

vivir sano

2026 | Nº 110

EDICIÓN DIGITAL



Especial pediatría, IMQ crece contigo

¿Conoces nuestro servicio de dermatología avanzada?

Prevención cardiovascular, el corazón sí avisa

Las graves consecuencias de jugar a ser mayor

App IMQ

Acceso rápido y cómodo a las ventajas y servicios digitales de IMQ. Con todo lo necesario para la gestión de tu póliza y de tu salud.



TELEMEDICINA

CHATEA CON UN MÉDICO EN MENOS DE 5 MINUTOS

Medicina general: 24 h. / 365 días

Especialidades: 40 h. semanales de más de 10 especialidades

VIDEOCONSULTA INMEDIATA

Medicina general: 12 h. de lunes a sábado

Pediatría: 8 h. de lunes a viernes

PREVENCIÓN Y BIENESTAR

Consulta con **nutricionistas y entrenadores personales**

Sesiones de **fisioterapia para prevenir lesiones**

CON PROFESIONALES Y MÉDICOS COLEGIADOS

INCLUYE ENVÍO DIGITAL DE INFORMES Y RECETAS



AUTORIZACIONES

Toda la información de tus autorizaciones siempre disponible



HISTORIAL MÉDICO

Mantén actualizada tu carpeta de salud online con tus informes, analíticas, etc. con ayuda de tu asesor médico



TARJETA IMQ EN TU MÓVIL

Identificate en consulta



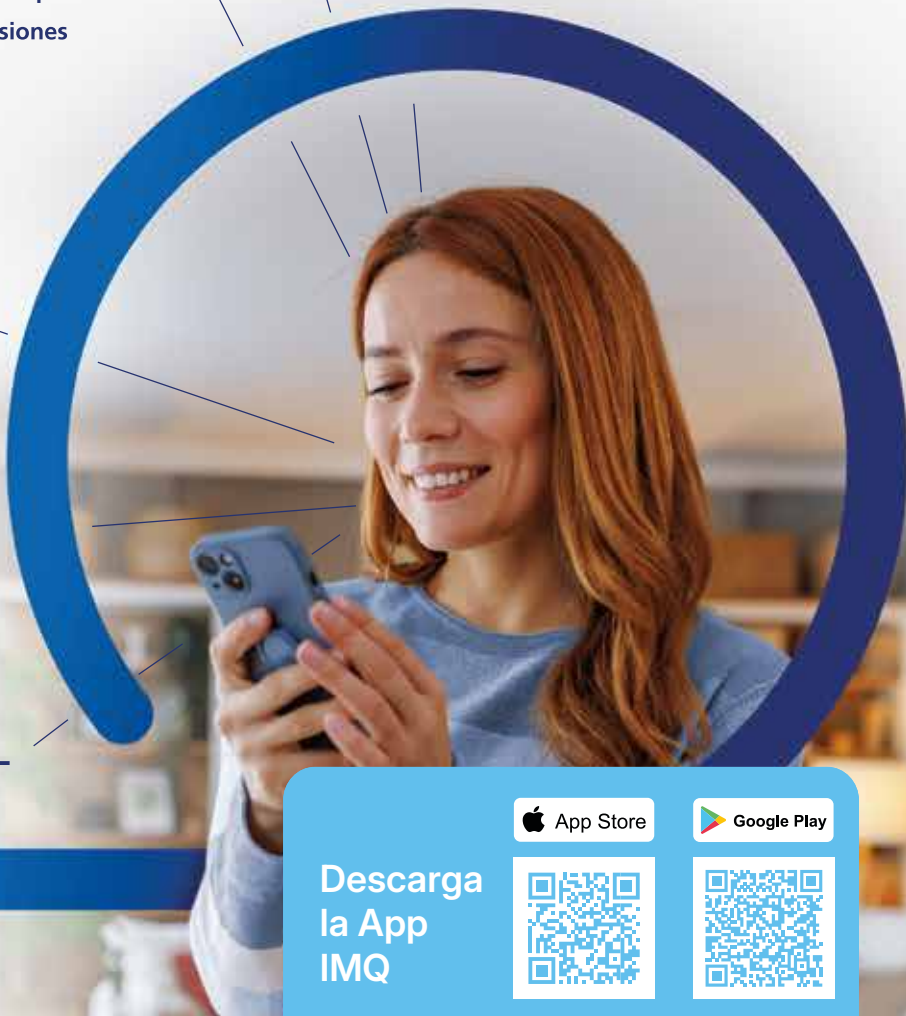
GESTIONA TU SEGURO

Consulta recibos, cobertura, condicionados...



BUSCADOR MÉDICO Y CITA ONLINE

Encuentra profesionales, centros... y gestiona tus citas online



Descarga la App IMQ



900 81 81 50 | mq.es

Ver condiciones generales del seguro. RPS122/20.

IMQ



ZU GERO ETA HOBETO ZAINTEKO INBERTITZEN DUGU

Zure osasuna zaintzea da IMQren izateko arrazoia. Hori dela eta, egunero berritzen dugu osasun-bikaintasunarekin dugun konpromisoa, eta profesional bikainak eta punta-puntako teknologiak eta instalazioak izateko inbertitzen dugu. Helburua, gure osasun-zentroetan eta kliniketan nahi duzun arreta, erosotasuna eta zerbitzua ematea.

Jakin badakigu arreta hori giza talde espezializatu batekin hasten dela; hortaz, gure talde medikoa, 1.700 espezialista inguru biltzen dituen, handitzen jarraitzen dugu. Adibide gisa, Kardiologia zerbitzu berria abiarazi dugu IMQ Alhóndiga Zentro Medikoa, IMQ Tekniako lehen mailako arreta eta traumatologiakoa indartu ditugu eta IMQ Colón eta IMQ Alhóndiga zentroetan pediatriak sartu ditugu.

Halaber, berrikuntza teknologikoa gure asistentzia-ereduaren beste euskarri bat ere bada. Azken belaunaldiko ekipamenduez hornitzen ari gara zentroak, diagnostikoak eta tratamenduak bizkortzeko; esaterako, azkenaldian, ekografo batez, Kirol Medikuntzako Unitatea eta beste batez, IMQ Ajuriaguerra zentroa, eta IMQ Zorrotzaurren ohe motorizatu berria sartu dugu, erditzea libreagoa, naturalagoa eta seguruagoa izan dadin.

Etengabeko hobekuntzak gure instalazioetatik kanpo ere zuri laguntzeko modua birpentsatzea ere dakar. Horregatik, errehabilitazio digitala hobetzen ari gara, eta telemedikuntzako beste zerbitzu batzuei gehitu diegu, hala nola txatari eta berehalako bideokonsultari edo preskripzio digitalari.

Era berean, badugu teledermatologia aurreratuko zerbitzua IMQ Zurriolan, zeinak familia-mediku baten zuzeneko arreta dermatoskopio digitalekin eta adimen artifizialarkin bateratzen dituen, larruzaleko lesioak denbora errealean ebaluatzeko eta triaje hobea egiteko, bereizmen-ahalmena handituta.

Orain arteko hobekuntzei gehitu zaizkien batzuk baino ez dira aipatutakoak; guztiak, xede berarekin: zure konfiantzaren parean dagoen konpromisoa.

INVIRTIENDO EN CUIDARTE CADA DÍA MEJOR

Velar por tu salud es la razón de ser de IMQ. Por ello, cada día renovamos nuestro compromiso con la excelencia sanitaria, invirtiendo en profesionales, tecnologías e instalaciones punteras. El objetivo, facilitarte en nuestros centros y clínicas la atención, comodidad y servicio que buscas.

Sabemos que esa atención comienza con un equipo humano especializado, por lo que seguimos ampliando nuestro cuadro médico de casi ya 1.700 especialistas. Por ejemplo, acabamos de poner un nuevo servicio de Cardiología en el Centro Médico IMQ Alhóndiga y reforzado la atención primaria y la traumatológica en IMQ Teknia, así como incorporado pediatras en IMQ Colón e IMQ Alhóndiga.

La innovación tecnológica es otro pilar de nuestro modelo asistencial. Estamos dotando a nuestros centros de equipamientos de última generación que agilizan diagnósticos y tratamientos, últimamente un ecógrafo para nuestra Unidad de Medicina Deportiva y otro para IMQ Ajuriaguerra, así como en IMQ Zorrotzaurre una nueva cama motorizada que facilita un parto más libre, natural y seguro.

La mejora continua implica también repensar cómo te acompañamos, incluso fuera de nuestras instalaciones. Por eso, mejoramos la rehabilitación digital, sumándola a otros servicios de telemedicina como el chat y la videoconsulta inmediatos o la prescripción digital.

Contamos, además, con un nuevo servicio de teledermatología avanzada en IMQ Zurriola, que combina la atención presencial de un médico de familia con dermatoscopios digitales e inteligencia artificial para evaluar lesiones cutáneas en tiempo real y hacer un mejor triaje, aumentando la capacidad de resolución.

Son solo algunas mejoras que se añaden a las otras muchas que venimos desplegando, todas con un mismo propósito: responder al compromiso de estar a la altura de tu confianza.

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

¡Tu salud, siempre a un clic, contigo!



¿Te has hecho unas pruebas y no sabes cómo interpretarlas?

¿Tu hijo tiene fiebre y necesitas orientación ya?

¿Necesitas renovar una receta o tienes dudas sobre una medicación?



- Revisa tus pruebas con un profesional médico
- Consulta urgente con un pediatra sin salir de casa
- Habla con un nutricionista o un entrenador personal para cuidarte mejor
- Solicita una receta o aclara dudas sobre tu tratamiento
- Habla con un psicólogo si necesitas apoyo emocional



CHAT MÉDICO

Medicina general:
24 h. / 365 días

Especialidades:
40 h. semanales
de 10 especialidades



PREVENCIÓN Y BIENESTAR

Nutricionista digital
Entrenador personal digital



VIDEOCONSULTA INMEDIATA

Medicina general:
12 h. de lunes a sábado

Pediatría:
8 h. de lunes a viernes



App Store

Google Play

Descarga
la App
IMQ



900 81 81 50 | mq.es

Ver condiciones generales del seguro. RPS122/20.

IMQ



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

Pediatría IMQ, cuidamos de tus peques
Crecer protegidos. Vacunación infantil en los centros médicos IMQ
Urgencias pediátricas. IMQ Zorrotzaurre, siempre a tu lado
Unidad de maternidad IMQ Zorrotzaurre, donde nace la vida

12 EN PRIMERA PERSONA

Dr. José Antonio Guerrero: Cirugía robótica de rodilla, volver a caminar sin dolor
Patricia M: ¿Cuántas veces has necesitado una segunda opinión médica?
José Félix González: "Lo de la cirugía robótica es otro mundo"

16 TU IMQ

Unidad de recuperación funcional: Diez años ayudándote a volver a casa
Documento de cuidados progresivos: ¿Cómo quieres que te cuiden?
¿Conoces la Unidad de trastornos de la alimentación de IMQ?

22 AVANZANDO POR TI

Para cuando tu piel no puede esperar. Nuevo servicio de teledermatología avanzada
Novedades fisioterapia digital. Damos un paso más en nuestro modelo de rehabilitación
Nueva cama articulada en Zorrotzaurre para partos más libres y cómodos
Más especialistas y pruebas avanzadas en los centros médicos IMQ

27 POR TU SALUD

Año nuevo, vacunas nuevas
Alergias más comunes en la infancia
Calcetines exfoliantes para pies suaves y cuidados
¿Qué señales avisan de un susto cardiovascular?
¿Dormir peor con la edad es inevitable?
¿A qué venía yo aquí?
¿Puede nuestro grupo sanguíneo determinar nuestra longevidad?
Las (graves) consecuencias de jugar a ser mayor
Tu blanco me deslumbra
Lo que comen los atletas para recuperarse mejor... y que deberías copiar
Cáncer colorrectal, el tumor maligno más prevalente
Artritis reumatoide, una enfermedad que puede ocasionar incapacidad permanente



PEDIATRÍA IMQ

CUIDAMOS DE TUS PEQUES

En un momento en el que cerca de dos millones de niñas y niños en el Estado carecen como referencia de un pediatra de Atención Primaria asignado, ampliar los equipos pediátricos es casi un acto de compromiso con la salud infantil. En IMQ hemos sumado nuevas incorporaciones: una pediatra más en el Centro Médico IMQ Colón, otra en el Centro Médico IMQ Alhóndiga y nueve nuevos especialistas en el cuadro médico general.

Pero el crecimiento no es solo en número, en IMQ contamos además con especialidades pediátricas de alta complejidad, muy difíciles de encontrar en muchos entornos, como digestivo pediátrico, neurología pediátrica, nefrología pediátrica o cirugía cardiovascular pediátrica. Esta combinación de pediatría general reforzada y subespecialización avanzada consolida una apuesta clara por cuidar a tus peques desde su primer latido hasta la adolescencia.

Porque cuando las y los pediatras escasean, sumar profesionales significa asegurar revisiones a tiempo, diagnósticos certeros y una atención cercana para cada familia.

Por qué es esencial contar con más pediatras

La infancia es una etapa de cambios constantes: peso, talla, lenguaje, movimiento y emociones evolucionan a una velocidad increíble. Disponer de suficientes pediatras significa que cada niño y niña tendrá tiempo de consulta, seguimiento personalizado y una atención más preventiva que reactiva. Además, se ha demostrado que mantener la continuidad con el mismo equipo pediátrico reduce urgencias evitables y hospitalizaciones innecesarias.

El papel del pediatra IMQ

El pediatra es el "médico de cabecera" de tus peques: controla su crecimiento, desarrollo físico, neu-

rológico y emocional; vigila la alimentación, el sueño y las vacunas; y detecta de forma precoz posibles problemas de salud. Los programas de salud infantil recomiendan revisiones frecuentes en los primeros meses (al nacer, y a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses) y después controles periódicos hasta los 14 años. Estas visitas incluyen exploración física completa, control del desarrollo y orientación a las familias sobre temas cotidianos como pantallas, deporte o seguridad en el hogar.

En cada cita se revisa el calendario vacunal, se valoran hitos del desarrollo y se detectan posibles señales de alerta. En Euskadi, estas revisiones se complementan con programas de cribado neonatal que ya incluyen más de 20 enfermedades congénitas, reforzando la detección precoz desde los primeros días de vida.

En la consulta pediátrica los motivos más comunes son las infecciones respiratorias (resfriados, bronquiolitis, otitis), procesos

febriles y problemas digestivos como gastroenteritis o estreñimiento. También son habituales los problemas de piel (dermatitis, eccemas), asma, alergias o dudas sobre alimentación y crecimiento. Contar con un pediatra cercano, que conoce la historia y entorno del niño, marca la diferencia entre una atención puntual y un acompañamiento de largo recorrido.

Cómo elegir pediatra en IMQ

Dentro del cuadro médico IMQ puedes elegir pediatra según la proximidad al domicilio o al colegio, la compatibilidad horaria o la posibilidad de mantener la continuidad con el mismo profesional. También conviene fijarse en los servicios complementarios del centro (talleres, programas preventivos, enfermería pediátrica) y en la opción de combinar consultas presenciales con atención telefónica o videoconsulta. La flexibilidad para elegir o cambiar de pediatra permite adaptar la atención a las necesidades reales de cada familia.

Tener un pediatra cerca de casa o del trabajo reduce desplazamientos, facilita acudir a las revisiones y disminuye el estrés cuando el peque enferma. Si el centro ofrece horarios amplios y flexibles, es

**Pediatra bat etxetik
edo lanetik gertu
edukitzeak joan-etorriak
murrizten ditu, azterketa
medikoetara joatea
errazten du eta estresa
gutxitzen du umea
gaixotzen denean**

más fácil conciliar la salud infantil con la vida laboral y familiar. Esta cercanía genera confianza: el pediatra deja de ser "el médico" para convertirse en una figura de referencia en la vida del niño y de la familia.

Hasta qué edad atiende el pediatra

En el sistema sanitario, la Pediatría de Atención Primaria acompaña a niñas y niños hasta los 14 años, aunque en algunas comunidades se prolonga hasta los 16. A partir de ahí, se planifica la transición a Medicina de Familia de forma progresiva y coordinada, para que el paso a la atención de adultos sea natural. En IMQ trabajamos para que esa transición sea un relevo tranquilo, manteniendo la mirada

preventiva y el seguimiento personalizado.

Cuando se cierra la etapa pediátrica, comienza otra: la de la Medicina de Familia y las especialidades de adultos, que recogen el testigo del cuidado integral. IMQ acompaña a sus aseguradas y asegurados a lo largo de toda la vida, con programas de cribado, revisiones y servicios adaptados a cada edad: desde el cribado neonatal hasta los programas de prevención del cáncer o el cuidado de las personas mayores.

Una misma red de cuidados para toda la familia

Incorporar nuevos y nuevas pediatras a IMQ tiene un impacto muy concreto: más tiempo de consulta, más ojos pendientes del desarrollo y más manos expertas para acompañar la fiebre, las vacunas o las primeras adolescencias. En un momento de escasez a nivel estatal, reforzar la pediatría es una forma clara de decir que la salud infantil es prioridad. En IMQ, cada revisión se integra en una red continua de cuidados que acompaña a cada persona —desde el nacimiento hasta el final de la vida— con un mismo propósito: vivir con salud, prevención y confianza compartida.



CRECER PROTEGIDOS

VACUNACIÓN INFANTIL EN LOS CENTROS MÉDICOS IMQ

Las vacunas infantiles son como un cinturón de seguridad que acompaña a tus peques desde los primeros meses de vida. En Euskadi, ese cinturón está muy bien diseñado y puedes también ponérselo cómodamente en los centros médicos IMQ de Bilbao, Donostia y Vitoria-Gasteiz.

