma, estómago, endometrio y muchos tumores con un condicionante que pueda ser hereditario.

Por otra parte, las mutaciones en tejido, mutaciones somáticas en cánceres de pulmón, colon, mama, linfo-

«Gracias a los avances en Genética y Biología Molecular es posible obtener un diagnóstico cada vez más preciso»

mas, etcétera, son estudiadas por la Patología molecular, disciplina que se ha beneficiado mucho estos últimos años de los avances tecnológicos en el ámbito genético. De hecho, hay pocos tumores en los que no se estudie ya algún gen durante el proceso diagnóstico y de orientación al tratamiento.

Diagnóstico cada vez más preciso

Gracias a los avances en el campo de la Genética y la Biología Molecular es posible la obtención de un diagnóstico cada vez más preciso y, además, es posible también orientar mucho mejor los tratamientos, puesto que se va esclareciendo en función de las mutaciones y de los genes qué tumores van a responder a ciertos fármacos y qué tumores no.

Hay una amplia variedad de tecnologías que se emplean en el innovador campo de la genética. Actualmente, la que está más en auge y la más moderna es la secuenciación masiva, también conocida como secuenciación de la última generación, pero no es la única. Se siguen utilizando la secuenciación por el método de Sanger, la hibridación in situ fluorescente (FISH), la reacción en cadena de la polimerasa (PCR) cuantitativa, arrays de hibridación genómica comparativa (CGH). No se nos puede olvidar que son técnicas complementarias y no siempre sustituibles por las más avanzadas; cada una tiene su indicación y papel.

En el departamento de Genética Clínica de IMQ hay diferentes profesionales implicados, tanto en los aspectos clínicos médicos como en los laboratorios. Algo que hemos aprendido a lo largo de los años es que la genética es multidisciplinar. Para nosotros es importante, sobre todo, definir qué personas tienen mucho riesgo de padecer un determinado tipo de cáncer, qué personas tienen un riesgo intermedio y qué personas tienen bajo riesgo, para ser capaces de orientar el seguimiento más adecuado, porque al final no hay ninguna técnica que sea inocua y que no tenga sus efectos secundarios o su posibilidad de complicaciones.

En IMQ, el paciente debe pasar primero por una consulta genética en la que se le explica e informa detalladamente al paciente qué se puede y qué no se puede estudiar, para que luego el paciente pueda elegir con criterio qué es lo que le conviene o no le conviene y qué desea saber de los hallazgos y qué no.

Los estudios genéticos tienen mucha implicación para los individuos y para sus familiares. Por ello, la Ley de Investigación Biomédica determina la exigencia de un consentimiento específico. El consentimiento informado y la comunicación en una consulta de genética son de una gran importancia. Nos tenemos que asegurar de que el paciente esté entendiendo todo el proceso y sus implicaciones.

A veces, en los estudios, encontramos hallazgos que no guardan relación exacta con lo que estamos

intentando diagnosticar y, por eso, en el consentimiento informado, por ley, tenemos que dejar reflejado si el paciente quiere saber o no esos hallazgos incidentales o esos hallazgos clínicos que pueden ser relevantes. Hay personas que deciden que quieren saber todo lo que lo que nosotros podamos decirles. Y hay personas que dicen que no, que solo quieren saber aquello que tiene relación con lo que les interesa en este momento.

«En nuestro trabajo diario, lo que hacemos es atender la solicitud de una interconsulta y, tras ver al paciente, exploramos y obtenemos los datos clínicos que precisamos para orientar el estudio. De este modo, ofrecemos el asesoramiento genético preprueba que necesitamos por ley. Una vez que tenemos hecho el mapa familiar y definida la clínica del paciente, es cuando indicamos el test concreto a realizar. Hay situaciones en las que hay que estudiar sólo un gen, otras en las que hay que ir a un panel concreto, y otras a un exoma, pero también hay veces en las que sólo hay que estudiar una mutación específica», detalla la experta. Consulta y asesoramiento genético que, aunque exceden a la cobertura de algunas pólizas, se ofertan, en el caso de IMQ, con franquicias para los asegurados y aseguradas.

En aquellos casos en los que se constata la existencia en la persona de una mutación patogénica que eleva de manera significativa el riesgo a tener ciertos síndromes tumorales, contamos con herramientas para impedir transmitir esa mutación a nuestra descendencia. Por ejemplo, existen tumores como los de mama o colon en los que una persona, cuando tiene una mutación patogénica, puede pedir un diagnóstico preimplantacional. Además de lo anterior, también existe la posibilidad de solicitar, aunque no se pide prácticamente, un diagnóstico prenatal. Y eso permite a muchas familias evitar que se siga transmitiendo de generación en generación la predisposición a desarrollar determinados tumores.

IMQren GENETIKA KLINIKOA

Minbizi hereditarioei dagokienez, horien ikerketa, diagnostikoa eta tratamenduaren bideraketa ez dira jada ulertzen genetika klinikorik eta laborategiko genetkarik gabe.

Genetika-arlo berritzailean askotariko teknologiak erabiltzen dira. Orain, gorantz ari dena eta berriena sekuentziazio masiboa da, hots, azken belaunaldiko sekuentziazioa, baina ez da bakarra.

Genetika diziplina anitzekoa da. IMQn garrantzi handia ematen diogu zehazteari zein pertsonak duen minbizi-mota jakin bat izateko arrisku handia, zein pertsonak duen arrisku ertaina eta zein pertsonak, arrisku txikia, jarraipen egokiena bideratzeko gai izan gaitezen.



DRA. NURIA URQUIZA. Traumatóloga de IMQ

¿CÓMO ALIVIAR EL DOLOR LUMBAR?

El dolor lumbar es una molestia muy frecuente que puede llegar a restarnos movilidad y causar limitación funcional durante varios días para el desarrollo de actividades cotidianas. Conocido comúnmente como lumbago, se debe a una alteración en las estructuras de la espalda si bien cada caso es distinto y el problema puede estar en la columna, los músculos de la zona o en la médula espinal. Cuando el dolor es agudo, suele desaparecer en menos de 4 semanas y cabe la posibilidad de aliviarlo con remedios caseros. Puede hacerse, sin embargo, hacerse crónico y durar meses en los casos más complejos.

Para prevenirlo, resulta conveniente aprender a diferenciar los distintos tipos de dolor asociados. Por su intensidad, el dolor puede ir de leve a grave cuando aparece una rigidez que impide al paciente realizar movimientos como ponerse de pie, levantar los brazos o caminar. Síntomas asociados como los hormigueos, la debilidad muscular en la pierna o la pérdida del control de los esfínteres suelen ser señales de un problema en la médula espinal.