Qué vacunas y a qué edad

El calendario vacunal infantil de Euskadi incluye vacunas frente a difteria, tétanos, tosferina, poliomielitis, haemophilus influenzae tipo b, hepatitis B, neumococo, meningococo, sarampión, rubeola, paperas, varicela, papilomavirus humano y rotavirus. Se administran de forma escalonada desde los 2 meses hasta los 16 años, con dosis clave a los 2, 4 y 11 meses, 12 y 15 meses, 4, 6, 10, 12 y 16 años.

En los primeros meses destacan la vacuna hexavalente, la del neumococo y la del rotavirus por vía oral. Más adelante entran en juego la triple vírica, la de varicela y los refuerzos de difteria, tétanos y tosferina, además de las vacunas frente al meningococo y al papilomavirus humano en la preadolescencia.

De qué protegen realmente

Estas vacunas evitan enfermedades que hoy casi no vemos precisamente porque se vacuna: difteria, tétanos, tosferina, poliomielitis, meningitis por meningococo o neumococo, sarampión, rubeola, paperas o varicela complicada. Muchas de ellas pueden causar neumonías graves, daños neurológicos permanentes o incluso la muerte, sobre todo en menores de 5 años.

Otras, como la del rotavirus, reducen los ingresos por gastroenteritis agudas y deshidratación en

los más pequeños, algo que las familias notan en menos sustos y menos noches en urgencias. Y la del papilomavirus humano protege a largo plazo frente a lesiones precancerosas y cánceres relacionados con este virus.

Las novedades que nos trae 2026

A partir de 2026 se sustituye la vacuna frente al meningococo C por una vacuna conjugada tetravalente frente a los serogrupos A, C, W-135 e Y en las dosis de los 4 y 12 meses. Con los mismos pinchazos, las y los peques estarán protegidos frente a más tipos de meningococo, causantes de meningitis y sepsis muy graves.

Además, la vacuna administrada a los 16 años pasa de ser solo frente a tétanos y difteria a una combinada frente a difteria, tétanos y tosferina acelular con contenido reducido de antígenos, conocida como dTpa. Así se refuerza la protección frente a la tosferina en la adolescencia, una etapa clave para cortar cadenas de transmisión hacia lactantes pequeños.

Cómo funciona la vacunación en IMQ

IMQ ofrece el servicio de vacunación infantil en sus centros médicos de las tres capitales: IMQ Colón en Bilbao, IMQ Zurriola en Donostia y IMQ América en Vitoria-Gasteiz. Se administran todas las vacunas incluidas en el calendario infantil del País Vasco, incorporando también las novedades de 2026, hasta los 10 años, a partir de ahí se ponen en los colegios.

La vacunación la realiza el equipo de enfermería, con cita previa y franjas horarias específicas para la infancia, de forma que las y los peques no se mezclen con la sala de espera de personas adultas. Para vacunar es muy importante llevar la prescripción médica y la cartilla de vacunación infantil donde la enfermera registrará las vacunas que se le van a administrar y revisará las previas para asegurarse de que no haya duplicidades. El servicio funciona como cualquier otro acto de enfermería, con las condiciones económicas vinculadas a cada póliza.





URGENCIAS PEDIÁTRICAS

IMQ ZORROTZAURRE, SIEMPRE A TU LADO

El objetivo de las urgencias de pediatría de la Clínica IMQ Zorrotzaurre es ofrecer una atención segura, rápida y resolutive a niñas y niños menores de 15 años, con un circuito pensado para ellos y sus familias.

Las **causas más habituales de consulta** son las infecciones respiratorias agudas (infecciones de vías respiratorias superiores, bronquiolitis, asma) y los problemas digestivos como vómitos, diarrea y gastroenteritis. Una de cada cuatro urgencias pediátricas se debe a traumatismos (fracturas, heridas, contusiones) y lesiones por caídas y golpes. También son frecuentes la fiebre de origen desconocido, las alergias, las crisis de broncoespasmo y, en la adolescencia, las urgencias psiquiátricas y conductuales, que han aumentado en los últimos años. Entre las **causas más graves** destacan las enfermedades respiratorias severas, la sepsis, las enfermedades neurológicas (convulsiones, status epiléptico) y la anafilaxia, que requieren atención urgente y priorizada.

En IMQ Zorrotzaurre, las urgencias pediátricas cuentan con **entrada diferenciada**, área propia, boxes y consultas separados

de adultos, y están muy cerca de radiología y traumatología para agilizar el circuito. Separar peques y adultos es clave porque los niños tienen necesidades fisiológicas, anatómicas, farmacológicas y psicosociales específicas, y las sociedades científicas recomiendan protocolos, equipamiento, medicación y personal adaptados a la edad pediátrica. Atender a niños en áreas no especializadas se asocia a más errores diagnósticos y terapéuticos, sobre todo en menores de 3 meses, por la falta de experiencia en patologías pediátricas y en dosificación según peso. Además, los errores de medicación son más frecuentes en la infancia, lo que hace aún más importante trabajar con procesos y supervisión específicos.

El servicio de urgencias pediátricas de la clínica Zorrotzaurre cuenta con pediatras y neonatólogos con larga trayectoria, apoyados por enfermería y auxiliares con experiencia pediátrica, disponibles las 24 horas, los 365 días del año. Este **perfil especializado** es fundamental porque las niñas y los niños no son "adultos pequeños": cambian síntomas, exploración, dosis y la manera de comunicarse con ellos y sus familias. En los "pinchazos" se buscan estrategias para minimizar dolor y ansiedad, combinando

medidas farmacológicas (anestésicos locales, tópicos, sedación) y no farmacológicas (presencia de madres y padres, técnicas de confort, distracciones, sacarosa, piel con piel), según la edad y el desarrollo.

Las sociedades científicas pediátricas recomiendan **sistemas de triaje estructurados**, con personal entrenado y protocolos estandarizados, para mejorar la seguridad y eficiencia. Un buen triaje permite priorizar a quienes están más graves y reducir riesgos asociados a la espera, sobre todo en momentos de alta demanda.

Las urgencias pediátricas no se limitan a la clínica IMQ Zorrotzaurre. La red de centros médicos IMQ dispone de pediatras que atienden sin cita cuando se trata de urgencias leves o cuando el pediatra habitual no está disponible. Estos dispositivos actúan como "puerta rápida" para resolver muchos problemas que no precisan hospital, descargan la urgencia hospitalaria y acercan la atención al barrio. Así, el o la pediatra de referencia sigue siendo la brújula del niño, y las urgencias, tanto hospitalarias como de centro médico, se convierten en una red de seguridad cuando la salud se complica de forma inesperada.

UNIDAD DE MATERNIDAD IMQ ZORROTZAURRE, DONDE NACE LA VIDA



Elegir dónde nacerá tu bebé no es cualquier decisión. Es elegir dónde, cómo y con quién quieres compartir uno de los días más importantes de tu vida. En la clínica IMQ Zorrotzaurre, la maternidad está pensada para eso: para que tú seas la protagonista, con máxima seguridad y un trato tan humano como profesional.

La unidad materno infantil de IMQ Zorrotzaurre es hoy un centro de referencia en Euskadi. Acompaña desde el primer test positivo hasta el regreso a casa con tu bebé en brazos. No solo cuida la parte médica, también las emociones, las dudas y ese vértigo tan normal cuando llega una nueva vida.

El equipo respeta la fisiología del parto y el plan de parto que hayas elegido, priorizando siempre la seguridad clínica. Se favorece el contacto piel con piel inmediato, el pinzamiento tardío del cordón umbilical y un enfoque menos intervencionista, con menos pro-

cedimientos innecesarios como la episiotomía.

Las técnicas de alivio del dolor se adaptan a ti. Desde métodos no farmacológicos hasta opciones avanzadas como la walking epidural, que permite que te muevas durante la dilatación, o el óxido nítrico autoadministrado, para mantener el parto lo más natural posible sin renunciar al confort.

La maternidad de IMQ Zorrotzaurre cuenta con cinco habitaciones de dilatación completamente equipadas, dos salas de parto y un quirófano específico para cesáreas, preparados para reaccionar rápido ante cualquier imprevisto. Tras el parto, las habitaciones individuales con cama para la persona acompañante permiten que la primera noche en familia sea realmente en familia.

Si el recién nacido necesita un cuidado especial, la Unidad Neonatal de Cuidados Intermedios ofrece monitorización y atención especí-

fica las 24 horas, con neonatólogos y pediatras de guardia permanente.

Ginecólogos, matronas, anestelistas, pediatras y neonatólogos trabajan coordinados y están disponibles en todo momento durante tu ingreso. Además, IMQ cuenta con una amplia red de ginecólogos y obstetras en los tres territorios históricos, para que puedas elegir a quien te acompañe durante el embarazo y mantener ese vínculo en el parto y el posparto.

Unidad de preparación al parto

Una de las grandes fortalezas es la nueva Unidad de Preparación al Parto, situada en la propia planta de maternidad. Es un espacio amplio, con zona de ejercicio y recursos audiovisuales, donde se combinan teoría y práctica en talleres de varias sesiones. Las imparten las mismas matronas que te atenderán el día del parto, creando confianza desde el inicio.

En estas clases se habla de todo: proceso de parto, manejo del dolor, lactancia, cuidados del recién nacido. Si eres asegurada de IMQ, la unidad forma parte de tu cobertura; si no, también puedes acceder de forma privada. La idea es que llegues al parto con menos miedo y más herramientas.

Dar a luz en IMQ Zorrotzaurre es mucho más que elegir una habitación bonita o un paritorio moderno. Es apostar por un modelo que combina ciencia y calidez, protocolos y escucha, tecnología y respeto por los tiempos de cada cuerpo y de cada familia. Desde las primeras clases de preparación hasta las revisiones del posparto, pasando por el parto humanizado y la Unidad Neonatal, todo está pensado para que la maternidad se viva con confianza.

IMQ Dental

Protege la sonrisa de tu familia

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

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

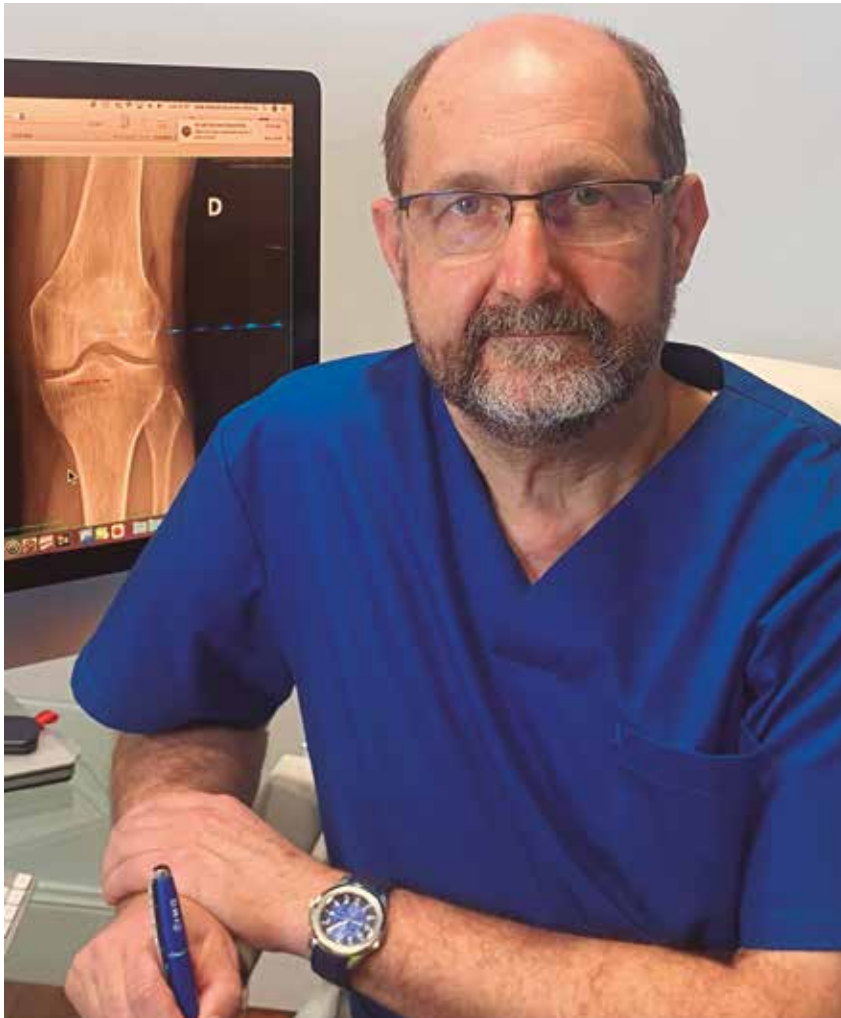
Contrátalo en el 900 81 81 50,
en [imq.es](https://www.imq.es) o a través de tu mediador

IMQ

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

DR. JOSÉ ANTONIO GUERRERO,
traumatólogo de IMQ

“CON LA ROBÓTICA NO BUSCAMOS RODILLAS PERFECTAS, SINO AQUELLAS QUE EL PACIENTE SIENTE COMO SUYAS”



La trayectoria del Dr. José Antonio Guerrero, traumatólogo especializado en rodilla, combina experiencia clínica de alto nivel, liderazgo en cirugía robótica y una firme vocación docente. Desde IMQ Zorrotzaurre ha impulsado el uso del robot ROSA y de un ecosistema digital que permite cirugías más precisas y un seguimiento estrecho a las personas pacientes, con el objetivo de que recuperen su movilidad

con una rodilla que sientan como propia.

Para quien todavía no le conozca, ¿cómo se presentaría?

Soy traumatólogo especializado en patología de la rodilla, tanto degenerativa como deportiva y constitucional, un campo que me apasiona desde hace muchos años. Mi motor diario es mejorar la calidad de vida de mis pacien-

tes, ofreciendo soluciones cada vez más precisas y personalizadas. Además, compagino mi actividad asistencial con la gestión como jefe de la Unidad de Rodilla del Hospital Universitario Cruces y con la docencia en la Universidad del País Vasco y en la Universidad de Deusto. En IMQ coordino un equipo de ocho especialistas y he impulsado una unidad de alta resolución dedicada al abordaje integral de la patología de rodilla.

¿Cuándo tuvo claro que la robótica iba a cambiar su manera de operar y de entender la traumatología?

Ese convencimiento llegó antes incluso de la primera cirugía robótica que realicé. En octubre de 2020 tuve el honor de llevar a cabo una de las primeras prótesis totales de rodilla asistidas por robot del Estado, tras dos años de formación específica en Colonia, Alemania. Desde el principio vi que no se trataba solo de añadir una tecnología nueva, sino de un cambio de paradigma. Supone pasar de una cirugía estandarizada a una cirugía realmente personalizada, orientada a devolver a la rodilla una biomecánica lo más parecida posible a su estado previo a la artrosis y superando el concepto de “café para todos”.

En IMQ es referente en esta tecnología y forma a otros cirujanos

Tras superar la curva de aprendizaje, he tenido la oportunidad de formar a cirujanas y cirujanos de otros hospitales, algunos de ellos referentes nacionales en ciru-

gía de rodilla. Es una experiencia muy enriquecedora, tanto en lo profesional como en lo humano. Se generan relaciones personales muy valiosas y un intercambio constante de conocimiento que nos ayuda a todos a mejorar.

IMQ está apostando fuerte por el robot ROSA

Trabajar en un entorno como IMQ significa disponer de herramientas que marcan realmente la diferencia. El robot ROSA nos permite mejorar de forma clara la precisión en la colocación de los implantes. Además, el ecosistema digital ZBEdge y la app mymobility nos permiten acompañar al paciente más allá del quirófano. La persona no se siente sola cuando vuelve a casa: podemos seguir su evolución en tiempo real y, si algo no progresa como esperamos, actuar de forma precoz. Esto mejora los resultados clínicos y aporta mucha tranquilidad tanto a la persona como al equipo médico.

¿Cómo explicaría qué es el robot ROSA a alguien ajeno a la medicina?

El robot es un asistente que nos ayuda a personalizar la cirugía para que la persona sienta su rodilla lo más natural posible. Nos permite adaptar la prótesis a la anatomía y a la forma de moverse de cada paciente. En casos de piernas arqueadas, podemos corregir la deformidad, aliviar el dolor y mantener una buena función. Pero es importante aclarar que el robot no decide ni opera: el cirujano sigue siendo quien planifica y ejecuta la intervención. El robot aporta información y precisión, pero el criterio siempre es humano.

¿Por qué una prótesis de rodilla asistida por robot puede ser más precisa que una cirugía convencional?

Porque trabajamos con márgenes de error inferiores a 1 milímetro y 1 grado, algo imposible de detectar

solo con el ojo humano. Además, la robótica nos permite realizar alineaciones cinemáticas o funcionales, respetando los ligamentos del paciente. Todo esto se traduce en menos agresión a los tejidos, menos dolor tras la operación y una rodilla más estable y más natural desde el punto de vista funcional. La literatura científica respalda también otros beneficios: menor pérdida de sangre, menos dolor postoperatorio, menor tiempo de hospitalización y, en muchos casos, una recuperación funcional más rápida sin necesidad de programas intensivos de rehabilitación.

¿En qué tipo de pacientes está especialmente indicada una prótesis de rodilla asistida por robot?

Está especialmente indicada en pacientes que presentan deformidades asociadas al desgaste articular. También en personas relativamente jóvenes, más activas y demandantes, que desean sentir una rodilla lo más natural posible y mantener un nivel de actividad elevado. Siempre insistimos en la importancia de tener expectativas realistas, pero la robótica nos ayuda a acercarnos mucho a ese objetivo.

En 2027 Bilbao acogerá el 64.º Congreso de la SECOT, que usted presidirá

Siento un enorme orgullo y una gran responsabilidad. No se trata solo de presidir el mayor congreso de Traumatología y Cirugía Ortopédica del Estado, sino de hacerlo en Bilbao, después de muchos años de trabajo clínico, docente y organizativo. Este encargo enlaza con una experiencia que marcó mucho mi trayectoria: la organización y presidencia, en 2016, del congreso conjunto de la Sociedad Española de Rodilla y la Asociación Española de Artroscopia en Bilbao. Aquello demostró que desde Euskadi se puede liderar formación, innovación y excelencia a nivel nacional.

¿Qué mensaje le daría a una persona que tiene miedo a operarse de la rodilla?

Le diría que abandone ese temor y que no se resigne a vivir con dolor. El tiempo, en estos casos, no suele mejorar la situación, casi siempre la empeora. Hoy disponemos de herramientas y tecnología que nos permiten obtener mejores resultados que nunca.

PIANO GIZONA

Nire txoko sendagarria, zalantzarik gabe, Algorta da. Bertara joaten naiz astebururo, deskonektatzera eta indarberritzera. Urte asko eman ditut bertan bizitzen, eta lagun minak ditut. Deskonektatzeko, Getxoko txoko hura inguratzen duten bazterretatik erritmo onean ibiltzen naiz, batez ere, kostaldeko ibiltokitik, bai Plentziaraino, bai Zierbenaraino. Aldi berean, probintzia mugakideetako mendietara txangoak egiten ditut. Irakurzalea ere banaiz, eleberri historikoak ditut gogokoan, eta zaletasun horrek oporretan bisitatzeko ditudan lekuak hobeto ezagutzen eta gozatzen laguntzen dit.

Zaletasun "ezkaturik"?

Betidunik gustatu izan zait musika, baina hainbat urtez bigarren mailan geratu zen, lan-erritmoagatik eta familia-bizitzagatik. Seme-alabak habiatik hegan joan direnean, pianoa etxean geratu da, teklak noiz joko zain. Nire lehen ikasgaiei berriro ekin diet, eta oso modu berezia izaten ari da neure buruarekin konektatzeko. Aukera ematen dit denbora gelditzeko eta ebakuntza-gelako ez bezalako oreka aurkitzeko, nire alde teknikoagoa askoz ere intimoagoa eta sortzaileagoa den beste batekin osatuta.



PATRICIA M, clienta de IMQ

¿CUÁNTAS VECES HAS NECESITADO UNA SEGUNDA OPINIÓN MÉDICA?

A veces, lo que más necesitamos no es un cambio de medicación, sino una mirada diferente. Patricia M lo descubrió cuando decidió acudir al centro médico quirúrgico IMQ Zurriola en busca de una segunda opinión sobre su rodilla. Tras una primera propuesta de cirugía, pidió contrastar el diagnóstico y el tratamiento, y a partir de ahí todo cambió: un abordaje más conservador, sesiones de fisioterapia bien planificadas, ejercicios de fuerza y, lo más importante, la recuperación de su vida sin dolor. Patricia describe un trato cercano, tiempo de calidad en consulta y la sensación de ser "una persona, no un número", algo que muchos pacientes echan de menos en su día a día asistencial.

La reseña que nos deja Patricia en *Google my business* no es una excepción, sino un ejemplo muy claro de lo que una segunda opinión médica puede aportar. Dis-

tintos estudios señalan que pedir otra valoración profesional puede modificar el diagnóstico o el plan de tratamiento en un porcentaje nada despreciable de casos, especialmente en áreas complejas como la oncología, la traumatología o la neurología. No se trata de desconfiar, sino de añadir una capa extra de seguridad y de cuidado.

**Osasun-aseguru
pribatuen esparruan,
bigarren iritzi medikoa
funtsezko prestazio
bihurtu da**

En el ámbito de los seguros de salud privados, la segunda opinión médica se ha convertido en una prestación clave. IMQ, como aseguradora líder en Euskadi,

incorpora este servicio sin coste adicional: contempla el estudio del historial médico, la valoración del diagnóstico, la identificación de posibles alternativas terapéuticas y un acompañamiento posterior para resolver dudas.

Pero volvamos a Patricia. Su historia resume bien lo que significa sentirse respaldada: poder contrastar una propuesta quirúrgica, acceder a otro enfoque, disponer de fisioterapia especializada y recibir un trato cercano tanto en consulta como en recepción ("¡las chicas de recepción encantadoras también!"). Y es que detrás de este servicio hay un equipo, pero también una decisión: la suya, al pedir una segunda opinión, y la de contar con un seguro de salud que le da esa posibilidad sin barreras.

Puede que no podamos elegir cuándo enfermamos, pero sí podemos elegir con quién caminamos ese tramo del camino.

JOSÉ FÉLIX GONZÁLEZ, paciente de IMQ

LO DE LA CIRUGÍA ROBÓTICA ES OTRO MUNDO

José Félix González, 65 años, llegó a la consulta de urología clínica de IMQ Zorrotzaurre tras un reconocimiento de trabajo en el que vieron que uno de sus riñones no estaba bien... y salió con una palabra que nadie quiere oír: tumor en el riñón. De la mano del doctor José Gregorio Pereira y gracias a la cirugía robótica de la clínica Zorrotzaurre, hoy cuenta su historia en primera persona, con una naturalidad que desarma y un mensaje claro: hacerse revisiones a tiempo puede cambiarlo todo.

¿Qué te explican en esa primera consulta de urología?

Después de hacerme un TAC y ecografías, el doctor me confirma que hay que operar, que hay que retirar el tumor y valorar si se puede conservar parte del riñón o hacer una nefrectomía total. Por cuestiones técnicas, al final había que retirarlo entero, así de claro me lo explicó.

¿Por qué optaste por la cirugía robótica en IMQ?

Fue el propio doctor quien me lo recomendó como la mejor opción: más cómoda, menos dolorosa y con una recuperación más rápida. Me guié por su experiencia y por toda la trayectoria que tiene en este tipo de intervenciones; además, sé que es un experto en robótica y formador de personal.

¿Cómo viviste el día de la operación?

Me operé en la clínica IMQ de Zorrotzaurre, aquí en Bilbao, con técnica robótica y, para mí y para los expertos que luego han valo-

rado la operación, el resultado ha sido un éxito rotundo. Al despertar estaba perfectamente, sin dolor y sin sensaciones raras, algo que me sorprendió muchísimo para ser una operación en la que te quitan un riñón.

¿Qué destacarías del trato del equipo?

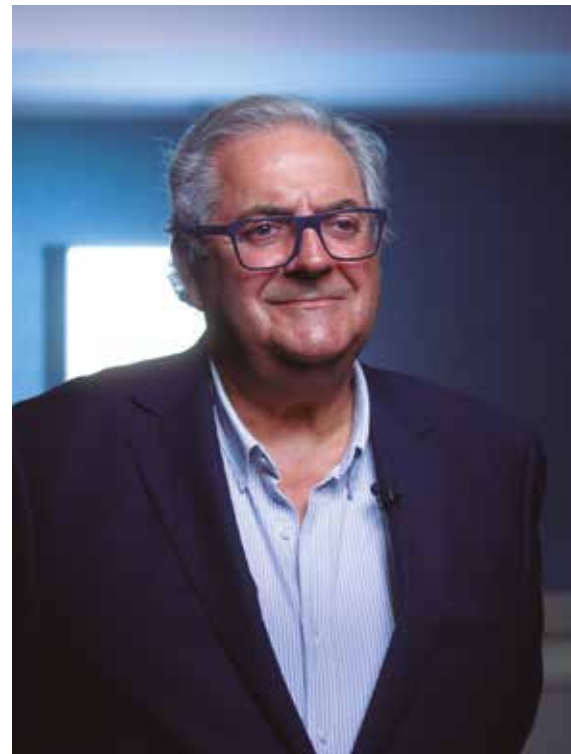
El trato de enfermería y auxiliares fue exquisito; en los dos días que estuve ingresado no hubo ningún problema, al contrario, solo tengo palabras de agradecimiento. Cuando estás en una cama de clínica, ese trato cariñoso y cercano se nota y se agradece, y en IMQ lo sentí desde el ingreso hasta el alta.

¿Cómo fue la recuperación después de la nefrectomía?

A los dos días, tras retirarme todos los "accesorios", me mandaron a casa y me fui estupendamente, sin dolores y sin ningún tipo de problema. Me recomendaron hacer vida normal, sin esfuerzos ni cargas, y durante ese mes pude comer con normalidad y no necesité ningún tratamiento médico para el dolor.

¿Y ahora, meses después, cómo te encuentras?

Perfecto, todo perfecto; tengo revisiones cada seis meses porque al final tengo un riñón menos, pero cuando me preguntan cómo estoy siempre digo: como antes de la operación. No tenía síntomas antes y ahora sigo igual, solo que con controles y analíticas periódicas que me dan tranquilidad. De ahí la importancia de hacerse revisiones periódicas... porque puedes encontrarte bien pero no estarlo...



Mirando atrás, ¿qué es lo que más te ha sorprendido de todo el proceso?

Me ha sorprendido lo rápido, lo cómodo y los buenos resultados de la operación, y sobre todo la cercanía del doctor Pereira al explicarme todo casi sin darle importancia, con mucha naturalidad. También me impresionó que en solo dos días estuviera en casa sin dolor, siendo una cirugía mayor y no "una cosita sencilla de una uña".

Hoy, José Félix vive con un riñón menos, pero muy agradecido de que todo se haya quedado en un susto, y eso lo cuenta con calma, como quien ha pasado una tormenta y vuelve a ver cielo despejado. Su historia resume muy bien lo que buscamos en IMQ: detectar a tiempo, acompañar de cerca y poner la mejor tecnología al servicio de las personas. Porque detrás de cada TAC, de cada quirófano y de cada robot hay algo que no se ve en las pruebas médicas, pero se siente al salir por la puerta: la confianza de saber que tu salud está en buenas manos.



UNIDAD DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

DIEZ AÑOS AYUDÁNDOTE A VOLVER A CASA

Hace diez años, en marzo de 2014, la Unidad de Recuperación Funcional (URF) de IMQ Igorco Unbe abrió sus puertas con una idea muy clara: que las personas pudieran volver a casa con la máxima autonomía posible tras un golpe de salud importante. Desde entonces han pasado por la unidad 1.997 personas, muchas de ellas después de una fractura, un ictus o una larga hospitalización que les había dejado sin fuerzas. Hoy la URF de Unbe es un recurso consolidado y de referencia en Bizkaia, al que se suma también la URF de la residencia IMQ Igorco Orue, ampliando la red de cuidados y rehabilitación.

¿Qué son las URF?

Las Unidades de Recuperación Funcional son módulos especializados pensados para personas que han perdido autonomía pero tienen margen de recuperación. Los perfiles que más se ven en estas unidades son cuatro grandes grupos: ortogeriatría (fracturas de cadera y otras fracturas), decondicionamiento funcional tras largas estancias hospitalarias, neurorehabilitación (ictus y enfermedades neurológicas) y cuidados al final

de la vida. El objetivo principal es sencillo de explicar pero complejo de lograr: que cada persona recupere al máximo sus capacidades y, cuando sea posible, vuelva a su hogar con seguridad.

**Datu batek
Errekerazio
Funtzionaleko Unitateen
zentzua laburbiltzen
badu, hauxe da:
unitatean sartzen diren
pertsonek % 80 baino
gehiago etxera itzultzen
dira alta hartu ostean**

¿Cómo funcionan?

En la URF de Unbe y en la de Orue, cada ingreso comienza con una valoración integral que tiene en cuenta la situación física, cognitiva, emocional y social de la persona. A partir de ahí, un equipo multidisciplinar diseña un plan de trabajo personalizado con médico, enfermería 24 horas, fisioterapia y rehabilitación, apoyo psicológico, logopedia, seguimiento nutricional y trabajo

social. No se trata solo de "hacer ejercicios", sino de entrenar la marcha, el equilibrio, las transferencias, el autocuidado y las actividades básicas del día a día, desde vestirse hasta ir al baño con seguridad.

Nuestra URF en datos

Entre 2014 y octubre de 2025 han pasado por la URF de Unbe 1.997 pacientes, con una edad media de 81 años, la mayoría muy mayores pero aún con un horizonte de recuperación por delante. El tiempo medio de estancia ronda los 46 días, con diferencias según el perfil: alrededor de 47 días en ortogeriatría, en torno a 45 días en decondicionamiento funcional y casi 45 días en neurorehabilitación. Lo relevante no es solo cuánto tiempo se quedan, sino lo que ganan: de media, las personas mejoran unos 18-20 puntos en el índice de Barthel, que mide autonomía en las actividades básicas, y 1,3-1,5 puntos en la escala FAC, que evalúa la capacidad para caminar.

Pero si hay un dato que resume el sentido de las URF es este: más del 80% de las personas que ingresan en la unidad vuelven a su domicilio al alta.

DOCUMENTO DE CUIDADOS PROGRESIVOS

¿CÓMO QUIERES QUE TE CUIDEN?

En Euskadi cada vez vivimos más años y eso es una buena noticia, pero también nos invita a hacernos una pregunta importante, cuando necesitemos ayuda diaria, ¿cómo queremos que nos cuiden?

En las residencias IMQ Igurco, esa pregunta tiene respuesta y nombre propio: "¿Cómo quiero?", un servicio que recoge las preferencias de cada persona para que su día a día se parezca lo máximo posible a su vida de siempre. Este enfoque forma parte del modelo de atención integral centrada en la persona, impulsado también por la administración vasca en sus planes de cuidados de larga duración. No se trata solo de cuidar mejor, sino de cuidar respetando biografías, gustos, ritmos y decisiones, también en los momentos más frágiles.

Qué es "¿Cómo quiero?"

"¿Cómo quiero?" es un procedimiento implantado en todas las residencias IMQ Igurco para conocer cómo desea ser atendida cada persona a lo largo del día. Nace para que nada importante se quede en el aire: desde la hora preferida para levantarse hasta cómo le gusta a cada residente terminar la noche, pasando por su manera de comer o descansar.

"¿Cómo quiero?" se organiza en seis bloques que recorren el día de la persona residente, recogiendo rutinas, apoyos necesarios y pequeños detalles que convierten una atención estándar en una atención verdaderamente personalizada.

1. Cómo quiero empezar el día: hora y forma de levantarse, si prefiere ducha o aseo, higiene bucal, forma de vestirse y arreglarse, y apoyos necesarios.



2. Cómo me gusta pasar el día: hábitos para ir al baño, siesta, desplazamientos por el centro y actividades que más le motivan.

3. Cómo quiero comer: gustos y rechazos, tipo de dieta, textura de los platos, vía de alimentación, medicación, alergias e intolerancias.

4. Cómo quiero acostarme: rutinas de noche, necesidades de ayuda y medidas alternativas a sujeciones físicas, siempre desde la dignidad.

5. Cómo quiero pasar la noche: recena, uso de absorbentes, cambios posturales programados y apoyos de confort y descanso.

6. Cosas importantes para mí: significados vitales, expectativas, miedos, aficiones y valores que la persona desea que se tengan siempre presentes.

Un modelo que mira a largo plazo

La planificación anticipada de cuidados permite hablar con tiempo de escenarios de enfermedad, fragilidad o final de vida, para tomar decisiones compartidas y evitar improvisaciones dolorosas. En este proceso participan la propia persona, sus familiares si así lo desea y el equipo profesional de la residencia, ajustando el plan cuando cambian la situación clínica o las preferencias.

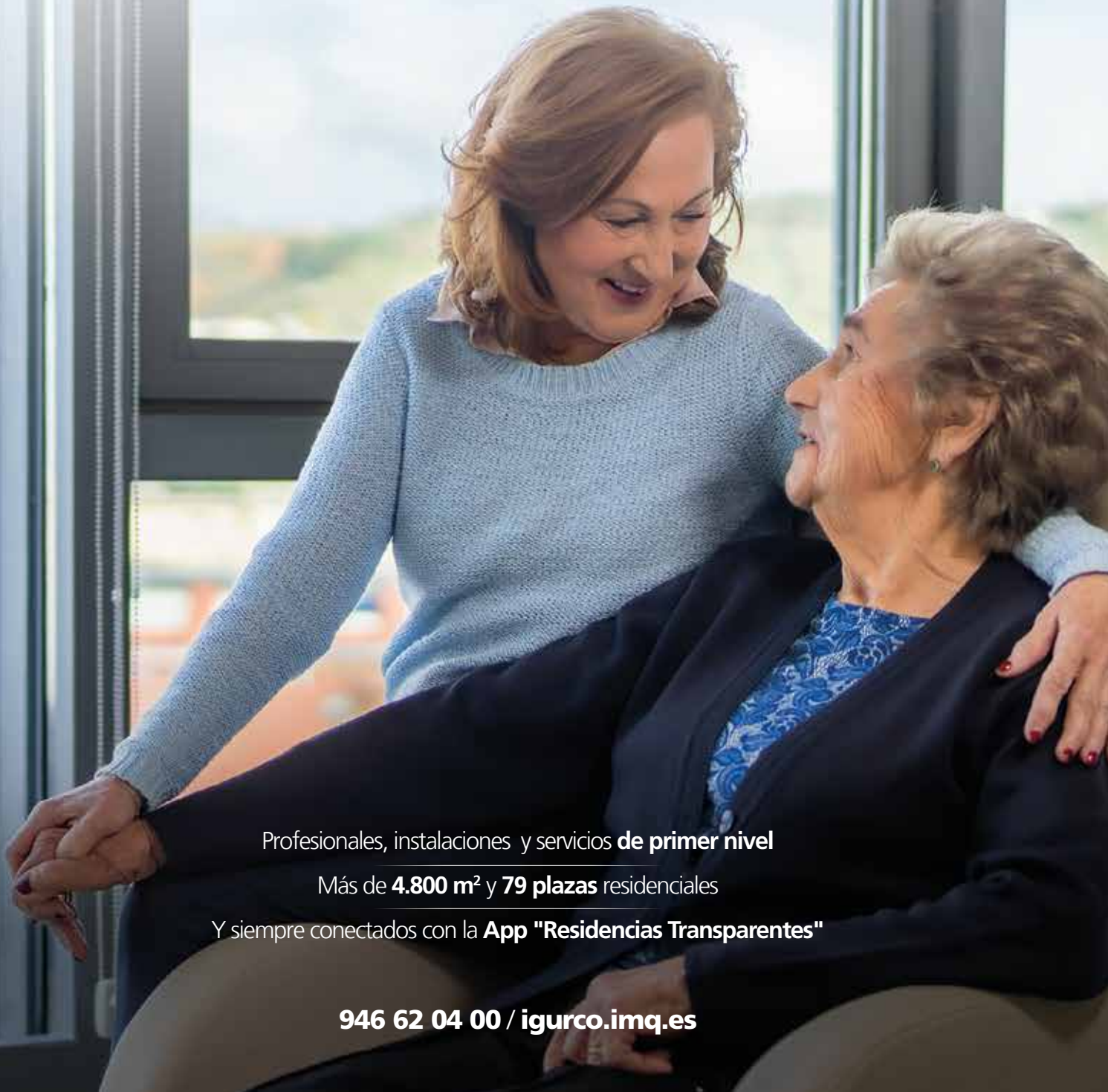
En el País Vasco, donde hay más de medio millón de personas mayores de 65 años y una red de más de 22.000 plazas residenciales, este tipo de modelos ayuda a que la respuesta no sea solo "tener cama", sino tener un proyecto de vida digno, acompañado y respetuoso hasta el final. "¿Cómo quieres?" se enmarca justo en esa manera de entender las residencias: hogares que cuidan sin borrar la historia de quien vive en ellos.