En todas sus variedades, esta patología es una de las causas más frecuentes de consulta médica causando entre el 5% y el 10% de las ausencias al trabajo. Los mayores costes sanitarios relacionados con el dolor lumbar se deben a la cronificación de los episodios, si bien esto solo ocurre en una pequeña cantidad de los pacientes afectados.

La lumbalgia es producto de la confluencia de muchos factores y, en algunos casos, resulta difícil identificar la causa exacta. Sin embargo, cabe clasificar los distintos tipos de dolor de espalda en base a sus características clínicas:

**«Gerrialdean
min ezgaitzailerik
ez izateko
modurik onena
prebentzioa
da»**

De tipo mecánico. El más común, representa el 90% de los casos de lumbago. Es consecuencia de varios tipos de lesiones musculares como la distensión, la contractura o la inflamación por sobrecarga de trabajo sobre los músculos de la zona lumbar. Se caracteriza porque cede con el reposo, se agudiza con el movimiento y suele remitir espontáneamente o con tratamiento.

De tipo inflamatorio. No desaparece con el reposo, sino que empeora, por lo que es más agudo en las mañanas, después del descanso nocturno. Generalmente, se alivia con el movimiento y se debe a enfermedades inflamatorias de las articulaciones, como la artritis.

De tipo neuropático. La causa es la compresión de una raíz nerviosa que emerge de la médula espinal, debida a la protrusión de una hernia discal lumbar. En muchos casos, desciende por el miembro inferior del mismo lado, lo que se llama ciática o ciatalgia, ya que afecta el nervio ciático. Las molestias no tienen relación con el reposo o la actividad.

Ante una situación de crisis de dolor lumbar, existen una serie de medidas generales que pueden aplicarse para superarla. En esencia, estas acciones tienen por objeto relajar los músculos involucrados, reducir la inflamación y aliviar la presión en la zona:

Reposo durante los primeros dos o tres días sin hacer esfuerzos que impliquen levantar peso y girar o flexionar el tronco.

Aplica de forma alterna compresas frías y calientes en la zona dolorida. El calor relaja la musculatura, mientras que el frío la desinflama.

Dormir de lado, en posición fetal, con las rodillas flexionadas y una almohada entre las piernas. De esta manera, se disipa la compresión de la zona.

Gracias a estos hábitos y consejos, la recuperación de una contractura pasajera suele ser rápida. Si el dolor persiste, se ha hecho crónico o hay síntomas asociados, quizá se deba, en cambio, a lesiones musculo esqueléticas. Llegados a este punto, es preciso consultar con tu médico para que realice un diagnóstico completo de la situación.

Como sucede en muchos campos de la medicina, la mejor manera de no tener una molestia incapacitante es la prevención, siendo mucho lo que se puede hacer para evitar los factores que, al sumarse, producen este problema:

Bajar de peso. El exceso de peso genera una sobrecarga mecánica en la columna vertebral. En consecuencia, la fatiga muscular produce las contracturas.

Hacer ejercicio. Fortalecer la musculatura lumbar y abdominal resulta muy beneficioso para evitar la lumbalgia. Está demostrado que potenciar la musculatura abdominal hace que se distribuya mejor el reparto de las cargas y mejore el dolor lumbar. Los ejercicios aeróbicos y los estiramientos, en particular, contribuyen a mejorar el tono muscular y la resistencia.

Mejorar la postura. La ergonomía es esencial a la hora de manejar cargas y cuando estamos frente al ordenador. Una mala postura sostenida tiene altas probabilidades de provocar un espasmo muscular.

Caminar. Si hemos pasado varias horas sentados en el escritorio, conviene salir a caminar un rato. Así, no solo se relajan los músculos, sino que los fortalecemos.

IMQ HORTZ ASEGURUA

Babestu zure

familiaren irribarrea

Zerbitzu ugari kosturik gabe
eta prezio eskusiboak tratamendu guztietan.

Tarifa finkoa
3 asegurutun baino
gehiago izanez gero

8 urtetik beherako
seme-alabak doan



Informa zaitez IMQ bulegoan, 900 81 81 50
telefono-zenbakian, imq.es webgunean edo zure
bitartekariaren bidez

Konsulta itzazu kontratazio-baldintzak eta aseguruaren baldintza orokorrak. RPS 122/20.

 **IMQ**
Zaintzen zaitugu



PANTALLAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES, UNA PREOCUPACIÓN QUE CRECE

SARA DÍAZ DE TUESTA. Psicóloga Infanto-Juvenil de IMQ Amsa

La permanente sobreexposición a las pantallas que padecemos en nuestra vida cotidiana constituye actualmente una realidad no solo difícil de soslayar, sino también de gran impacto. Una situación que, si bien se produce a cualquier edad, puede resultar mucho más delicada cuando el uso abusivo de móviles, tablets u ordenadores afecta a niños y adolescentes.

Cada vez son más los padres preocupados por el uso que sus hijos hacen del móvil o que buscan en internet cuál es la edad ideal para permitirles disponer de su primer teléfono. A los 16, a los 12, cuando sean mayores de edad... las respuestas a esta pregunta pueden ser infinitas, pero lo más importante a tener en cuenta es si la utilización de dispositivos electrónicos ejerce, o no, un efecto negativo en el desarrollo de los más pequeños.

Efectos y riesgos

En plena sociedad digital, es común ver, en cualquier circunstancia y lugar, a una gran mayoría de personas con la atención puesta en su teléfono móvil. Incluso a grupos de jóvenes que se reúnen en el parque, cada uno con la vista en su dispositivo, haciendo caso omiso al exterior y ocupando una parte muy importante de su tiempo de ocio.

Si bien no debemos ver el uso de móviles y pantallas como un elemento totalmente negativo, ya que también aporta grandes beneficios a la sociedad y a los más jóvenes, incluso

durante las épocas de desarrollo, lo cierto es que sus consecuencias, favorables o desfavorables, van a depender, sobre todo, del buen o mal uso

que se haga de los aparatos electrónicos y de inculcar buenos hábitos en este sentido desde la infancia para evitar que el abuso genere problemas de aislamiento, de desconexión con la realidad o afecte a las relaciones interpersonales y al desarrollo de niños

y adolescentes.

Conocer los riesgos existentes constituye a este respecto una prioridad para los padres. Entre esos riesgos destacan los siguientes:

**«Pantailak
erabiltzeak ondorio
onak ala txarrak
edukitzea
haurtzarotik
irakatsitako
ohituren
araberakoa da»**

Menor desarrollo cognitivo

El uso continuado de dispositivos tecnológicos durante la infancia está directamente relacionado con un menor desarrollo de las capacidades cognitivas, de la afectividad, de la motricidad y de las habilidades sociales y con ello, también a menudo del rendimiento escolar, pudiendo darse incluso un retraso en el lenguaje.

Sedentarismo

La realidad es que, mientras los niños y adolescentes emplean sus teléfonos, mantienen posturas estáticas que pueden resultar perjudiciales para la salud. Las posturas fijas y prolongadas aumentan la posibilidad de trastornos musculoesqueléticos en el cuello o los miembros superiores, cuando, además, se encuentran en época de crecimiento.

Además, el tiempo sedentario que pasan delante de la pantalla supone una pérdida de horas en las que podrían estar haciendo alguna actividad física más favorable para su salud. Aumenta, por otro lado, la posibilidad de padecer obesidad a edades tempranas.

Alteración del sueño

Es común a estas edades tempranas usar también el móvil antes de dormir, una costumbre muy perjudicial ya que mantiene el cerebro activado. Los dispositivos electrónicos generan un estado de excitación fisiológica y mental, con alto impacto en el sueño. Su uso modifica, además, el ritmo circadiano del sueño y la vigilia, pudiendo provocar insomnio, mayor frecuencia de despertares nocturnos y/o somnolencia diurna.

Adicción a las pantallas

La adicción tecnológica es un riesgo latente a edades tempranas. Lo más común es conectarse un rato para distraerse, interactuar con amigos u obtener información de algún tipo. La cosa cambia cuando ello se convierte en una adicción. Muchos niños y adolescentes usan la tecnología para tratar de aliviar el males-

tar emocional, el aburrimiento o la ansiedad social.

Cuando esto ocurre, puede llegar a derivar en nomofobia, el miedo irracional a estar sin teléfono móvil. Esta adicción cada vez está más presente. Según el último estudio de Rastreator.com, más de 3,7 millones de españoles han manifestado que deben consultar su teléfono móvil

al menos una vez por hora. Esto, a su vez, es un peligro para la salud mental, ya que puede derivar en trastornos ansiosos o depresivos.

**«Nomofobia
—mugikorrik gabe
egoteak dakarren
beldur irrazionala—
arriskutsua da
osasun mentalerako,
hersturazko edo
depresio nahasmenduak
eragin ditzakeelako»**

¿Dónde poner los límites?

En los colegios del País Vasco, el alumnado utiliza de manera habitual ordenadores y tablets para sus tareas escolares. Por lo que se refiere al uso de móviles, en primaria está prohibido y en secundaria de forma supervisada



y solo si la actividad lectiva lo requiere. Empieza, no obstante, a existir debate también al respecto de si se debe o no permitir los móviles en el entorno escolar y, por lo que se apunta, todos los centros educativos vascos deberán tener regulado el uso de los móviles para diciembre de este año en sus Reglamentos de Organización y Funcionamiento (ROF)

En lo tocante al uso de dispositivos electrónicos en los hogares, resulta también fundamental poner una serie de límites:

Establecer el momento

Es necesario marcar bien los momentos en los que los móviles están prohibidos. Por ejemplo, durante las comidas, cuando se realicen actividades fami-

liares o antes de ir a dormir. A estas situaciones también hay que añadir las horas dedicadas al estudio o los deberes, momentos en los que el uso del teléfono no debería estar permitido.

Fomentar otro tipo de actividades

Existen multitud de actividades alternativas al uso de móviles que son muy importantes durante las etapas de desarrollo: salir a pasear, hacer deporte, ver una película en familia, leer un libro, jugar... De esta manera se contribuye enormemente a la protección de los niños y adolescentes de la adicción a la tecnología.

Escoger las aplicaciones

Para inculcar una relación sana con los dispositivos a los más pequeños, es importante escoger aplicacio-

nes que estimulen su curiosidad y aprendizaje. Por otra parte, existen apps con las que es posible limitar el tiempo y el tipo de utilización con controles parentales. Además, hay multitud de opciones específicas para la infancia que no conllevan tantos riesgos, especialmente en lo referido a ciberbullying como, por ejemplo, YouTube Kids.

En conclusión, inculcar un uso sano del teléfono móvil en niños y adolescentes es posible. Pero, además de todo lo mencionado, también es recomendable mantener conversaciones con ellos e interesarse por su vida social. Es importante prestar atención a su comportamiento y afectividad y, en base a eso, tomar decisiones además de acompañarles siempre en el proceso.

PLAN DIGITAL FAMILIAR, APRENDER JUNTOS

La Agencia Española de Protección de datos (AEDP) en colaboración con la Asociación Española de pediatría (AEP) ha puesto también en marcha «*Cambia el plan*», una campaña que se desarrolla con objeto de reducir el impacto del uso intensivo y sin control de las pantallas y de reducir los riesgos que a nivel físico, mental, sexual y social ello supone sobre la infancia y la adolescencia. Un propósito que, como organización comprometida con la protección de la salud y el bienestar de los menores IMQ también apoya.

La campaña trabaja para favorecer la salud digital de la infancia a través de la concienciación y orientación de padres y madres y para ello utiliza el Plan Digital Familiar, una plataforma con información útil sobre el uso adecuado de los medios digitales por parte de los

menores con consejos para familias y pediatras.

La Agencia y la AEP destacan la importancia de establecer unas rutinas familiares en relación con el uso de las tecnologías. Por un lado, porque padres y madres pueden no haber recibido formación suficiente en el entorno digital, en el que la velocidad con la que se generan y difunden los contenidos multiplica los riesgos del mundo offline. Por otro, debido a que los menores se adaptan con rapidez al manejo de tecnologías y aplicaciones, pero no son conscientes de los riesgos de un mal uso de estas.

Se parte de la constatación de que el mundo digital es algo más sobre lo que educar y, como en cualquier tarea educativa, es más importante lo que hacemos que lo que decimos. A diario los adultos hacemos un uso

abusivo e inadecuado de la tecnología. No apagamos las pantallas dos horas antes de irnos a la cama. No se evita el uso de pantallas en zonas privadas de casa, como el dormitorio o el baño, o cuando se está en familia o comiendo el teléfono no está en silencio o en otro lugar de la casa.

La plataforma presenta una serie de propuestas basadas en recomendaciones científicas a elegir, unas clasificadas por edad y otras generales para toda la familia. Además, se pueden añadir reglas que se consideren importantes. Abogan por establecer los límites que como padres estamos dispuestos a cumplir para ser ejemplo, así como por establecer programas de bienestar digital en los dispositivos haciendo también seguimiento del consumo digital, aplicaciones y horarios.