IMQ Igurco
ALHÓNDIGA

NUEVA RESIDENCIA EN EL CENTRO DE BILBAO

Cerca de todo, cerca de ti



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

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

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

946 62 04 00 / igurco.imq.es

¿CONOCES LA UNIDAD DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN DE IMQ AMSA?

En Bilbao, en pleno corazón de la villa, IMQ Amsa cuenta con una Unidad específica de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) integrada en su hospital de día y en las consultas externas, pensada para ofrecer un tratamiento intensivo sin romper del todo con la vida cotidiana. Esta unidad forma parte de la red de salud mental de IMQ y se apoya en la infraestructura de hospital de día de Heros 28 y en otros dispositivos del grupo en Bizkaia.

Qué es y a quién va dirigida

La Unidad TCA de IMQ Amsa atiende de forma específica anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón, además de otros problemas asociados a la relación con la comida que comprometen la salud física y emocional. Nuestro Hospital de día está dividido en sub-programas. Uno de ellos, se dirige principalmente a menores de edad y adultos jóvenes. El otro se orienta a personas adultas en las que el trastorno se ha mantenido o debutado más tarde.

Los casos que llegan suelen hacerlo cuando los recursos ambulatorios básicos ya no son suficientes, bien por pérdida de peso significativa, conductas purgativas, atracones frecuentes o por un impacto claro en el rendimiento escolar, laboral o en la vida social. En Euskadi, las consultas por TCA han aumentado más de un 60% tras la pandemia, lo que ha llevado a reforzar dispositivos especializados como los de IMQ Amsa.

Objetivos y metodología de trabajo

El primer objetivo es recuperar la salud física y nutricional, estabili-

zar el peso y reducir las conductas de riesgo, siempre desde un enfoque respetuoso y colaborativo. En paralelo, se trabaja sobre la autoestima, la imagen corporal, la regulación emocional y las relaciones familiares, porque el TCA nunca es solo "un problema de relación con la comida".

Lehenengo helburua da osasun fisikoa eta nutrizionala berreskuratzea, pisua egonkortzea eta jokabide arriskutsuak murriztea, betiere errespetuzko eta elkarlaneko ikuspegi batetik

La metodología se basa en programas breves e intensivos de hospital de día (generalmente entre los 6 y 12 meses en función de la gravedad) combinando terapia individual, grupal y familiar. Se utilizan intervenciones psicológicas basadas en la evidencia, psicoeducación nutricional, grupos de habilidades sociales, técnicas

de relajación y actividades como las terapias artísticas para ayudar a expresar emociones de otra manera.

Equipo profesional multidisciplinar

La unidad trabaja con un equipo multidisciplinar que integra psiquiatras, psicólogas clínicas, nutricionistas y dietistas especializados en TCA, además de educadores y trabajadores sociales dentro del hospital de día. Este equipo se coordina a diario para revisar la evolución de cada persona y ajustar el plan terapéutico con rapidez cuando hace falta.

Además, se mantiene colaboración con las familias y, cuando es necesario, con centros educativos y otros recursos sanitarios, de forma que el tratamiento no se quede solo en la consulta. El objetivo es tejer una red de apoyo real alrededor de la persona, porque la recuperación de un TCA se trabaja tanto dentro como fuera del centro.

Resultados, cifras y éxito en Euskadi

Los programas de hospital de día de IMQ Amsa llevan años funcionando y han atendido ya a varios



centenares de personas con TCA dentro de su cartera global de programas de salud mental en Bizkaia. Durante el periodo 2020-2024, los programas de TCA de IMQ Amsa han atendido a más de 310 pacientes, un 36% de las cuales eran menores de edad.

Desde el equipo asistencial se destaca una elevada adherencia y mejoría clínica en la mayoría de quienes completan el programa intensivo. En los dispositivos específicos de TCA de la sanidad vasca, los estudios hablan de respuestas favorables en torno al 80-90 % y recuperaciones completas en aproximadamente la mitad de los casos en uno o dos años, lo que sirve como

referencia del potencial de estos abordajes intensivos en Euskadi.

Recaídas y cómo prevenirlas

En los TCA las recaídas son posibles, especialmente en los primeros años tras la mejoría, pero la literatura y la experiencia clínica muestran que la prevención activa reduce su frecuencia y gravedad. Por eso, en la Unidad TCA de IMQ Amsa se trabaja desde el inicio en dotar a cada persona y a su familia de herramientas para detectar señales tempranas y pedir ayuda a tiempo.

La consolidación del cambio incluye fases específicas del pro-

grama dedicadas a entrenar la autonomía alimentaria, manejar situaciones de riesgo (exámenes, cambios vitales, vacaciones) y mantener apoyos de seguimiento tras el alta. Así, la recaída deja de ser un "fracaso" para convertirse en algo prevenible y, si ocurre, abordable de manera rápida y planificada.

Al final, la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria de IMQ Amsa es mucho más que un lugar donde "vigilar la comida": es un espacio terapéutico pensado para recuperar salud, relaciones y proyecto de vida, con programas intensivos, un equipo experto y una mirada cercana a las realidades que viven las personas en Euskadi. En un contexto en el que los TCA han crecido con fuerza, contar con recursos especializados como este es apostar por la prevención, el tratamiento temprano y la esperanza en un futuro en el que la relación con el cuerpo y la alimentación vuelva a ser un lugar habitable.

Aldaketa sendotzeak barne hartzen ditu elikadura-autonomia entrenatzera, arrisku-egoerak maneiatzera (azterketak, bizitzako aldaketak, oporrak) eta alta eman ondoren jarraipen-laguntzak mantentzera bideratutako programaren fase espezifikoak



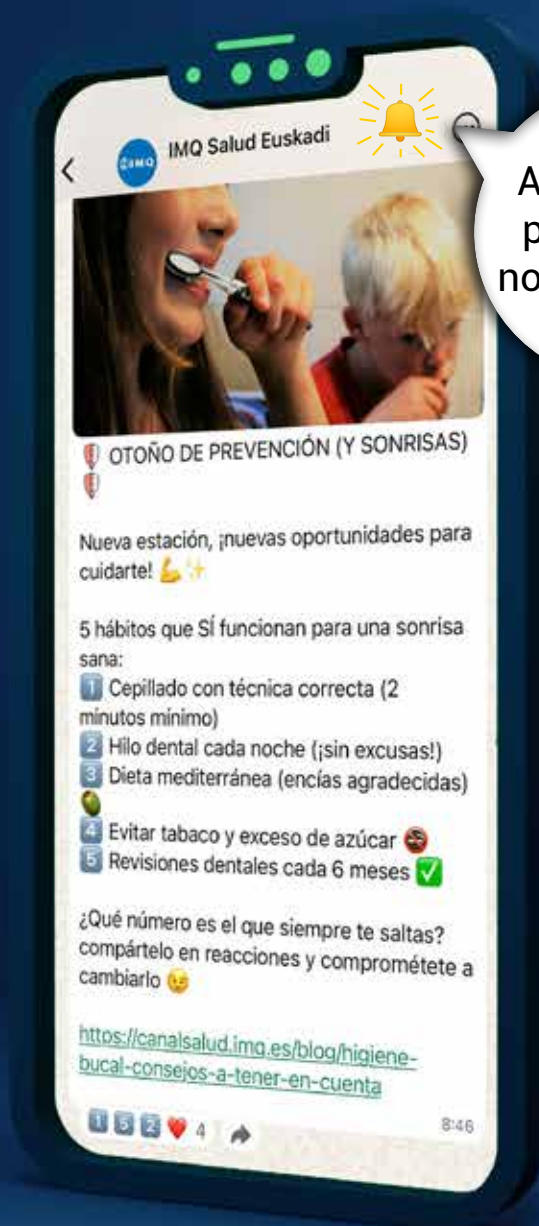
¡Únete al Canal de WhatsApp de IMQ!

Escanea el QR para unirte



Consejos de salud, bienestar, belleza y nutrición para cuidarte cada día mejor.

Tu salud más cerca que nunca, directamente en tu móvil.



Activa la 🔔 para recibir notificaciones



PARA CUANDO TU PIEL NO PUEDE ESPERAR

NUEVO SERVICIO DE TELEDERMATOLOGÍA AVANZADA

Verte una mancha en el espejo y pensar “ya pediré cita” es casi un clásico. Pero, cuando las semanas se convierten en meses de espera para dermatología, la preocupación crece y el tiempo empieza a jugar en contra. En el Centro Médico-Quirúrgico IMQ Zurriola hemos empezado a darle la vuelta a esta situación con un nuevo servicio de teledermatología avanzada que, a lo largo de 2026, irá llegando progresivamente al resto de centros médicos propios de IMQ.

La teledermatología avanzada de IMQ es una consulta médica presencial en tu centro de siempre, en la que la primera valoración de las alteraciones de la piel la realiza un médico o médica de atención primaria apoyado en tecnología digital e inteligencia artificial. No es una app que responde sola ni un filtro de móvil: la decisión final la toma siempre un profesional médico.

Este servicio está pensado para manchas, lunares u otras lesiones que preocupan pero que, a menudo, quedan atrapadas en listas de espera antes de llegar a un especialista. El objetivo es claro: ganar tiempo, priorizar bien y tratar cuanto antes lo urgente.

La consulta se parece mucho a la de siempre. La diferencia llega cuando entra en juego un dermatoscopio digital, un dispositivo que permite tomar imágenes de alta

calidad de hasta tres lesiones por visita. Estas imágenes se envían en ese mismo momento a una plataforma de inteligencia artificial de alta precisión, que analiza la severidad y posibles signos de malignidad de la lesión en cuestión de segundos. Con esa información, y siempre desde su criterio clínico, la persona médica que te atiende puede decidir si tratar directamente, consultar el caso con un equipo de dermatólogos de apoyo o derivar de forma urgente a la especialista más adecuada.

A partir de esa valoración, el circuito se abre en tres caminos.

- 1. Lesiones no graves.** En muchos casos, como eccemas, foliculitis o determinadas dermatitis, el propio médico de atención primaria puede diagnosticar, iniciar el tratamiento y decidir si hace el seguimiento o te deriva más adelante, sin prisas y sin esperas innecesarias.
- 2. Lesiones dudosas o de gravedad intermedia.** Cuando hay dudas, el caso se comparte de forma online con un equipo de dermatología. En unas 24–72 horas laborables se obtiene una respuesta y tu médico se pone en contacto contigo para explicarte los siguientes pasos.
- 3. Lesiones potencialmente graves.** Si la lesión ofrece signos de posible gravedad, el circuito salta a modo urgente y se ges-

tiona una cita prioritaria con la dermatóloga o el especialista más adecuado, reduciendo de forma muy notable los tiempos habituales de espera.

En el piloto del Centro Médico IMQ Zurriola se han identificado lesiones potencialmente graves en alrededor del 19% de las consultas y estas personas han sido vistas por el especialista en unos 5–10 días naturales. La primera gran mejora se nota en el tiempo: quien antes podía esperar semanas para ser visto en dermatología, ahora obtiene una primera orientación diagnóstica y, si procede, un tratamiento en muy pocos días.

Aproximadamente la mitad de las consultas atendidas en este nuevo circuito se resuelven sin necesidad de remitir al especialista, lo que permite reservar las citas presenciales para los casos que realmente las necesitan.

En este modelo, la tecnología no sustituye a nadie, sino que acompaña. La inteligencia artificial aporta datos objetivos sobre gravedad y posible malignidad de la lesión, ayudando al médico a decidir mejor y más rápido, mientras que la valoración inicial la realiza siempre un médico de atención primaria, que integra la información tecnológica con tu historia clínica, tus antecedentes y tus síntomas. Así se consigue un triado más fino: ni alarmismos innecesarios, ni demoras injustificadas.

DAMOS UN PASO MÁS EN NUESTRO MODELO DE REHABILITACIÓN

La rehabilitación digital ha dejado de ser “el futuro” para convertirse en una realidad muy cómoda, muy cercana y muy útil para tu día a día. Esa realidad vive en la App de IMQ, con un servicio de fisioterapia digital que ahora da un salto adelante para acompañarte mejor en cada movimiento.

Rehabilitarte ya no es solo tumbarte en una camilla y seguir indicaciones en una sala llena de aparatos. Hoy, muchas partes del proceso pueden continuar en tu salón, en tu habitación o allí donde tengas un pequeño espacio para moverte. La fisioterapia digital de IMQ nace para eso, para que no pierdas el hilo del tratamiento cuando sales del centro y sigas avanzando, paso a paso, también en casa.

En la nueva versión, disponible en la app de IMQ, la tecnología se pone al servicio de algo muy sencillo: ayudarte a moverte mejor, con menos dolor y con más seguridad.

Novedades

La gran novedad son los tests de fuerza, movilidad y control postural que permiten ajustar el tratamiento al 100% a tu situación real en cada momento. Ya no se trata solo de marcar una zona del cuerpo que duele, sino de medir cómo te mueves, qué puedes hacer y qué no, para que el programa se construya desde ahí. Estos tests ayudan a detectar descompensaciones, rigideces o gestos que están sobrecargando tu cuerpo, algo clave para prevenir recaídas y no quedarte solo en “quitar el dolor” puntual.

En la nueva interfaz ahora cuentas con más de 2.300 vídeos de ejer-

cicios nuevos, explicados paso a paso, para trabajar todo el cuerpo. Esto permite adaptar el programa tanto a recuperaciones concretas, como un dolor de espalda, como a objetivos más globales, como mejorar tu postura o ganar fuerza en determinadas zonas.

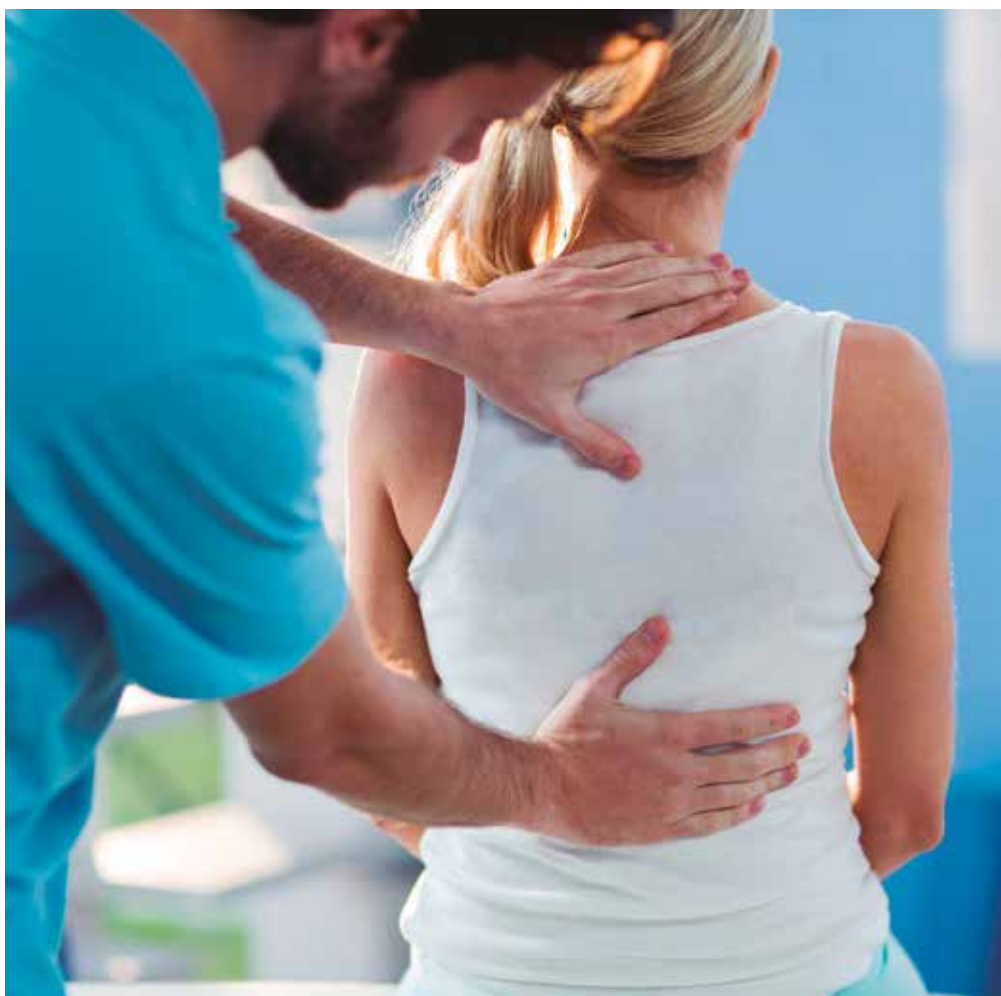
La inteligencia artificial que hay detrás de la fisioterapia digital de IMQ también ha dado un salto importante. Ahora crea programas personalizados para todo el cuerpo que se van reajustando de manera progresiva según tu evolución, tus sensaciones y tu grado de adherencia al tratamiento. Cuanto más interactúas con la herramienta, más fina se vuelve esa personalización: registras cómo te encuentras, completas los ejercicios, respondes a pequeños cuestionarios y la IA ajusta la intensidad, el tipo de trabajo y el ritmo. No es un pro-

grama cerrado, sino un plan vivo que entiende que tu cuerpo cambia y se adapta a esos cambios.