Más información:
<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/>



ATENCIÓN 360° PARA LOS OJOS

Desde el ojo seco, un problema en auge debido al uso de pantallas; hasta la presbicia («vista cansada») o la catarata, que todos acabamos experimentando con el paso de los años; así como otros problemas oculares relacionados con la edad, la alimentación, el tabaco, la exposición al sol o los antecedentes familiares, múltiples factores de riesgo pueden incidir de forma importante en nuestra visión y calidad de vida.

Cada problema que afecta a nuestros ojos requiere de una atención experta para preservar un sentido tan importante como la visión, a través de la que recibimos más de un 70% de la información de nuestro entorno.

Atención a la retina

Por lo que se refiere a los pacientes de más edad, la retina requiere una atención especial, debido a su papel crucial en la visión y a su natural deterioro con el paso de los años. Las

patologías que afectan a esta estructura pueden suponer una amenaza visual importante, como, por ejemplo, la DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad), presente en un tercio de la población mayor de 70 años. Si bien esta patología es una de las principales causas de ceguera, cada vez es menos común: una buena cultura preventiva por parte del paciente y nuevos tratamientos permiten aumentar las posibilidades de preservar la visión.

Actualmente existen fármacos que, de manera no dolorosa, se inyectan directamente en el interior del ojo para controlar ciertas formas de retinopatía diabética y de DMAE. «Hay también muchos estudios en marcha en los que participamos para lograr que estos fármacos intraoculares sean cada vez más eficaces y duraderos en el tiempo, de modo que los pacientes no tengan que acudir tan a menudo a la clínica», explica el Dr. José López Garrido, especialista de Miranza COI.

Otras enfermedades retinianas comunes son el desprendimiento de retina, que requiere de cirugía urgente y especializada, o la retinopatía diabética, que afecta en algún grado a la mitad de los pacientes con diabetes desde hace 15 o más años.

Dar en la diana

«El hábito de acudir periódicamente al oftalmólogo nos permite detectar a tiempo cualquier lesión o anomalía, incluso en los estadios más incipientes, que no pasan por alto los equipos actuales de alta precisión», apunta el Dr. López Garrido. Asimismo, añade que «un abordaje precoz facilita la aplicación de procedimientos eficaces y mínimamente invasivos, hacia los que avanza la innovación oftalmológica, con fármacos que en algunos casos evitan la cirugía, láseres de última generación, técnicas de microincisión, etc.».

La otra clave es la individualización de estas soluciones, teniendo en cuenta

no solo las particularidades de cada ojo, sino también factores como la profesión, el estilo de vida o los intereses de cada persona.

Precisamente, considerar al paciente en su conjunto y velar tanto por su calidad de visión como de vida es uno de los retos de la oftalmología actual. En este sentido, la Dra. Ioana Romero, especialista de Miranza COI, destaca que *«en enfermedades como el ojo seco, por ejemplo, pueden confluir factores tan diversos como la alimentación, los cambios hormonales, la presencia de otras patologías oculares o sistémicas, la contaminación ambiental, las condiciones del entorno de trabajo (ordenadores, calefacción/aire acondicionado...) etc.»*. Por todo ello, estamos hablando de un problema muy común, que se da en un 30% de la población y que, a menudo, no se diagnostica ni trata adecuadamente. Manejar el ojo seco es importante ya no solo para evitar las molestias dia-

rias e incluso dolor de los pacientes, sino también para poder ser candidato a cirugía refractiva.

Alternativas a las gafas

La cirugía refractiva es una alternativa que muchas personas con miopía, hipermetropía y/o astigmatismo se plantean para lograr una mayor comodidad en su día a día, sin tener que depender de gafas ni lentillas. El éxito y seguridad de los resultados de la cirugía va ligado a una buena indicación quirúrgica, identificando el procedimiento idóneo para cada paciente.

La cirugía refractiva ha alcanzado un alto grado de perfeccionamiento y ofrece muchas posibilidades, incluso para pacientes que anteriormente se descartaban por tener graduaciones elevadas (por ejemplo, 6-8 grados de miopía) o una córnea fina o irregular. En estos casos, en los que no se suele optar por técnicas láser, se ofrece una solución alternativa: la implantación de lentes intraoculares, en cuyo diseño

y fabricación ha avanzado mucho la oftalmología en los últimos años y que, además, tiene la ventaja de ser una técnica totalmente reversible.

Los avances en el campo de las lentes intraoculares también han revolucionado la cirugía del cristalino. Esta lente natural del ojo se sustituye por evolucionadas lentes artificiales que, a partir de cierta edad, cumplen de manera más efectiva su función. Los nuevos modelos premium permiten que las personas con *«vista cansada»* y/o catarata puedan ver bien a diferentes distancias, solucionando también sus defectos refractivos previos. Por ello, *«ya no hay necesidad de que la presbicia sea una incomodidad o una limitación para las actividades cotidianas, ni tenemos que esperar a que las cataratas estén muy avanzadas y conlleven una pérdida visual severa para poder operarlas»*, destaca el Dr. Javier Orbegozo, también de Miranza COI y cofundador de esta clínica bilbaína junto con el Dr. José López Garrido.





MENS SANA IN CORPORE SANO

DR. JERÓNIMO MELCHOR GARCÍA SAN CORNELIO. Médico psiquiatra de IMQ

En tanto que seres bio-psico-sociales, las personas no reducimos nuestros pensamientos únicamente al momento presente, sino que afianzamos y asentamos nuestros recuerdos y experiencias del pasado, proyectando nuestros deseos al futuro, con el objetivo de mejorar y alcanzar esos buenos propósitos que se plantean especialmente al inicio del año. Para ello, solemos realizar un ejercicio de autoobservación y reflexionar sobre la esencia del proverbio latino «*Mens sana in corpore sano*», al que se le puede añadir «*et societas iusta*», en referencia a las relaciones sociales.

Con objeto de ayudar en ese camino al bienestar, cabe sugerir una serie de consejos y recomendaciones para que, desde la motivación al cambio, pasemos a la acción con determinación y nos reafirmemos en la toma de decisiones positivas, dejando atrás los errores y las vivencias negativas.

CINCO CONSEJOS PARA UNA MENS SANA

1. **Mantener y desarrollar la curiosidad y el deseo de aprender.** Para llevarlo a cabo es fundamental centrar la atención en un tema en concreto, que sea sencillo de abordar para que, de esta manera, sea más fácil disfrutar de forma progresiva, sin agobiarse con fechas concretas y sin sentir estrés, simplemente disfrutando.
2. **Promover e intentar cultivar la creatividad.** Algo que se pone en práctica por medio de actividades planificadas que resulten divertidas y reconfortantes, evitando sufrir tensión con indicadores de ansiedad. El objetivo es disfrutar realizando cosas sencillas, sin ambicionar metas a priori difíciles y que se puedan convertir en inalcanzables, evitando así la frustración. Antes de

comenzar con algo, es necesario ser conscientes de las propias habilidades y limitaciones, y ser constantes y perseverantes.

3. **Reflexionar, meditar, recapacitar, pensar, contemplar.** Es aconsejable llevar a cabo esta actividad diariamente hasta convertirla en una rutina automática. Esta práctica lleva a valorar las virtudes y sentimientos, que tanto humanizan y dan sentido a la vida. Es recomendable realizarla al final de la jornada laboral o de estudio, para dar paso al sosiego, a la calma, e invitar al asentamiento del sueño.
4. **Darse y regalarse tiempo a lo largo del día.** Se hace necesario darse unos minutos de recreo para cortar el continuum que atenaza y agobia, de forma asfixiante y estresante. Hay que dejar atrás el sentimiento de culpa por aquello que puede parecer una

pérdida de tiempo; por el contrario, sirve para parar y tomar conciencia del propio estado mental y ayuda a rectificar, salir del error y tomar decisiones más acertadas. Debe ser un momento de descanso mental y de reencuentro con uno mismo.

5. **Reconocer los errores y ser indulgentes con nosotros mismos.** Uno no debe castigarse o culpabilizarse sin reflexionar, sino perdonarse a uno mismo y darse otra oportunidad. Es fundamental mantener la calma antes de tomar una decisión. Cada vez que se cae, hay que levantarse y seguir hacia delante. De los errores también se aprende. Compartir el estado anímico con algún allegado, puede ayudar.

CINCO CONSEJOS PARA UN CORPORE SANO

1. **Dormir y descansar de forma adecuada.** Se suele hablar de la conveniencia de dormir ocho horas, al igual que dedicar otras ocho al trabajo y otras tantas al ocio. Para poder llegar a ese sueño reparador, debemos establecer una rutina horaria acostándonos siempre antes de las doce y media de la noche (siendo lo más aconsejable hacerlo antes de las once) y levantarnos a la misma hora por la mañana. Es necesario evitar las pantallas digitales, el café, el alcohol y las cenas copiosas antes de dormir.
2. **Llevar una alimentación variada y equilibrada.** Es una actividad gratificante participar en la compra y posterior elaboración de las comidas ya que se contribuye al reparto de tareas domésticas y se fomenta la cultura culinaria, así como una buena nutrición, bases de una correcta alimentación. Se debe evitar la comida precocinada, la bollería industrial y procurar comer menos cantidad de carnes rojas y grasas y más pescado, además de las cinco piezas de frutas y hortalizas diarias recomendadas.

3. **Alcohol, tabaco y otras drogas.** Dejar de fumar tabaco o derivados cannábicos, así como el vaper, es también un buen propósito. Además, como reza el dicho: «*si no bebes mucho, mejor; y si no bebes, mucho mejor*». De las otras drogas mejor, por supuesto, pasar totalmente y ni siquiera llegar a probarlas.

4. **Actividad física y deportiva.** Apuntarse al gimnasio es otro de los propósitos habituales al inicio de cada año. Algunas personas lo llevan a cabo, otras abandonan rápidamente la idea, pero esto último se puede enmendar saliendo a pasear, al menos, ocho kilómetros diarios. También se puede correr, pedalear, nadar, patinar o incluso, bailar. El ejercicio ayuda a prevenir enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias. entre otras. La actividad física moderada ayuda a liberar encefalinas, endorfinas, dopaminas y serotonina, contribuyendo así a mantener alejadas la depresión, la ansiedad, la crispación y la irritabilidad.

5. **Cuidar y disfrutar de nuestros sentidos.** Los sentidos ayudan a asimilar el mundo exterior y canalizan los sentimientos. Permiten la interacción con el entorno y con los demás. Revisar la vista, el oído y la salud bucodental son buenos propósitos para llevar a cabo. Un ejercicio útil puede ser observar y contemplar cinco objetos, tocar cuatro cosas con texturas diferentes, escuchar y distinguir tres sonidos de tu entorno, descubrir dos aromas que estén a tu alcance y premiarte con una degustación de una fruta, golosina, dulce o infusión.

CINCO CONSEJOS PARA MEJORAR LAS RELACIONES SOCIALES (ET SOCIETAS IUSTA)

1. **Elegir bien las fuentes de información.** Es posible que determinadas noticias o fuentes de información no sean veraces o tiendan a la manipulación, promoviendo

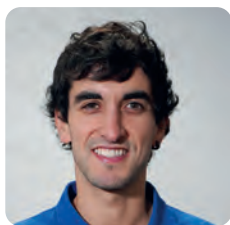
la confrontación incluso entre familiares y amigos. Por eso es recomendable ser crítico con las manipulaciones y tergiversadores de la realidad, y no aceptar la indignidad o la mentira. La visceralidad lleva a la rabia, al despecho y al odio.

2. **Usar las nuevas tecnologías correctamente.** Es aconsejable no exponer la vida propia de forma narcisista o histriónica en las redes sociales, salvaguardando así la privacidad e intimidad y limitar el tiempo de dedicación a las redes sociales y los horarios para tener controlado el móvil para no caer en la dependencia o nomofobia.

3. **Descubrir recursos sociales que faciliten encuentros y actividades comunitarias.** Existen muchas iniciativas que fomentan la cultura y que sirven de lugar de encuentro para acciones individuales o participativas y de interacción social como, por ejemplo, bibliotecas o casas de cultura. En los polideportivos públicos y gimnasios privados también se ve representado el deporte con fácil accesibilidad económica. Además, hay entidades del tercer sector como ONG en las que se pueden participar en voluntariados.

4. **Viajar solo o en grupo.** Viajar abre una ventana al mundo y facilita el conocimiento de personas. Pero hay que viajar tranquilos y, para ello, se hace recomendable disponer de seguros de viaje o, al menos, obtener la Tarjeta Sanitaria Europea.

5. **Regalar sonrisas, escuchar, mirar a los ojos.** Para poner en práctica todo lo anterior se ha de aprender a mantener el contacto visual cuando se habla, sonríe, saber escuchar y no ser impositivos y bruscos en los ademanes, para así empatizar, simpatizar y transmitir confianza, demostrando generosidad y no prejuzgar de antemano.



«MARCHA AFGANA», EN FORMA CON LA TÉCNICA DE LOS 8 PASOS

DR. MARKEL PÉREZ.