Centros de rehabilitación IMQ

IMQ ha dado un paso más al integrar este servicio de rehabilitación digital con sus centros de fisioterapia y rehabilitación. Cada vez con más frecuencia, las personas aseguradas que acuden a tratamiento presencial se llevan a casa, en la App de IMQ, la continuación de sus ejercicios entre sesión y sesión, con un plan digital que asegura continuidad y coherencia en el tratamiento.

La rehabilitación digital de IMQ no viene a sustituir nada, sino a sumar. A las manos expertas de los fisioterapeutas se añade una herramienta que te acompaña las 24 horas, 365 días al año, desde el móvil.





NUEVA CAMA ARTICULADA PARA PARTOS MÁS LIBRES Y CÓMODOS

En la unidad de maternidad de la clínica IMQ Zorrotzaurre cada detalle importa, también la cama en la que vives tu parto. La reciente incorporación de la cama articulada Linet refuerza el compromiso del centro con un modelo de parto humanizado: más comodidad, más movimiento y más recursos para que tú y tu bebé estéis mejor acompañados en cada fase del nacimiento.

A primera vista puede parecer una cama de hospital como cualquier otra, pero en realidad es una herramienta muy versátil pensada para la dilatación y el expulsivo. Incorpora un sistema motorizado que permite múltiples posiciones y ajustes finos, de modo que la cama se adapta a ti, y no al revés. La gestante dispone de un mando sencillo con el que puede elevar el respaldo, mover las piernas o cambiar el ángulo de la cama, buscando en cada momento la postura en la que se siente más cómoda, segura y dueña de su cuerpo.

Para el equipo de matronas de IMQ Zorrotzaurre, el valor añadido va mucho más allá del confort. Esta cama permite una serie de movimientos programados que favorecen la dilatación, el descenso del bebé y la fase expulsiva, incluso cuando hay una epidural colocada y la movilidad activa de la mujer es más limitada. A través de un mando profesional, la cama puede generar vibración suave, balanceo y liberaciones laterales de la pelvis, además de incorporar recursos inspirados en propuestas como "spinning babies", que ayudan a mejorar la posición del bebé y a que el parto progrese de forma más fisiológica.

Uno de los puntos fuertes de la cama Linet es la gran variedad de posturas que facilita. Permite trabajar en decúbito lateral con liberación de la pelvis, en cuatro apoyos, en cuclillas o en posiciones intermedias con distintos grados de flexión de rodillas y caderas. Estas posturas abren los estrechos

inferiores de la pelvis y facilitan el paso del bebé, algo especialmente útil en fases finales del parto o cuando se desea evitar posiciones demasiado estáticas. Gracias a sus puntos de agarre y a un arco superior, la mujer puede sujetarse de diferentes maneras al empujar, ajustando la pelvis hacia adelante o hacia atrás hasta encontrar la palanca que mejor le funciona en cada contracción.

Esta versatilidad no solo beneficia a la mujer y al bebé, también mejora la ergonomía del trabajo de los y las profesionales. El acceso a la pelvis y al periné resulta más cómodo y seguro, lo que facilita tanto las maniobras necesarias como la vigilancia continua del bienestar materno y fetal. En partos largos o complejos, poder ajustar alturas, ángulos y apoyos reduce el cansancio físico del equipo y permite concentrarse en lo importante: acompañar, observar y tomar decisiones clínicas con calma.

MÁS ESPECIALISTAS Y PRUEBAS AVANZADAS EN LOS CENTROS MÉDICOS IMQ

En IMQ trabajamos cada día para que cuando entres en nuestros centros médicos encuentres más especialidades, más tecnología y espacios pensados para ponértelo fácil. Todo ello sin perder nuestra esencia: cercanía, confianza y ese trato de toda la vida... pero con lo último en tecnología médica.

En el nuevo centro médico IMQ Alhóndiga la gran novedad es la incorporación de la especialidad de Cardiología, un servicio clave en una comunidad en la que las enfermedades cardiovasculares siguen siendo una de las principales causas de morbimortalidad.

La tecnología también se renueva en este centro. Hemos actualizado el ecógrafo de la unidad de medicina deportiva, herramienta imprescindible para valorar en detalle músculos, tendones y ligamentos sin utilizar radiación. Con la ecografía es posible diagnosticar con rapidez roturas fibrilares, tendinopatías o derrames articulares, ajustar mejor los tiempos de vuelta al entrenamiento y monitorizar la evolución de la lesión sesión a sesión; algo clave en deportistas de alto nivel, como los jugadores del Athletic Club, y en cualquier persona que quiera volver a su rutina sin sorpresas. Además, esta tecnología permite guiar infiltraciones.

También reforzamos nuestra apuesta por la atención cercana en el centro médico IMQ Teknia, donde se han incorporado un nuevo traumatólogo y otro médico de familia. ¿Y por qué estas dos especialidades? Muy sencillo. Por un lado, la Medicina de Familia es la puerta de entrada al sistema sanitario y la especialidad mejor situada para acompañarte a lo

largo de las distintas etapas de tu vida, coordinando pruebas, derivaciones y tratamientos. Y por otro lado, en Euskadi, las consultas de Traumatología ocupan buena parte de la actividad asistencial privada, con problemas tan frecuentes como lumbalgias, artrosis de rodilla o lesiones deportivas de rodilla, hombro y tobillo, muy habituales en una población activa y aficionada a la práctica deportiva.

En paralelo, el centro de Rehabilitación IMQ Ajuriaguerra estrena ecógrafo propio para integrar la ecografía en los tratamientos de rehabilitación. Esta tecnología permite guiar infiltraciones, valorar cicatrices internas o ver cómo responde el tejido lesionado a los ejercicios, optimizando el plan de fisioterapia. En nuestros centros de rehabilitación en el País Vasco tratamos a diario procesos como dolor lumbar crónico, rehabilitación tras cirugías de rodilla y cadera, lesiones de hombro, esguinces de tobillo y secuelas neurológicas. Para acompañar este camino, nuestras y nuestros asegurados cuentan además con un servicio de rehabilitación digital que complementa la terapia presencial con

ejercicios guiados, seguimiento remoto y recordatorios a través de herramientas digitales propias de IMQ.

Y, para que acceder a la rehabilitación sea más cómodo, en IMQ Ajuriaguerra hemos acometido una pequeña obra para mejorar la accesibilidad del centro mediante la instalación de una puerta automática, facilitando la entrada a personas con movilidad reducida, muletas o ayudas técnicas. Un detalle arquitectónico que, en realidad, resume el sentido de todas estas mejoras: abrir más puertas a la salud, sumar especialidades, profesionales y tecnología.

Las novedades IMQ se notan de pies a cabeza. En el centro IMQ Doña Casilda hemos incorporado un equipo de rayos portátil específico para realizar radiografías del pie directamente en la consulta. En nuestros servicios de Podología son frecuentes problemas como juanetes, fascitis plantar, metatarsalgias, espolón calcáneo o deformidades de los dedos, muy asociados al calzado, al tipo de pisada y a las horas que pasamos de pie.



¡Perfecta para evitar y prevenir dolores!

¡Exclusivo
clientes
seguro IMQ!



Empieza a sentirte bien hoy mismo

Fisioterapia Digital

Uso ilimitado
Sin coste adicional



Descarga o actualiza
ahora la App IMQ

IMQ

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

AÑO NUEVO, VACUNAS NUEVAS



BELÉN ZAS,
coordinadora de los
centros médicos IMQ en Bizkaia

¿Te has preguntado alguna vez por qué el calendario de vacunas no para de evolucionar? Es como un mapa que se actualiza con las mejores rutas para sortear amenazas invisibles a lo largo de toda la vida. Siguiendo las recomendaciones del Consejo Asesor de Vacunas de Euskadi (CAVE), el Departamento de Salud ha incorporado novedades clave para 2026 en Euskadi, especialmente para adultos. En IMQ, desde nuestros centros en Bizkaia, te lo contamos de forma clara y directa para que protejas tu salud sin complicaciones.

Vacuna contra el VRS, un escudo para grupos vulnerables

La gran estrella de este año es la vacuna frente al virus respiratorio sincitial (VRS), ese virus contagioso que pasa de resfriado leve a bronquiolitis o neumonía grave en personas con defensas bajas. Se contagia por gotitas al toser, estornudar o superficies contaminadas, y golpea fuerte en invierno. Está recomendada para trasplantados de pulmón (sin límite de tiempo) y quienes han recibido trasplante de progenitores hematopoyéticos o CAR-T en los últimos dos años (a partir de 6 meses post-tratamiento).

Imagina blindar tus pulmones contra un enemigo silencioso: eso ofrece esta inclusión en el calendario adulto.

Herpes zóster, completa tu dosis y olvídate de la culebrilla

El herpes zóster, o culebrilla, acecha reactivando el virus de la varicela que duerme en tus nervios. Surge con dolor punzante, sarpullido en un lado del cuerpo, ampollas y fatiga; puede dejar neuralgia posherpética, un dolor crónico que dura meses. Se transmite por contacto con ampollas abiertas, no por aire.

Para 2026, prioriza grupos de riesgo, vacunación oportunista a los 65, 66 y 75 años, y completa segundas dosis pendientes (muchas quedaron en pausa por stock). ¿Por qué esperar a que despierte? Dos dosis te dan tranquilidad.

Neumococo, una sola dosis para los mayores de 65

Finalmente, se recomienda la vacunación oportunista frente al neumococo en la población adulta de 65 o más años, mediante VCN20 que conjuga una veintena de serotipos diferentes y con una sola dosis. La población vacunada anteriormente con alguna otra vacuna de neu-

mococo (VPN23 o 13) no precisa nueva dosis con VCN20.

El neumococo es una bacteria que causa infecciones graves como neumonía, meningitis, bacteriemia (infección en sangre), otitis media y sinusitis. Se transmite por vía respiratoria y saliva, afectando principalmente a niños y niñas menores de 5 años y adultos mayores, pudiendo provocar hospitalización y muerte.

Estas son las novedades del 2026 en vacunación adulta, cuyo objetivo es cumplimentar el calendario ya existente, quedando cada año más completo. Se debe cumplir el calendario de vacunación de adultos y todas las vacunas deben ser administradas.

Aprovecha la consulta con tu médico de familia de IMQ para repasar la situación actual de tu vacunación y asegúrate de que tienes todas tus vacunas al día. Para vacunarte en los centros médicos IMQ recuerda traer no sólo la prescripción del médico sino tu cartilla de vacunación para que en el centro podamos sellarla e indicar que te hemos vacunado y añadir el lote de la vacuna. De esta manera, podremos revisar las vacunaciones puestas y evitar duplicidades. Y recuerda, el mejor plan para este invierno es vacunarte.



ALERGIAS MÁS COMUNES EN LA INFANCIA



DR. PEDRO GAMBOA,
alergólogo de IMQ

Las alergias acompañan cada vez a más niñas y niños, también en Euskadi, hasta el punto de que se calcula que decenas de miles conviven a diario con algún tipo de reacción alérgica. ¿Es solo “moqueo en primavera”? Lejos de eso: la alergia puede alterar el sueño, la alimentación, el deporte o incluso las relaciones sociales, convirtiéndose en un reto real para las familias. Lo esperanzador es que hoy las entendemos mejor,

se diagnostican antes y hay más herramientas para domarlas.

Qué es una alergia infantil

Imagina que tu sistema inmune ve enemigos donde solo hay polvo o un trozo de fruta: eso es una alergia, una respuesta exagerada a sustancias inofensivas para la mayoría. Desata síntomas porque el cuerpo activa todas sus defensas de golpe. En la infancia, la genética juega un papel clave —si

hay antecedentes de alergia, asma o dermatitis en la familia, el riesgo sube—, pero el ambiente también suma: contaminación, dietas cambiantes o alérgenos tempranos.

En Euskadi, más de 40.000 niños y niñas lidian con alguna alergia, muchas desde los primeros años y otras al entrar en la escuela. Reconocerlas pronto marca la diferencia para una infancia sin barreras.

Las alergias infantiles más frecuentes

En las consultas de Alergología pediátrica, ciertos “visitantes” se repiten sin descanso. ¿Cuáles son los más comunes?

- Alergias respiratorias: ácaros del polvo, pólenes, pelo de animales o mohos provocan rinitis, conjuntivitis y asma.
- Alergias alimentarias: leche y huevo en bebés; frutos secos, pescado, marisco, frutas o legumbres más adelante.
- Alergias cutáneas: urticaria, eccema o dermatitis atópica por alimentos, picaduras, medicamentos o contactos.

Ajustar el entorno y buscar ayuda experta evita que estas se apoderen del día a día.

Ácaros, polen y mascotas en Euskadi

En casa, los ácaros del polvo reinan como reyes de las alergias respiratorias: se esconden en colchones, peluches y alfombras. ¿La solución? Ventilar a diario, reducir tejidos, fundas antialérgicas y lavados calientes.

Gaur egun, zehaztasun kirurgikoz diagnostikatzen dugu: osagai alergenikoei buruzko azterketek arriskuak aurreikusten dituzte eta planak pertsonalizatzen dituzte, erreakzio arinak eta larriak bereizita

Afuera, el polen dicta el ritmo: en Euskadi, picos de febrero a junio con pino, gramíneas y abedul. El Departamento de Salud mide niveles en Bilbao, Vitoria-Gasteiz o Donostia; apps diarias ayudan a planear salidas sin sorpresas.

Y las mascotas... Pelo, caspa, saliva u orina de perros y gatos dispa-

ran síntomas. A menudo basta con excluirlas del dormitorio y extremar la higiene; en casos serios, medicación, vacunas o replantear su presencia.

Alergias alimentarias y riesgo de reacción grave

Aquí el susto acecha: una ingesta puede pasar de picor leve a anafilaxia, con vómitos, ahogo o colapso. En España, estos episodios siguen altos en niños. Clave: adrenalina autoinyectable siempre a mano, planes claros para escuela y familia, y leer etiquetas como detectives.

Nuevos avances en diagnóstico y tratamiento

Hoy diagnosticamos con precisión quirúrgica: estudios de componentes alérgicos predicen riesgos y personalizan planes, separando reacciones leves de graves.

En tratamientos, las “vacunas de la alergia” —inmunoterapia subcutánea o sublingual— cambian el juego en respiratorias y asma, reduciendo síntomas y medicinas a largo plazo. Para alimentarias graves, la inmunoterapia oral avanza, y con biológicos como omalizumab se tolera más alimento sin riesgos, despidiéndose de la evitación total.



CALCETINES EXFOLIANTES PARA PIES SUAVES Y CUIDADOS



BLANCA PACHECO,
podóloga del centro IMQ Casilda

Mantener la piel de los pies suave, sin durezas ni grietas, no es solo una cuestión de estética. Es también salud, bienestar y prevención. En los últimos años, los calcetines exfoliantes se han vuelto populares por su efecto “piel nueva” casi mágico. Pero ¿sabemos realmente cuándo y cómo deben usarse?

Estos calcetines actúan como un peeling químico muy ligero que elimina la capa superficial de piel seca o engrosada. Su secreto está en los ácidos exfoliantes que incorporan, como el glicólico, el láctico o el salicílico, combinados con hidratantes naturales (glicerina, aloe vera o extractos vegetales). Tras unos días de uso, la piel se desprende de forma natural, revelando unos pies más finos y uniformes.

Eso sí, no son una varita mágica ni sustituyen el trabajo de un podólogo. Si existen callos profundos, grietas o problemas dermatológicos, es mejor acudir a consulta antes de experimentar. Los calcetines exfoliantes están pensados para pies sanos que solo buscan mejorar su aspecto y suavidad.

¿Cada cuánto usarlos?

Menos es más. En pies saludables, utilizarlos una vez al mes o incluso cada dos o tres meses es suficiente. Abusar de ellos puede irritar la piel, debilitar su barrera

natural y aumentar el riesgo de fisuras o pequeñas heridas. Entre aplicación y aplicación, lo ideal es mantener la hidratación diaria con cremas específicas y, si hace falta, una exfoliación mecánica muy suave (con lima o piedra pómez), sin excederse.

Produktu horiek helduentzat bakarrik pentsatuta daude. Haurren eta nerabeen larruazala finagoa eta erreaktiboagoa da, eta, beraz, ez da gomendatzen gainbegiratze profesionalik gabe erabiltzea

No son para todos los pies

Aunque parezcan inofensivos, estos calcetines no son aptos para todo el mundo. Están contraindicados en personas con diabetes, problemas circulatorios, neuropatías, antecedentes de úlceras o enfermedades cutáneas como eccemas, psoriasis u hongos activos. Tampoco deben aplicarse sobre heridas, ampollas o fisuras profundas.

En todos estos casos, el riesgo de irritación o infección es alto, por lo que conviene consultar siempre con un profesional. Un podólogo puede recomendar alternativas seguras y adaptadas a cada tipo de piel.

A partir de qué edad

Estos productos están pensados exclusivamente para adultos. La piel de los niños y adolescentes es más fina y reactiva, por lo que no se aconseja su uso sin supervisión profesional.

A partir de los 18 años, pueden utilizarse de forma puntual en pies sanos y, por supuesto, siguiendo al pie de la letra las indicaciones del envase. Si durante la aplicación se percibe picor intenso o quemazón, lo correcto es retirarlos de inmediato. En personas mayores, la precaución debe ser aún mayor: la piel es más frágil y cualquier irritación puede complicarse con facilidad.

¿Invierno o verano?

El momento ideal para usarlos depende del estilo de vida... pero muchos lo prefieren en invierno. Durante esos días de descamación progresiva, los pies se mantienen cubiertos, y el proceso resulta más discreto. Además, tras el peeling, la piel queda más sensible, por lo que exponerla de inmediato al sol, al calor o a largas caminatas en sandalias puede provocar irritaciones.



Más allá de la estación, el secreto está en mimar los pies después: hidratarlos a diario, evitar rozaduras y proteger esta nueva piel que acaba de asomar.

Cuidados tras el peeling

El éxito del tratamiento depende tanto del producto como de los cuidados posteriores. Durante los días de descamación, lo mejor es tener paciencia y seguir unas pautas sencillas:

- No arrancar las pieles que se despegan. Deja que caigan solas para no causar heridas.
- Aplicar crema hidratante una o dos veces al día, preferiblemente con urea en baja o media concentración.
- Evitar baños demasiado calientes, saunas y otras exfoliaciones hasta que finalice el proceso.

Ez dira tratamendu profesionalaren ordezkotzat hartu behar, osagarri estetikotzat baizik

- Usar calzado cómodo y calcetines de algodón o tejidos transpirables que dejen "respirar" al pie.
- Si aparece dolor, enrojecimiento intenso o signos de infección, suspende el tratamiento y consulta con un podólogo.

Un extra cosmético, no un sustituto

Los calcetines exfoliantes pueden ser un buen aliado puntual dentro de una rutina de cuidado. Pero no deben verse como un sustitutivo del tratamiento pro-

fesional, sino como un complemento estético ocasional. Mantener unos pies sanos requiere hidratación continua, un calzado adecuado y revisiones periódicas cuando aparece cualquier molestia o alteración.

En definitiva, unos pies bonitos comienzan por una piel sana. Los calcetines exfoliantes pueden ayudarnos a conseguirla, siempre que se usen con sentido común y sin olvidar que el objetivo no es lucirlos solo bien, sino mantenerlos saludables. Porque cuidar tus pies es cuidar la base sobre la que camina todo tu bienestar.

¿QUÉ SEÑALES AVISAN DE UN SUSTO CARDIOVASCULAR?



DR. LUIS FERNÁNDEZ LÁZARO,
cardiólogo de IMQ

Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo una de las principales amenazas para la salud en Euskadi. A pesar de su gravedad, la mayoría de las complicaciones pueden evitarse si se detectan y tratan a tiempo. No se refieren solo al corazón, sino a todo el sistema arterial del cuerpo. Este grupo incluye las enfermedades del corazón (como la cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca o arritmias), las enfermedades cerebrales (ictus y hemorragias), las de la arteria aorta y las de las extremidades inferiores.

En conjunto, constituyen una de las principales causas de muerte en España, y la primera entre las mujeres, solo por detrás del cáncer. Sin embargo, se estima que el 80% de los eventos cardiovasculares prematuros podrían prevenirse aplicando hábitos de vida saludables y controlando los factores de riesgo desde etapas tempranas.

Principales enfermedades cardiovasculares

En la práctica médica vasca destacan cuatro grandes tipos de trastornos:

- Cardiopatía isquémica, causada por el estrechamiento de

las arterias coronarias. Provoca angina de pecho e infarto y es la afección cardiovascular más frecuente y mortal.

- Enfermedad cerebrovascular, que afecta a las arterias del cerebro y puede derivar en ictus o hemorragias cerebrales.
- Enfermedad arterial periférica, que reduce el riego sanguíneo de las piernas, causa dolor al caminar y limita la movilidad.
- Aorta dilatada y otras enfermedades cardíacas como arritmias, valvulopatías o insuficiencia cardíaca, que suelen coexistir con los factores de riesgo clásicos.

En Euskadi, la mortalidad por enfermedades isquémicas del corazón lidera las estadísticas cardiovasculares, seguida de las cerebrovasculares. No obstante, el problema no se limita a los infartos: quienes padecen estas afecciones suelen vivir con menor calidad de vida durante años.

Factores de riesgo

Un factor de riesgo es cualquier característica o conducta que aumenta la probabilidad de desarrollar una enfermedad. Lo más preocupante es que suelen actuar

de forma silenciosa, sin síntomas visibles, hasta que se manifiesta una complicación grave.

En la población adulta vasca destacan los siguientes:

- Sobrepeso y obesidad, presentes en cerca del 40% de las personas mayores de 40 años. El exceso de grasa abdominal es especialmente dañino: se recomienda que las mujeres no superen los 88 cm de cintura y los hombres, 102 cm.
- Hipertensión arterial, que afecta al 30–40% de la población, en muchos casos sin síntomas.
- Colesterol elevado, entre el 20–40% de los adultos, muy ligado al sedentarismo y la mala alimentación.
- Diabetes, que afecta aproximadamente al 15% de la población vasca y multiplica el riesgo cardiovascular.
- Tabaquismo, uno de los mayores enemigos del sistema circulatorio, pues aumenta varias veces el riesgo de infarto, ictus o problemas vasculares en las piernas.

Estos factores, combinados, crean un "cóctel peligroso" que acelera

el envejecimiento de las arterias muchos años antes de que aparezcan los síntomas.

Cuidarte en cada etapa

El corazón trabaja sin descanso desde el primer hasta el último latido. En cada edad requiere cuidados específicos:

INFANCIA (0-10 años): etapa clave para consolidar hábitos saludables. Los pediatras detectan posibles cardiopatías congénitas y las familias deben fomentar el juego activo, el deporte y la buena alimentación.

ADOLESCENCIA (10-20 años): aparecen las primeras tentaciones como el tabaco y otras sustancias. Aprender a decir "no" desde temprano es vital para reducir riesgos futuros.

JUVENTUD (20-40 años): suele ser el momento de mayor salud cardiovascular, pero también donde surgen el estrés laboral y

la vida sedentaria. En las mujeres, el uso de anticonceptivos hormonales y los embarazos son etapas donde conviene un seguimiento cardiovascular.

A PARTIR DE LOS 40 AÑOS: se recomienda aprovechar revisiones médicas o reconocimientos laborales para controlar tensión, glucosa, colesterol y peso. Empiezan a manifestarse factores de riesgo asociados a la vida moderna como el estrés, la falta de ejercicio o la apnea del sueño.

MENOPAUSIA: la pérdida de protección hormonal aumenta la presión arterial, facilita la ganancia de peso y eleva el colesterol. Es un momento clave para realizar una valoración cardiovascular y dejar definitivamente el tabaco.

A PARTIR DE LOS 60 AÑOS: esta etapa refleja el resultado de los hábitos previos. Quienes han cuidado su corazón suelen llegar activos, independientes y con menor discapacidad. Un ejemplo sencillo:

una persona que camina a diario, sube escaleras y mantiene una dieta equilibrada soporta mucho mejor cualquier enfermedad cardiovascular.

Pequeñas decisiones, grandes resultados

Cuidar el corazón no implica perseguir la perfección, sino sumar pequeñas decisiones valientes cada día: subir escaleras en lugar de usar el ascensor, elegir un plato de verduras, apagar un cigarrillo o salir a caminar aunque el tiempo no acompañe. Estos gestos, repetidos con constancia, protegen las arterias y prolongan la vida.

El mensaje final es esperanzador: si empezamos pronto y somos constantes, el corazón se convierte en un aliado fiel que nos permite disfrutar de la vida y de las personas que queremos. La prevención cardiovascular no solo se trata de evitar un infarto, sino de vivir mejor y más plenamente durante muchos años.



¿DORMIR PEOR CON LA EDAD ES INEVITABLE?



DR. JULIO PÉREZ IZQUIERDO,
neumólogo de IMQ

Dormir peor con los años no es una condena escrita en piedra; es más bien el resultado de muchas pequeñas decisiones y algunos problemas de salud que sí se pueden abordar. En Euskadi, las personas mayores de 65 años no son las que peor duermen, algo que rompe el tópico de "a más años, peor almohada".

Un dato llamativo es que en las encuestas recientes, los mayores de 65 son el grupo que más declara dormir bien, por encima de muchos adultos jóvenes, aunque su sueño sea algo más ligero y con más despertares. Lo que cambia no es tanto la "necesidad" de dormir, que se mantiene estable, sino la arquitectura del sueño y la manera en que la vida diaria lo respeta... o lo atropella.

Euskadi duerme poco y mal

En el País Vasco se duerme una media de 6,8 horas al día, por debajo de las más de 7 horas recomendadas para un descanso realmente reparador. Casi la mitad de la población vasca, alrededor de un millón de personas, sufre

algún trastorno del sueño, con el insomnio como protagonista en mujeres y la apnea del sueño más presente en hombres.

Otro dato que sorprende: en Euskadi, un 10% de la población apenas logra dormir tres horas seguidas, lo que dispara el riesgo de accidentes, caídas, obesidad, hipertensión y depresión. No es solo una cuestión de "estar cansado", sino de salud global, desde el corazón hasta el estado de ánimo.

Sueño y envejecimiento

Con la edad, el sueño se hace más fragmentado, cuesta más conciliarlo y aparecen despertares tempranos, pero la necesidad de descanso no disminuye: una persona mayor sigue necesitando unas 7 horas de sueño de calidad. Lo que cambia es que muchas veces se "acepta" dormir mal como algo propio de cumplir años y se normalizan síntomas que deberían llevar a consulta, como ronquidos fuertes, pausas respiratorias o somnolencia diurna.

En estudios en población mayor se ha visto que entre un 12% y un

40% de las personas mayores de 65 años presentan insomnio clínicamente relevante, sobre todo si se suman dolor crónico, medicación múltiple o soledad. Además, aproximadamente un 30% de la población mayor tiene prescritos fármacos para dormir durante más de un año, con el riesgo de caídas, deterioro cognitivo y dependencia que esto conlleva.

Jóvenes conectados, pero desvelados

Otra paradoja interesante: quienes más se quejan de mala calidad del sueño no son las personas mayores, sino los jóvenes adultos. Entre los 18 y los 34 años son frecuentes los horarios irregulares, el uso de pantallas hasta la madrugada y el llamado "jet lag social", esa sensación de vivir con dos relojes distintos entre semana y el fin de semana.

En España, más de la mitad de la población duerme menos de 7 horas, y esta falta de sueño suficiente es especialmente frecuente en los grupos más jóvenes. En Euskadi, la vida digital, el estrés laboral y la disponibilidad

de ocio nocturno están estirando los días... a costa de la noche.

**Adindu ahala okerrago
lo egitea ez da
halabeharrezkoa,
baizik eta osasunean,
ohituretan edo
ingurunean zerbait
arretaz
egokitu behar
den seinale**

Lo que sí se puede cambiar

La buena noticia es que muchos factores que empeoran el sueño con la edad no son inevitables, sino modificables. Algunas claves sencillas respaldadas son:

- Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, incluso en fin de semana.
- Exponerse a luz natural por la mañana y mantenerse activos

físicamente durante el día.

- Limitar pantallas, cafeína, alcohol y cenas copiosas en las horas previas a dormir.
- Reservar la cama solo para dormir y evitar pasar largas horas despierto en ella.
- Consultar si aparecen ronquidos intensos, pausas de respiración, insomnio mantenido o somnolencia diurna; detrás puede haber apnea u otros trastornos con tratamiento específico.

Dormir peor con la edad no es un destino inevitable, sino una señal de que algo en la salud, en los hábitos o en el entorno necesita un ajuste cuidadoso. Entender que en Euskadi dormimos menos de lo que creemos, que las personas mayores pueden descansar mejor de lo que se piensa y que la higiene del sueño es tan importante como la dieta o el ejercicio, permite dar un giro a nuestra relación con la noche y, en realidad, con todo el día.



¿A QUÉ VENÍA YO AQUÍ?



ALAZNE GOJENOLA,
neuropsicóloga de IMQ Amsa

¿Alguna vez has ido a la cocina muy convencida de lo que ibas a hacer y, al cruzar la puerta, tu mente se ha quedado en blanco? Esa sensación de “¿a qué venía yo aquí?” tiene nombre y apellido científico: efecto umbral, también conocido como doorway effect. No es pereza mental ni un signo precoz de demencia en la mayoría de los casos, sino una forma curiosa y bastante eficiente de organizar la información en el cerebro, tratándose de microconexiones de nuestra memoria que ayudan a organizar nuestros recuerdos, objetivos y prioridades.

UEI efecto umbral es un pequeño “apagón” de la memoria que ocurre cuando cambiamos de entorno, por ejemplo, al pasar de una habitación a otra. El cerebro interpreta

el cruce de una puerta como el final de un episodio y el comienzo de otro, y reordena qué información mantiene en primer plano y cuál deja en segundo plano.

La psicología cognitiva explica este fenómeno a través de los llamados “límites de evento” esas fronteras, físicas o incluso imaginadas, que segmentan nuestra experiencia en capítulos. De esta forma, lo que estabas pensando en el salón puede volverse menos accesible cuando entras en la cocina, porque el sistema ya está preparando el escenario mental para la nueva tarea. Destacar que no se dan únicamente al cambiar de estancias; es algo que también puede ocurrir por ejemplo en el entorno laboral, cuando cambiamos de un cliente a otro, cuando cambiamos de reunión o de pestaña del navegador.



Lo que cuenta la ciencia

En uno de los estudios clásicos, personas que se movían por entornos reales y virtuales recordaban peor qué objeto llevaban consigo justo después de cruzar una puerta, aunque la distancia recorrida fuera la misma que cuando caminaban dentro de una única sala. Estos resultados mostraron que el problema no es el tiempo ni los metros, sino el cambio de contexto que supone el umbral.

Investigaciones posteriores han reforzado la idea de que la mente utiliza un "modelo de horizonte de eventos" para actualizar la información relevante cuando se cambia de escenario. En otras palabras, al entrar en otra estancia el cerebro hace espacio para lo nuevo, aunque a veces eso implique "archivar" demasiado rápido la idea con la que te habías levantado del sofá.

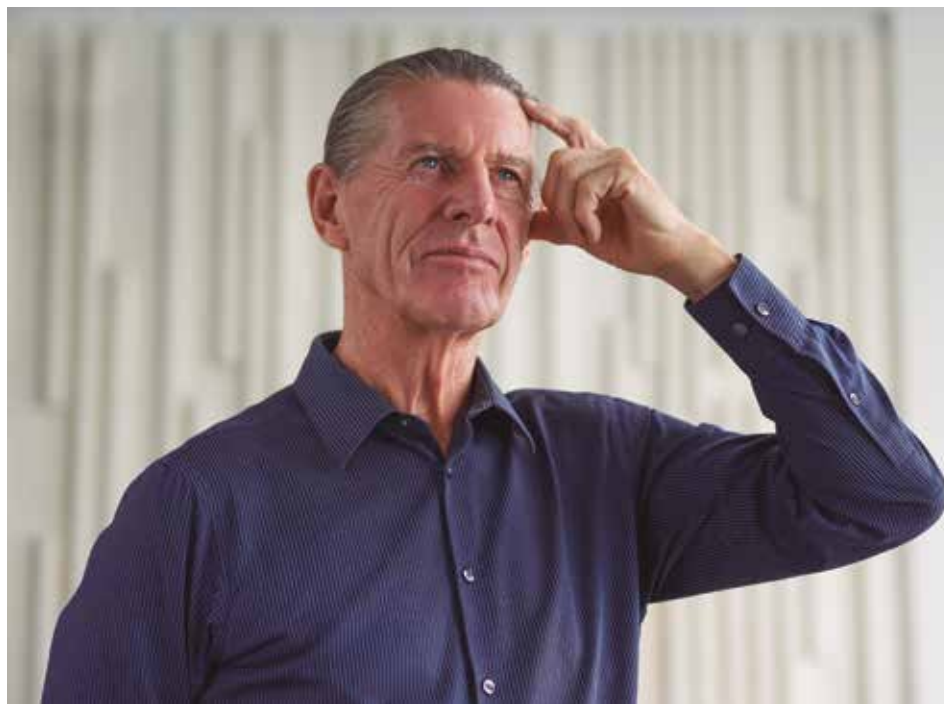
¿De verdad tengo que preocuparme?

La buena noticia es que estos despistes cotidianos se han observado tanto en personas jóvenes como mayores. No se consideran, por sí mismos, un signo de deterioro cognitivo, sino un efecto secundario de cómo funciona la memoria en condiciones normales, convirtiendo el olvido, en simple desorganización.

En Euskadi, donde casi una cuarta parte de la población tiene 65 años o más, es lógico que exista preocupación por la memoria y el envejecimiento cerebral. Sin embargo, el efecto umbral, aislado y sin otros síntomas, apunta más a un cerebro sano que se esfuerza por organizar un día lleno de tareas, recados y pantallas que compiten por la atención.

Ocurre más cuando vamos a mil

La multitarea y el ritmo de vida tienen mucho que ver con estos "vacíos" momentáneos. Cuando saltas de una cosa a otra, tu capa-



cidad de atención se reparte y el umbral actúa como una especie de filtro que deja fuera lo que no estaba bien fijado en la memoria de trabajo.