Responsable de la Unidad de Medicina Deportiva de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

Caminar es siempre un ejercicio de lo más recomendable por sus beneficios para la salud, especialmente a nivel cardiovascular. Salir a andar unas tres veces por semana ayuda no solo a estar en forma, sino también a mantener un peso saludable al tiempo que aumenta la resistencia, estimula el sistema inmune, fortalece el corazón y reduce los síntomas de ansiedad y depresión menor. Además, es un ejercicio que pueden practicar la mayoría de personas, independientemente de su edad, ya que basta con adaptar la intensidad de la marcha a la condición física de cada caso particular.

Si se es amante del senderismo y de andar por entornos naturales, hay que conocer, además, el último ejercicio de moda, la caminata afgana. Una disciplina deportiva milenaria en la que se combina la marcha con la meditación. Se podría definir como una meditación en movimiento y se inspira en las caminatas de los nómadas afganos, que gracias a esta técnica podían recorrer grandes distancias sin apenas fatigarse.

La caminata afgana va más allá de una simple técnica para andar, ya que combina el ejercicio físico (caminar a buen paso) con el bienestar mental (meditación), algo que ayuda a optimizar la oxigenación del cuerpo y aumenta nuestra resistencia, haciendo que nos cansemos menos. Aunque sobre el papel parece sencillo sincronizar los pasos con la respiración, que ha de ser siempre por la nariz, la técnica tiene su complejidad.

La importancia de la respiración

Se puede practicar de diferentes maneras, pero la más conocida es la de los ocho pasos. Coge aire por la nariz durante los tres primeros pasos, aguanta la respiración en el cuarto, exhala el aire en los tres siguientes y vuelve a aguantar la respiración en el último. Esta pauta se debe repetir a lo largo de todo el recorrido. Es decir, inspira por la nariz (tres pasos), aguanta (un paso), exhala (tres pasos), y vuelve a retener el aire (un paso) ... y así sucesivamente.

Si se camina cuesta arriba puede resultar más complicado mantener esas pausas de respiración. Por ello, se recomienda respirar y exhalar cada dos pasos. Esta técnica puede resultar un poco frustrante al inicio porque no es nada fácil coordinar correctamente el movimiento del cuerpo y la respiración. La marcha afgana requiere de mucha concentración, paciencia y constancia porque los resultados no son inmediatos. Se puede tardar en conseguir los objetivos y sus resultados son fruto de la práctica.

Cualquier lugar es bueno para practicar la marcha afgana, aunque lo más aconsejable es caminar por entornos rurales, sobre todo al principio. De esta manera, es más fácil evitar que un exceso de ruido nos pueda desconcentrar. Si habitualmente se hace senderismo en compañía y lo que nos gusta charlar durante el recorrido, la marcha afgana no es la mejor técnica. La caminata afgana no permite distracciones y hablar lo hace compli-

cado. La concentración debe de ser máxima para poder conectar cuerpo y mente y entrar así en un estado de bienestar similar al de la meditación.

¿Quién puede practicarla?

En general, la marcha afgana es un ejercicio muy seguro y beneficioso para la mayoría de personas y para todas las edades. Sin embargo, también puede tener sus inconvenientes. Por ejemplo, se desaconseja practicarla a personas que tienen problemas cardíacos graves (deben consultar antes con su médico) o con enfermedades respiratorias severas. También hay que tener en cuenta que, si durante la marcha la persona se siente mareada o incómoda con las respiraciones, lo mejor será detenerse, tomar un descanso y ajustar el ritmo de las inspiraciones y exhalaciones.

Se trata, en cambio, de una disciplina muy recomendable para las personas que se están iniciando en el mundo del deporte, ya que es una actividad de bajo impacto y que se puede ajustar tanto en tiempo como en intensidad. También es una buena opción como ejercicio complementario a la práctica de otros deportes.

Además de los beneficios mencionados como el aumento de la resistencia, la reducción de fatiga o la mejora del bienestar general, la marcha afgana apenas produce lesiones. Al estar tan concentrados, los senderistas son plenamente conscientes de dónde pisan, por lo que es más complicado que sufran algún contratiempo.





IMQ ESKI ASEGURUA

Gozatu elurrarekiko zure pasioaz

Laguntza medikoa mundu osoan,
eta estaldura zabala pistetan.

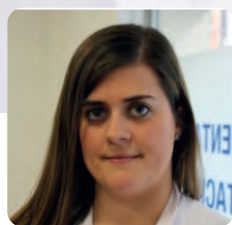
Orain
% 5_{eko}
deskontua
IMQko bezero
izateagatik



Informa zaitez IMQ bulegoan, 900 81 81 50
telefono-zenbakian, imq.es webgunean edo
zure bitartekariaren bidez

Kontsulta itzazu kontratazio-baldintzak eta aseguruaren baldintza orokorrak. RPS 122/20.

 **IMQ**
Zaintzen zaitugu



NEREA FIKA. Odontóloga de las clínicas dentales IMQ Areeta y Algorta

DESMONTANDO MITOS SOBRE LA SALUD DENTAL

Mantener una correcta higiene dental resulta fundamental para tener una buena salud bucal y prevenir problemas futuros como caries o enfermedades periodontales. Sin embargo, a veces tenemos creencias erróneas sobre cómo debemos cuidar correctamente los dientes y encías, lo que puede suponer un riesgo. Entre los 7 mitos más comunes figuran los siguientes:

1. Los cepillos duros son mejores

Los cepillos con cerdas duras pueden dañar el esmalte y las encías. Lo recomendable es usar un cepillo de dientes de dureza media y realizar movimientos circulares suaves para proteger tanto los dientes como las encías.

2. El chicle de menta sustituye al cepillado

Aunque el chicle de menta puede refrescar el aliento y estimular la producción de saliva, no reemplaza el cepillado y el uso de hilo dental. Estos son esenciales para una óptima higiene bucal, ya que el chicle no elimina la placa bacteriana. Además, el uso continuado de chicle puede generar problemas de la articulación temporomandibular.

3. El blanqueamiento dental daña el esmalte

El blanqueamiento dental, cuando se realiza bajo supervisión profesional, es un procedimiento seguro y eficaz que mejora la estética de nuestra sonrisa. Existe un mito extendido de que este proceso daña el esmalte dental, pero es un tratamiento controlado que, cuando se aplica correctamente, no causa daño al esmalte. Sólo elimina los radicales oxidados de la superficie dentaria utilizando agentes blanqueadores.

4. Usar hilo dental no es importante

El hilo dental juega un papel crucial en la salud bucal. Aunque el cepillado limpia la superficie de los

dientes, el hilo dental es necesario para limpiar áreas difíciles de alcanzar, evitando así la acumulación de placa y el riesgo de caries. Se puede acompañar del uso de cepillos interdentales para aquellas zonas donde el hilo puede ser insuficiente por tener más espacio entre dientes.