Además, cada nueva habitación trae consigo un bombardeo de estímulos: luces, sonidos, temperatura, objetos, personas que obligan al cerebro a reajustarse. Si a eso se le suma cansancio, estrés, preocupación o la rutina automatizada a la que estamos acostumbrados, el menú perfecto para que la intención inicial se quede "al otro lado de la puerta" está servido.

Cómo despistarse menos

Aunque el efecto umbral no sea peligroso, sí puede resultar molesto y dar la sensación de que "la cabeza ya no es lo que era". Hay pequeñas estrategias que pueden ayudar a convivir mejor con estos olvidos de ida y vuelta entre habitaciones.

- Repite en voz baja lo que vas a hacer mientras te levantas, por ejemplo "voy a por un vaso de agua" hasta llegar a la cocina.
- Rutina de comprobación: Lleva una pequeña libreta o usa el móvil para anotar las tareas que

empiezas, sobre todo si cambias mucho de estancia o de pantalla a lo largo del día.

- Reduce la multitarea cuando puedas e intenta no iniciar una nueva actividad antes de haber cerrado la anterior, aunque sea con un gesto simbólico como guardar algo o tachar una nota.
- Cuida los básicos del cerebro: descanso suficiente, actividad física regular y una vida social activa, clave en una población vasca cada vez más longeva.

En definitiva, el efecto umbral nos recuerda que la memoria no es un disco duro perfecto, sino más bien una biblioteca viva que se reorganiza según cambian las escenas del día. Esa reordenación, que a veces nos deja plantados en la cocina sin saber a qué íbamos, también nos permite adaptarnos mejor a cada contexto y concentrar recursos en lo que toca en cada momento, algo esencial en una vida larga y activa. La clave está en conocer cómo funciona este curioso truco del cerebro, ponerle humor, aplicar pequeñas estrategias y, si aparecen otros síntomas de alarma, consultar con profesionales que puedan valorar el conjunto con calma y rigor.

¿PUEDE NUESTRO GRUPO SANGUÍNEO DETERMINAR NUESTRA LONGEVIDAD?



DRA. CAROLINA CERRATO,
hematóloga de
IMQ Análisis Clínicos

Hace unas semanas me pusieron sobre la mesa la siguiente cuestión: ¿Puede nuestro grupo sanguíneo determinar nuestra longevidad?

Y está claro que no era una pregunta lanzada al azar, porque cierto es, que cuando el río suena... agua lleva.

Esta cuestión ha sido planteada desde principio de siglo XX por diferentes grupos científicos independientes en casi todos los continentes. Y es que, aunque el sistema ABO, que marca nuestro grupo sanguíneo como A, B, AB u O es conocido desde el siglo pasado, cuando su descubrimiento resultó en un gran avance en la medicina y permitió a Landsteiner en 1901 obtener el premio nobel, sigue siendo hoy en día un

misterio su función más allá de clasificar la sangre humana.

La idea de conectar grupo sanguíneo y longevidad se basa en una posible asociación entre los polimorfismos o variantes genéticas de los genes (entre ellos los genes de nuestros grupos sanguíneo del conocido sistema ABO) que estén implicados en el control de la respuesta inmune e inflamatoria. Las estructuras proteicas que confieren nuestro grupo sanguíneo ABO tiene también su papel como moléculas de adhesión en esa cascada de la inflamación.

Estas proteínas que todos asociamos a nuestro grupo sanguíneo no sólo se expresan en nuestros glóbulos rojos, sino que también están presentes en otros tejidos y secreciones de nuestro organismo. Además, la estructura pro-



teica, según sea de un grupo sanguíneo u otro, parece que puede influir en determinados niveles de sustancias proinflamatorias en nuestra sangre como la interleucina-6 o la E-selectina.

Entonces ¿podrían, estas proteínas que definen nuestro grupo sanguíneo A, B u O, hacernos más proclives a la salud y en consecuencia más longevos?

Está claro que son muy pocas las cosas que se explican de una manera tan directa y lineal. El envejecimiento y la longevidad es un proceso en el que influyen no sólo factores genéticos y epigenéticos (cuales de esos genes y cómo son leídos) sino también factores ambientales y estocásticos.

Pero dentro de este maremágnum, la ciencia trata, en muchas ocasiones, de buscar un dato diferencial y aislado que permita responder preguntas y actuar anticipadamente si es posible.

Es por todo esto, que diversos grupos de investigadores científicos han buscado una conexión entre longevidad, enfermedad y grupos sanguíneos durante años, poniendo el foco para ello en grupos de población que ha superado los cien años.

En el campo concreto de la longevidad existen únicamente cinco artículos que relacionen un grupo sanguíneo con mayor expectativa de vida, y de éstos, únicamente dos han sido analizados sobre centenarios.

Hace ya 20 años un grupo de investigadores japonés (Shimizu et al.) publicó en la revista *Experimental Gerontology* que el grupo sanguíneo B podría ser una ventaja en cuanto a longevidad se refiere, avalando datos de una serie de más de 260 centenarios. Si bien, dicha idea no ha sido demostrada con posterioridad e incluso fue



postulada en contra por otro estudio americano (Bercher et al.) con 700 pacientes realizado en 2011 para analizar dicha hipótesis. En este último estudio no se encontró beneficio para ninguno de los grupos sanguíneos.

Por otro lado, podemos considerar que la ausencia de enfermedad nos depara una mayor longevidad y en esto sí que disponemos de algunos datos más consistentes. Parece que el grupo sanguíneo se podría relacionar con la incidencia de algunos tipos de cáncer, especialmente al cáncer gástrico y el de páncreas y con las enfermedades cardiovasculares. En estos casos el grupo O parece tener un papel protector.

Los primeros estudios publicados en esta línea datan de los años 60 pero han sido corroborados posteriormente, incluso en un reciente análisis en 2021 de una extensa base de datos nacional de donantes de sangre en Suecia.

El estudio sueco publicado en la revista *eLife* por Dahlén et al.

analizó más de cinco millones de individuos y buscó una posible asociación del grupo sanguíneo con más de 1200 enfermedades. Finalmente, sólo se encontró relación con 49 patologías, la mayoría conocidas y publicadas con anterioridad, si bien estos nuevos resultados ayudaron a afianzarlas.

Asimismo, este estudio ha permitido sacar a la luz asociaciones no descritas hasta la fecha como una menor disposición a sufrir piedras en el riñón a los individuos de grupo B frente el grupo O, o una mayor propensión a sufrir hipertensión asociada al embarazo para los grupos A y AB, y que podría resultar interesante validar en otras poblaciones.

Sea como fuere, y seamos A, B u O, a día de hoy este dato no se considera en la práctica clínica más allá de la medicina transfusional y la inmunohematología asociada a la gestación, y sobre todo, poco podemos hacer respecto a la herencia genética de nuestro grupo sanguíneo.

IMQ Esquí

Disfruta de tu pasión por la nieve

Asistencia médica en todo el mundo y amplia cobertura en pistas.

Ahora

10%
Dto.

PARA CLIENTES IMQ



Contrátalo en el 900 81 81 50,
en [imq.es](https://www.imq.es) o a través de tu mediador

IMQ

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

LAS (GRAVES) CONSECUENCIAS DE JUGAR A SER MAYOR

DE LA DIETA DISNEY AL SKINCARE SALVAJE EN LA INFANCIA



DRA. MERCEDES RODRÍGUEZ,
pediatra del Centro Médico
IMQ Colón

Las modas siempre han formado parte de la infancia, pero lo que está ocurriendo ahora va un paso más allá. Hoy no hablamos de cromos o peonzas, sino de retos virales como la dieta de las princesas Disney o rutinas de cosmética coreana pensadas para pieles adultas que están conquistando a niñas de primaria. Detrás de ese brillo de purpurina y filtros hay presión estética, riesgos para la salud física y un ruido de fondo que las pediatras ya estamos viendo en consulta en Euskadi

Qué es la dieta Disney

La llamada "dieta de las princesas Disney" es un reto de redes sociales que propone comer como una princesa diferente cada día para adelgazar de forma exprés. Los planes que se difunden marcan entre 300 y 600 calorías diarias, cuando una adolescente suele necesitar alrededor de 2.000 para crecer y mantenerse sana.

Se prometen pérdidas de 5 a 10 kilos en un par de semanas, a costa de ayunos extremos, días de solo

manzanas o de solo bebidas, muy por debajo de lo que el cuerpo infantil y adolescente puede soportar sin consecuencias. Las sociedades científicas y los colegios profesionales de enfermería ya la consideran una de las modas virales más peligrosas para la salud de nuestras hijas.

Qué hay detrás de estas modas

Nada de esto ocurre por casualidad. Los algoritmos de redes como TikTok muestran de forma repetida este tipo de contenidos a niñas y adolescentes que ya siguen cuentas de belleza, dieta o princesas, reforzando la idea de que gustar es sinónimo de ser muy delgada o tener una piel perfecta. Las princesas de dibujos animados tienen cuerpos imposibles, pero en la pantalla del móvil se presentan como modelos reales a imitar, mezcladas con influencers que parecen vivir en un filtro permanente.

A esto se suma un mercado enorme de cosmética y "skincare" que ahora apunta directamente a menores: sérums, ácidos, mascarillas y rutinas de diez pasos diseñadas para piel adulta que las niñas copian como si fueran un juego. Detrás de cada frasco hay un mensaje repetido: "no eres suficiente tal y como eres", un caldo de cultivo perfecto para una autoestima frágil.



Sephora kids y cosmeticorexia

En los últimos años se ha popularizado el término "cosmeticorexia" para hablar de la obsesión por comprar y usar productos cosméticos de forma compulsiva, también en adolescentes. Las llamadas "Sephora kids" son niñas y preadolescentes que pasan horas viendo vídeos de skincare, hacen listas interminables de productos y sienten ansiedad si no pueden seguir la rutina perfecta que marcan sus referentes.

Dermatólogos y psicólogos alertan de que estas prácticas pueden producir irritaciones cutáneas, alergias y alteraciones de la barrera de la piel, que en la infancia es especialmente delicada. Pero el problema más profundo es emocional: construir la identidad alrededor del espejo y el like es terreno abonado para la inseguridad, la ansiedad y, a medio plazo, trastornos de la conducta alimentaria o de imagen corporal.

Qué estamos viendo en consulta

En las consultas de Pediatría y Salud Mental de Euskadi ya se nota este impacto. En 2024, se atendieron 522 pacientes derivados por tras-

tornos de la conducta alimentaria, y casi la mitad tenían entre 11 y 20 años. El 90% de quienes pasaron por programas intensivos de reeducación alimentaria eran mujeres, la mayoría menores de 20 años.

Además, el 4,5% de las consultas por trastornos alimentarios se dieron en menores de entre 6 y 10 años, una franja de edad en la que hace apenas una década casi no aparecían estos diagnósticos. Las pediatras describen cada vez más niñas que llegan con mareos, pérdida de peso, alteraciones menstruales, amenorrea o problemas digestivos tras periodos de dietas muy restrictivas o ayunos inspirados en retos de internet.

Las edades más críticas

Los datos muestran que los trastornos alimentarios siguen afectando mucho más a chicas que a chicos, especialmente en la adolescencia. En programas específicos de alimentación terapéutica en Euskadi, alrededor del 90% de los pacientes menores de 20 años son mujeres.

Las edades especialmente delicadas son dos: de 9 a 12 años, cuando arranca la pubertad, y de

13 a 16, cuando el cuerpo cambia de forma más visible y la presión social se dispara. En la primera franja se ve más la influencia de los juegos de princesas, los filtros "cute" y las primeras compras de cosmética; en la segunda, irrumpen con fuerza las dietas extremas y la comparación constante con cuerpos irreales.

Cómo les captan

Las estrategias son bien finas. Los vídeos se presentan como retos divertidos, auto-cuidado o "glow up" inocente, nunca como algo peligroso. Las princesas Disney ofrecen un universo conocido y tierno, y las rutinas de skincare se visten de juego entre amigas o de momento "madre e hija" compartiendo mascarilla en el sofá.

Todo está pensado para que parezca una elección libre, cuando en realidad el mensaje es muy dirigido: vales más cuanto más te pareces a ese ideal de pantalla. Los algoritmos se encargan del resto, mostrando contenido similar una y otra vez a quien se detiene a ver un vídeo de dieta o belleza, hasta convertir la excepción en norma en su pequeño universo digital.



Qué estamos haciendo mal los adultos

Es fácil señalar a TikTok, pero sería injusto quedarnos ahí. Muchas veces, sin darnos cuenta, las personas adultas hablamos de peso, arrugas o dieta delante de las y los peques como si el cuerpo fuera un proyecto pendiente de mejora constante. Comentarios sobre "operación bikini", "qué gorda salgo en esta foto" o "hoy no ceno que he comido mucho" se convierten en lecciones silenciosas que calan más que cualquier charla.

A eso se suma la falta de educación digital y afectivo-sexual estructurada, que deje claro qué es un cuerpo real, qué son los filtros y cómo funciona la publicidad encubierta en redes. Si la conversación en casa gira solo en torno a la imagen, las notas y el rendimiento, pero casi nunca sobre emociones, autoestima y placer por el movimiento y la comida, les dejamos el escenario libre a los mensajes más superficiales.

Cinco claves para madres y padres

1. Hablar del cuerpo desde el respeto. Convertir el cuerpo en aliado, no en enemigo: hablar de lo que permite hacer, no solo de cómo se ve. Evitar comentarios de burla o crítica sobre el físico propio, de las y los hijos o de otras personas, y centrarse en hábitos saludables, descanso y disfrute de la actividad física.
2. Acompañar en las redes, no espiarlas. Interesarse por lo que ven, a quién siguen y qué les gusta de esos contenidos, sin ridiculizarlos. Poner límites de tiempo y edad en redes y plataformas de vídeo, y configurar juntos la privacidad y los controles parentales, explicando el porqué.
3. Poner la lupa a las dietas milagro. En casa, los mensajes sobre alimentación deberían ir



ligados a energía, crecimiento y salud, no a talla o peso. Ante cualquier dieta milagro o reto de adelgazamiento rápido, explicar de forma sencilla qué necesita su cuerpo en cada etapa y por qué esas propuestas pueden hacer daño por dentro aunque "funcionen" en la báscula.

4. Desdramatizar la cosmética y adaptarla a su edad. Si quieren jugar con maquillaje o cremas, mejor pactar un uso puntual, con productos sencillos y adecuados a su edad, y siempre retirando bien después. Es importante dejar claro que no necesitan nada de eso para ir al cole, quedar con amigos o sentirse bien; son complementos, no un requisito para mostrarse al mundo.
5. Pedir ayuda pronto, sin miedo ni culpa. Cambios bruscos en la alimentación, obsesión por contar calorías, miedo intenso a engordar, abandono de actividades sociales o necesidad de maquillarse siempre pueden ser

señales de alarma. Ante la duda, la puerta del pediatra, de Salud Mental infantil o de los recursos específicos de salud que se están reforzando para trastornos de la conducta alimentaria, siempre debe estar entre las primeras opciones.

Menos filtros y más raíces

Nuestras peques están creciendo en un mundo en el que la pantalla cabe en la mano y la comparación en el bolsillo. La dieta Disney, las rutinas de cosmética coreana y otras modas que cambian cada semana son solo la parte visible de una corriente más profunda: la idea de que valen por cómo se ven y no por quiénes son. Como personas adultas, familias, escuela y sistema sanitario, el reto es ayudarles a poner raíces firmes de autoestima, pensamiento crítico y cuidado auténtico del cuerpo, para que puedan mirar de frente a cualquier moda pasajera y decidir, con calma, qué les suma y qué solo deslumbra un rato.



KARMELE ALAVA,
odontóloga de la Clínica Dental
IMQ Deusto

TU BLANCO ME DESLUMBRA

Perder el blanco de los dientes es tan humano como ganar canas o arrugas. Con los años, el esmalte se desgasta y deja ver la dentina, de un tono más cálido y amarillento. A eso se suman hábitos que todos conocemos: café, té, vino tinto, refrescos de cola o tabaco. Incluso algunos medicamentos o pequeños traumatismos pueden alterar el color natural. Pero la buena noticia es que hoy existen métodos seguros, eficaces y rápidos para devolver luz a la sonrisa sin que parezca artificial.

Por qué se apagan los dientes

El color dental está muy marcado por la genética. Igual que con la piel o el color de ojos, hay bocas que tienden a tonos más amarillos, grises o marrones. Además, las manchas pueden ser externas —provocadas por sustancias que tiñen la superficie dental— o internas, debidas a medicamentos antiguos, golpes o dientes desvitalizados. Las primeras se eliminan con facilidad mediante blanqueamientos convencionales; las segundas, en cambio, necesitan tratamientos más específicos y controlados en clínica.

No hay un único blanco

En odontología utilizamos guías de color que agrupan una amplia gama de tonos, desde el marfil más suave hasta blancos luminosos. También existen guías "bleach", con colores más claros que los naturales. La clave está en encontrar el tono que encaje contigo: uno que ilumine, pero que no deslumbré. Lo ideal es que el blanco dental se acerque al blanco de los ojos, sin superarlo, para mantener una armonía natural y favorecedora.

El tono perfecto para ti

Cada sonrisa es única. El punto de partida es siempre el color actual del diente y su subtono —amarillo, gris o marrón—, pero también influyen la edad, el tono de piel y los hábitos. En personas jóvenes funcionan bien los tonos más brillantes, mientras que en edades

más avanzadas un blanco cálido resulta más realista. Si sueles tomar café o vino, conviene no buscar un blanco extremo, que contrastaría enseguida con nuevas manchas.