HORTZAK ZAINTEARI BURUZKO USTE FALTSUAK

Hortzetako eskuila gogorrek ez dira hoberenak, esmaltea eta hortzoiak hondatu ditzakete. Gogortasun ertainekoak erabiltzea gomendatzen da, eta mugimendu leunak egitea, hortzak eta hortzoiak babesteko.

Mendazko txikleaz ez da eskuilatzearen ordeztu behar, hatsa freskatzeko badu ere.

Hortzak zuritzeak, profesional batek gainbegiratzeko badu, ez du esmaltea hondatuko.

Hortzetako haria ezinbestekoa da hortzetako eskuilak iristen ez diren aldeak garbitzeko, plaka pila ez dadin eta txantxarra gerta ez dadin.

Azukreak ez ezik, almidoiak eta azidoak dituzten elikagaiak ere eragiten dute txantxarra, baita aho-higiene ezegokiak eta fluoruro gabeziak ere.

Haurdunaldiko nahasmendu hormonalek gingibitisa eta txantxarra izateko arriskua areagotzen dute; beraz, ezinbestekoa da aho-higienea areagotzea eta dentista-erregina joatea.

Bracket-ak ez dira umeentzat bakarrik; adin orotan konponbide eraginkorra dira, eta nabarmentzen ez diren aukera erosoak daude, hala nola ortodontzia ikusazina edo bracket zeramikoa.

5. Solo el azúcar causa caries

Si bien es cierto que el azúcar es un factor principal en la formación de caries, no es el único culpable. Además del azúcar, alimentos con alto contenido de almidones y ácidos también pueden contribuir significativamente al desarrollo de caries. Estos alimentos pueden adherirse a los dientes y, si no se eliminan adecuadamente, favorecen la formación de ácidos por parte de las bacterias en la boca, lo que a su vez puede dañar el esmalte dental.

Es indispensable entender que la caries dental es el resultado de un proceso que involucra varios factores. La caries se forma cuando los restos de comida en los dientes son descompuestos por bacterias y convertidos en ácidos, atacando el esmalte. Este proceso se ve acelerado por alimentos ricos en azúcares y almidones, pero también influyen factores como una higiene bucal inadecuada, la falta de fluoruro y ciertas condiciones médicas.

Para prevenir la aparición de caries, es fundamental mantener una dieta equilibrada, reduciendo el consumo de alimentos y bebidas azucaradas o ácidas, y practicando una buena limpieza dental, que incluya cepillado regular, uso de hilo dental y visitas periódicas al dentista.

6. Embarazo y pérdida de dientes

Las alteraciones hormonales durante el embarazo aumentan el riesgo de gingivitis y caries. Es crucial en el embarazo intensificar la higiene dental y visitar al dentista para prevenir problemas mayores.

7. Los Brackets son solo para niños

Los brackets son una solución de ortodoncia efectiva para cualquier edad, no solo para niños. Existen opciones más discretas y cómodas como la ortodoncia invisible o brackets cerámicos.



EL ESPACIO TERAPÉUTICO, UN LUGAR SEGURO PARA EL PACIENTE

JONATAN BRIZ. Psicólogo en IMQ Abendaño

IMQ cuenta con servicios multidisciplinarios para atender las diferentes patologías que se pueden suscitar en relación a la salud mental.

En la clínica IMQ Abendaño los profesionales de Psicología centramos nuestro trabajo en las relaciones sociales, las relaciones interpersonales y las dificultades o problemas que pueden ir apareciendo en la vida cotidiana interviniendo tanto desde el ámbito familiar, como desde otros. En ocasiones, estas dificultades del día a día pueden generar diferentes trastornos, por ejemplo, ansiedad o depresión, y es en el espacio terapéutico donde tratamos de abordarlos.

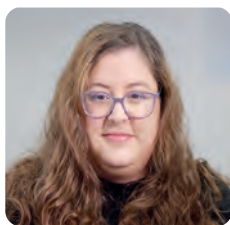
Como especialista en terapia familiar, buen parte del esfuerzo se orienta hacia la familia como factor principal en la vida cotidiana de las personas. A los psicólogos nos ayuda conocer y entender la relación y la vinculación de la familia con los pacientes, para poder ayudarles en el resto de ámbitos de su vida.

Cuando un paciente acude a consulta por primera vez, el primer paso es establecer un clima de confianza, de seguridad y de respeto, para que la persona pueda sentirse cómoda y segura durante la terapia. Una vez hemos creado ese clima, definimos cuáles son los objetivos de trabajo de forma conjunta con el paciente para

poder abordarlos con diferentes técnicas terapéuticas.

En el espacio terapéutico abordamos situaciones cotidianas del día a día, que pueden generar estrés o ansiedad como, por ejemplo, problemas laborales, relaciones familiares o todas aquellas situaciones que producen malestar en el paciente.

Es importante animar a todas aquellas personas que así lo requieran, a que acudan a consulta sin temor por cuanto se trata de un espacio seguro, donde les recibiremos de forma cálida y con confianza, y donde les haremos sentir cómodos para poder abordar todo lo que quieran expresar con nosotros.



TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL, MULTITUD DE BENEFICIOS

MAIALEN CHAMORRO. Psicóloga en IMQ Abendaño

La terapia cognitivo-conductual se usa para el abordaje de algunas patologías de salud mental. Tiene multitud de beneficios, entre ellos, ofrece al paciente herramientas y aptitudes para que pueda solventar a corto y medio plazo los que le ocurre dotando a la persona de medios para sentirse autosuficiente y autónoma también a futuro.

Se pueden beneficiar de esta terapia personas en situación de crisis vital, (pérdida por fallecimiento o una separación, enfermedad, jubilación, convivencia en pareja...). También personas con trastornos afectivos, adaptativos, depresivos, con fobias o problemas para comunicarse y relacionarse con

los demás. Incluso también para problemas de autoestima e identidad, algo muy al alza.

El proceso parte de una pre-evaluación sobre lo que el paciente está pasando y cómo lo vive, trabajando sobre sus pensamientos, a veces distorsionados. Sentarnos, preguntar al paciente qué tal está y establecer unos objetivos para trabajar lo que le está ocurriendo es vital en el momento, pero también de cara a que, dentro de los objetivos, pueda disponer de un aprendizaje y ser luego una persona activa en sus problemas vitales.

Cuando ya hemos dado ese primer paso, empezamos a trabajar con técnicas como, por ejemplo, la rees-

tructuración cognitiva, la exposición frente a las fobias o el mindfulness. De esta manera, podemos estar en el presente y empezar a dejar de lado automatismos que son consecuencia de la vida tan rápida que llevamos en la actualidad.

Si alguien está pensando en acudir a un especialista, mi primer consejo es que se quite cualquier etiqueta, miedo, culpa o sensación de vulnerabilidad o debilidad que pueda tener. Cuando nos duele el pie o tenemos un problema de salud, no nos planteamos nada de esto. En segundo lugar, recomendaría que busque un profesional con el que se sienta cómodo, ya que es importante encontrar y sentirse en un espacio seguro.

www.imqprevencion.es

Una empresa saludable es más productiva

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

Salud psicoemocional

Salud física

 **IMQ** Prevención



ESCLEROSIS MÚLTIPLE, PRINCIPAL CAUSA DE DISCAPACIDAD EN JÓVENES

DR. ALFREDO RODRÍGUEZ ANTIGÜEDAD. Neurólogo de IMQ

La esclerosis múltiple (EM) constituye actualmente la principal causa de discapacidad por enfermedad entre las personas jóvenes. De hecho, debuta, de media, antes de los 30 años y es más frecuente en las mujeres que en los hombres, con una ratio cercana a las tres mujeres por cada hombre. Con una prevalencia de unos 120 casos por cada 100.000 habitantes, se estima que el número de personas afectadas en Euskadi es de más de 2.400 personas.

La esclerosis múltiple es una patología inflamatoria, crónica, progresiva, neurodegenerativa y, por ello, discapacitante. Destaca por la consecutiva aparición de lesiones inflamatorias en diferentes zonas del sistema nervioso central (cerebro y médula). Se da también la circunstancia de que la predisposición a padecerla aumenta cuanto más alejados se vive del ecuador terrestre, siendo Euskadi una zona de riesgo medio-alto.

Por el momento, la causa que provoca la esclerosis múltiple es desconocida para la comunidad científica, pero se sabe que ocurre por la interacción de algún factor ambiental y una predisposición individual. El incremento paulatino de la EM en las mujeres con relación a los hombres en los últimos años refuerza la existencia de un factor ambiental, pero éste se resiste a ser identificado.

Síntomas

En cuanto a los síntomas que provoca la esclerosis múltiple, cuando una de

estas lesiones surge en una zona con expresión clínica, provoca síntomas de instauración aguda (recaída o brote). La persona pierde la sensibilidad o la fuerza en una o más extremidades, o ve doble o pierde la visión por un

ojo, etcétera. Por el contrario, al tratarse de una disfunción que se da en el sistema nervioso central, pueden darse una gran variedad de síntomas. Además de los síntomas evidentes, como pérdida de fuerza, sensibilidad, visión,

etcétera, los pacientes padecen otros menos aparentes para quien no los sufre, tales como dolor, fatiga, ansiedad, y otros. Estos síntomas 'ocultos' externamente son el origen de un importante sufrimiento y, en ocasiones, incompreensión por su entorno.

Diferente evolución

La evolución inicial más frecuente es la esclerosis múltiple recurrente-remitente. Las personas afectadas por esta enfermedad presentan sucesivamente episodios agudos de síntomas neurológicos que evolucionan espontáneamente hacia la mejoría con o sin secuelas.

En ocasiones, algunos pacientes que en un principio tienen una evolución recurrente-remitente, al cabo de unos años acaban desarrollando una evolución secundaria-progresiva, en la que el deterioro neurológico se hace lento y progresivo sin la aparición de recaídas.

La esclerosis múltiple primaria-progresiva se da principalmente en personas que debutan con la enfermedad a partir de los 40 años. Estos pacientes

no suelen presentar brotes y desde el inicio cursan con un deterioro neurológico insidioso y lentamente progresivo.

Tratamiento para la esclerosis múltiple

La atención sanitaria que se presta en Euskadi a los pacientes con esclerosis múltiple es del más alto nivel y calidad, lo que permite el diagnóstico y tratamiento tempranos. Esto está consiguiendo mejorar la calidad de vida y el pronóstico de las personas que en Euskadi padecen esta enfermedad.

La esclerosis múltiple es una enfermedad sin cura. Sin embargo, existen tratamientos eficaces que, en muchos casos, permiten controlar la patología. En la actualidad ya se encuentran comercializados catorce medicamentos con diez mecanismos de acción diferentes. Aunque ninguno de estos fármacos cura la enfermedad, en estos momentos podemos prevenir de manera muy efectiva los brotes y retrasar o prevenir la evolución progresiva y, con todo ello, la discapacidad.

Investigación

Si hablamos de la investigación de la esclerosis múltiple, los biomarcadores en sangre nos permitirán monitorizar la enfermedad de una manera más precisa, para valorar de manera temprana la efectividad o no del tratamiento que recibe cada persona, y avanzar en la medicina personalizada de precisión».

Por otra parte, la medicina regenerativa, la orientada a restaurar el daño producido por la enfermedad, ya no se la considera una utopía, y se investiga de manera intensa en este campo. Los resultados prácticos no se estima que puedan estar en el futuro inmediato, pero ya se han realizado ensayos clínicos con este objetivo.



IMQ Accidentes

Protégete frente a imprevistos

Protección en caso de
incapacidad permanente o
fallecimiento por accidente.

3 modalidades a elegir
sin cuestionario de salud
ni franquicias.

Cobertura en cualquier lugar
del mundo.

Bilbao • Máximo Aguirre, 18 bis • 944 395 689
Getxo • Gobela, 1 • 944 801 521
San Sebastián-Donostia • Plaza de Euskadi, 1 • 943 297 210
Vitoria-Gasteiz • Av. Gasteiz, 39 • 945 230 958
O consulta a tu mediador de seguros

900 818 150
imq.es



IMQ
Cuidamos de ti

Con la App IMQ, cuidas tu salud estés donde estés

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

Chat Médico Online

- + Garantía de respuesta en menos de 5 minutos

Videoconsulta

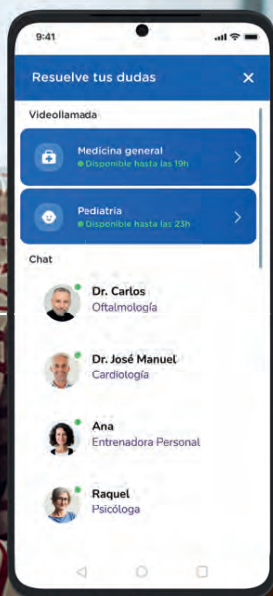
- + Atención de profesionales reales en tiempo real

Fisioterapia digital

- + Plan personalizado online para prevenir y evitar lesiones

Y mucho más en la App de IMQ

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



Descarga la App de IMQ

Nuestra historia es
cuidarte

IMQ 90 años