Técnicas más habituales

Las tres opciones más utilizadas hoy son:

- En clínica, con geles de alta concentración activados con luz LED o láser. El cambio se nota en una o pocas sesiones.
- En casa, mediante férulas a medida y geles más suaves durante unas semanas.
- Combinado, que une ambos sistemas y ofrece un resultado rápido, controlado y duradero.

Para dientes traumatizados o desvitalizados existe el blanquea-

**Egokiena da hortzen zuria begien zuriaren antzekoa
izatea, gainditu gabe, harmonia naturala eta ongi
doana lortzeko**

miento interno, en el que el gel se aplica dentro del diente y se controla siempre en consulta.

En Euskadi, sobriedad con brillo

En el País Vasco cada vez se valora más el cuidado estético, pero desde la naturalidad. Los pacientes buscan un blanco saludable, sin estridencias. Los momentos de cambio —un nuevo trabajo, una boda o dejar el tabaco— son ocasiones perfectas para cuidar la sonrisa.

En las clínicas dentales IMQ, el blanqueamiento se planifica siempre desde la salud: con diagnóstico previo, materiales contrastados y seguimiento continuo. Porque elegir tu blanco ideal no es solo una cuestión estética. Es una forma de sentirte mejor contigo, de renovar la confianza y de dejar que tu sonrisa cuente, con luz propia, la mejor versión de tu historia.



Informazio gehiago | Más información en:
IMQPREVENCION.ES

Anticipa y actúa ante los conflictos laborales antes de que escalen.

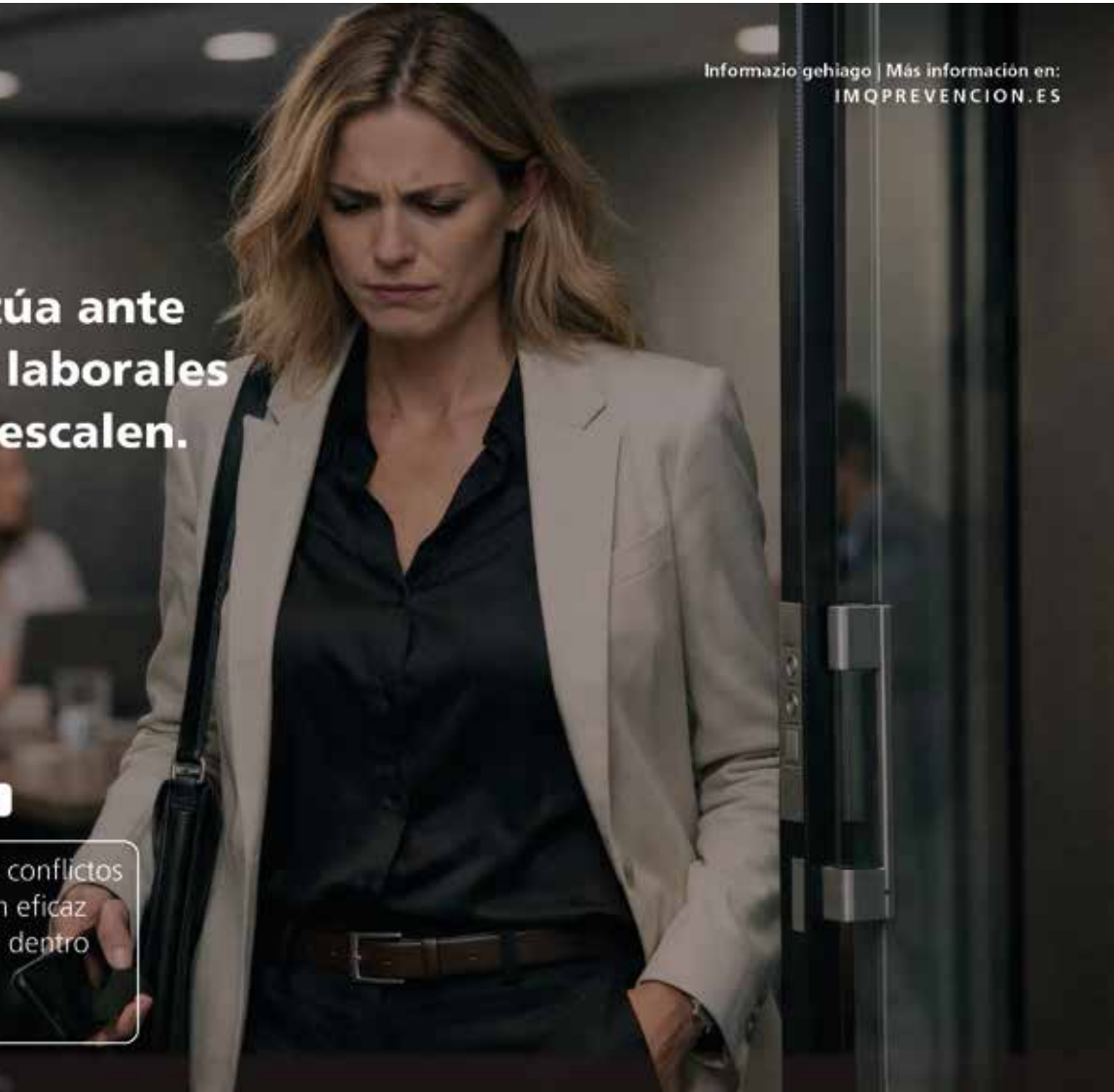
EVALUACIÓN

Análisis de Conflictos

IMPLEMENTACIÓN

FORMACIÓN

- / Detección temprana de conflictos
- / Técnicas de intervención eficaz
- / Mediación y facilitación dentro de la organización



LO QUE COMEN LOS ATLETAS PARA RECUPERARSE MEJOR...

(Y QUE DEBERÍAS COPIAR)



DR. MARKEL PÉREZ,
responsable de la Unidad
de Medicina Deportiva
de IMQ Alhóndiga

Los tentempiés de los y las deportistas top son alimentos o bebidas que combinan hidratos de carbono, proteínas y compuestos bioactivos como antioxidantes. Están pensados para favorecer la recuperación, reducir la inflamación y “recargar” energía tras el esfuerzo, ayudando a dormir mejor, tener menos agujetas y poder entrenar o trabajar al día siguiente sin sensación de “estar reventado”. Aunque la ciencia se afina al milímetro para profesionales, el concepto es fácil de copiar: pequeñas dosis, buena calidad y tomarlos en el momento adecuado, incluso si solo haces dos o tres sesiones suaves por semana, caminas mucho o trabajas de pie.

Zumos de cereza ácida o remolacha

Entre los más utilizados destaca el zumo de cereza ácida, la “tart cherry”, sobre todo de la variedad Montmorency. Sus antocianinas, potentes antioxidantes, ayudan a reducir el daño muscular, la inflamación y el estrés oxidativo, acelerando la recuperación de la fuerza, disminuyendo el dolor tras esfuerzos intensos y mejorando, además, parámetros glucémicos y de sueño. En los estudios con atletas de resistencia se usan concentrados una o dos veces al día durante

varios días alrededor de la competición, pero para una persona activa basta con un vaso pequeño (30–60 ml de jugo concentrado dos veces al día), sobre todo la tarde-noche anterior y justo después del ejercicio. Es un suplemento con efectos antioxidantes y antiinflamatorios que se puede encontrar en forma de zumo de cereza o mezclas con cereza en supermercados grandes y tiendas online de alimentación saludable, con precios similares a otros zumos “premium”.

El zumo de remolacha es otro clásico, conocido como “dopaje legal” porque aporta nitratos que el cuerpo transforma en óxido nítrico, mejorando la eficiencia muscular y la tolerancia al esfuerzo. En deportistas de resistencia se ha visto que puede alargar el tiempo hasta la fatiga y favorecer una recuperación más rápida al mejorar el flujo sanguíneo. Para gente no profesional, un vaso de 200-250 ml, unas 2-3 horas antes de un entrenamiento largo (caminata intensa, ruta en bici o clase exigente) suele ser suficiente, y si se quiere usar como recuperación, puede añadirse otro vaso pequeño al terminar. En Euskadi está disponible en la mayoría de supermercados y en fruterías que venden jugos frescos, con precios muy parecidos a otros zumos refrigerados.

Zentzuzkoa da
marka baino filosofia
kopiatzea: ondo
hidratatzea, proteina
eta karbohidrato
pixka bat hartzea
esfortzuaren
ondoren, eta estra
antioxidatzaile txikiak
gehitzea, elikadura
osoa begien bistatik
galdu gabe



Frutos secos, el pistacho es el rey

Algunos frutos secos, como los pistachos, también juegan un papel interesante en la recuperación, hasta el punto de formar parte de la estrategia de algunos equipos de fútbol de élite. Aportan proteínas vegetales, grasas monoinsaturadas, vitamina E y polifenoles que ayudan a reducir la fatiga acumulada y a mantener una energía más estable durante la semana. Para una persona promedio, la cantidad útil ronda los 25 g al día, un puñado que cabe en la palma de la mano, como tentempié

de media mañana o media tarde, o justo tras el ejercicio acompañado de una fruta. Pistachos y otros frutos secos naturales o tostados, sin azúcar añadido, se encuentran fácilmente en cadenas de supermercados del País Vasco y en marcas de distribuidor, con un precio muy asumible si se consumen en raciones pequeñas.

Cacao vs. recovery drinks

El cacao rico en flavonoides es otro clásico renovado. Mejora la vasodilatación, la oxigenación muscular y la recuperación post-ejercicio y, cuando se combina con leche, aporta además proteínas y carbohidratos, una mezcla ideal tras el esfuerzo. Tomar una onza de chocolate negro (mínimo 70% cacao) antes de entrenar puede ayudar ligeramente al rendimiento, y un vaso de leche con cacao puro sin azúcar al terminar facilita la reposición del glucógeno muscular. En la práctica, un vaso de 200-250 ml de leche o bebida vegetal enriquecida con una cucharadita de cacao puro, dentro de la primera hora tras la actividad, es un tentempié fácil, barato y perfectamente "copiable" por cualquiera. Muchos "recovery drink" comerciales que se venden en tiendas de ciclismo del País Vasco no son muy diferentes en concepto, aunque su precio por ración suele ser bastante más alto que el del batido casero.

La mayoría de estos productos nacen de la investigación en nutrición deportiva y fisiología del ejercicio, primero en deportistas de élite y después en maratonistas populares y personas activas. Se han estudiado jugos de frutas, extractos vegetales y combinacio-

nes de proteínas y carbohidratos para reducir la inflamación, mejorar la reparación muscular y optimizar la hidratación. Aunque puedan recordar a comida espacial, poco tienen que ver con la nutrición de astronautas: aquí hablamos de jugos, barritas, frutos secos y batidos pensados para consumirse frescos durante una temporada, no en órbita.

Es fácil meter todo esto en el mismo saco que la chía, el matcha o las bayas de goji, pero hay matices importantes. En el caso del zumo de cereza ácida, la remolacha o ciertos frutos secos, existe un cuerpo de estudios acumulado que respalda su uso cuando se integran en una dieta equilibrada. Por eso, lo sensato es copiar la filosofía más que la marca: hidratarse bien, aportar algo de proteína y carbohidratos tras el esfuerzo y sumar pequeños extras antioxidantes sin perder de vista el conjunto de la alimentación.

Si caminas rápido una hora, sales a correr suave o haces una clase de fuerza, puedes tomar un yogur proteico natural o queso fresco batido con un puñado pequeño de pistachos o nueces más fruta, beber un vaso de leche con cacao puro, especialmente si entrenas por la tarde, o usar zumo de remolacha antes de una salida larga de fin de semana y zumo de cereza ácida por la noche en semanas de más carga física.

No hace falta comprar media tienda de suplementación, pero sí escuchar al cuerpo: si hay agotamiento constante, dolores que no ceden o dudas concretas, la consulta en una unidad de medicina deportiva como la de IMQ Alhóndiga puede ayudar a ajustar tanto el entrenamiento como la alimentación. Copiar a las y los deportistas top no va de parecerse a ellos en la foto de meta, sino en algo mucho más útil: aprender a cuidar el cuerpo para poder seguir en movimiento muchos años más.





CÁNCER COLORRECTAL

EL TUMOR MALIGNO MÁS PREVALENTE



DRA. MAR CALVO CENIZO,
especialista en Aparato Digestivo
de IMQ

El cáncer colorrectal es una de las neoplasias más frecuentes en el mundo occidental. En los hombres ocupa el tercer lugar tras el cáncer de próstata y pulmón; en las mujeres, el segundo, después del de mama. Si consideramos ambos sexos, se convierte en el tumor maligno más común, con una incidencia que oscila entre 30 y 50 casos por cada 100.000 habitantes.

Aunque los programas de cribado y el uso extendido de la colonoscopia han permitido estabilizar la incidencia, el reto sigue siendo grande. Uno de los hechos más inquietantes es el aumento de casos en personas menores de 50 años, especialmente en el recto y el colon descendente.

Factores de riesgo y protección

Entre los factores de riesgo destacan el tabaco, el consumo exce-

sivo de carnes rojas y embutidos, la obesidad y una dieta pobre en frutas y verduras. En cambio, la práctica regular de ejercicio y una alimentación rica en fibra, frutas, verduras, frutos secos y pescado actúan como verdaderos escudos protectores. No solo ayudan a prevenir el cáncer colorrectal, sino también muchas otras enfermedades digestivas y metabólicas.

Se investiga, además, si la microbiota intestinal tiene un papel en este tipo de cáncer, aunque, de momento, no hay evidencia científica suficiente. Lo que sí está demostrado es que los buenos hábitos y la detección temprana salvan vidas.

Importancia del cribado y la prevención

La mayoría de los tumores se originan a partir de pólipos que crecen en silencio durante años, sin causar síntomas. Dado que el proceso

de transformación de un pólipo en cáncer puede durar entre 7 y 15 años, el margen de actuación es grande si se detecta a tiempo.

Por eso, participar en los programas de cribado es fundamental, incluso sin antecedentes familiares. Estas pruebas se recomiendan a partir de los 50 años, aunque la Asociación Gastroenterológica Americana aconseja iniciarlas a los 45. La evaluación puede realizarse con una colonoscopia o una prueba de sangre oculta en heces. La colonoscopia, además de diagnosticar, permite extirpar los pólipos y prevenir el desarrollo del cáncer.

Seguimiento y control de pólipos

Las personas que ya han tenido pólipos deben mantener un control regular mediante colonoscopias. Este seguimiento cobra especial importancia si los póli-

pos eran múltiples o mayores de un centímetro. La periodicidad se adapta a cada caso, pero resulta esencial para evitar nuevas lesiones.

Tratamientos menos invasivos

Cuando el cáncer ya se ha instaurado, la cirugía es el tratamiento de elección. En los últimos años, la laparoscopia ha supuesto un gran avance, al permitir intervenciones menos agresivas y con una recuperación más rápida, garantizando la resección completa del tumor. Según la extensión de la enfermedad, se pueden asociar tratamientos oncológicos complementarios, como quimioterapia o radioterapia.

Cuidarse a tiempo, vivir mejor

A pesar de los avances médicos, la clave sigue siendo la prevención. Mantener un peso ade-

cuado, moverse cada día, aumentar la fibra en la dieta y participar en los programas de cribado son gestos sencillos que pueden marcar la diferencia.

Porque en salud, buenos hábitos y prevención casi siempre equivale a vivir más y mejor.

**Aldizka ariketa
fisikoa egiteak eta
zuntz, fruta, barazki,
fruitu lehor eta arrain
ugariko elikadurak
benetako babes gisa
jokatzen dute**



Análisis Clínicos

**Tu laboratorio de confianza,
siempre cerca de ti**

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

Nuevas aperturas

Clínica Begoña en Bilbao
Gorliz



Red de centros

Araba: Vitoria-Gasteiz - Amurrio

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

Gipuzkoa: Donostia-San Sebastian - Irun



**Sin necesidad de cita previa
94 417 03 16**

**imqanalisis@imq.es
www.imqanalisis.es**

ARTRITIS REUMATOIDE

UNA ENFERMEDAD QUE PUEDE OCASIONAR INCAPACIDAD PERMANENTE



DR. ALBERTO ALONSO,
reumatólogo de IMQ



La artritis reumatoide es la enfermedad articular inflamatoria más frecuente y afecta a más de 11.000 personas en Euskadi, especialmente a mujeres de entre 40 y 60 años. Si notas molestias o dolores articulares, o si simplemente quieres comprender mejor en qué consiste esta enfermedad y cómo puede influir en tu vida o en la de quienes te rodean, es fundamental conocerla y detectarla a tiempo para prevenir complicaciones.

¿Qué y cómo te afecta?

La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunitario, por error, ataca la membrana sinovial de las articulaciones. Esto provoca inflamación y dolor, normalmente de manera simétrica y afectando a múltiples articulaciones. Si no se diagnostica y trata a tiempo, puede causar daños irreversibles en huesos, tendones y ligamentos. Aunque suele manifestarse en manos, pies, rodillas o caderas, también puede afectar a otros órganos, como los pulmones o el corazón, y deteriorar significativamente la calidad de vida.

En Euskadi, se estima que su prevalencia alcanza el 0,5% de la población adulta, con mayor incidencia en mujeres de mediana edad. Además, la artritis reumatoide suele asociarse a otras enfermedades, como la osteoporosis, lo que incrementa el riesgo de discapacidad y dependencia.

Detección temprana

El síntoma principal es el dolor de carácter inflamatorio, que no solo aparece al mover la articulación, sino que con frecuencia puede despertarte durante la noche o dificultar

incluso las actividades más sencillas al comenzar el día. Las articulaciones suelen estar hinchadas y dolorosas, lo que provoca una notable limitación funcional. Cuando la artritis se mantiene durante largos periodos, puede llegar a producir deformidades. Otros síntomas a tener en cuenta son la pérdida de peso, el cansancio extremo o manifestaciones en otros órganos, como la piel, los ojos o el corazón. Un diagnóstico precoz es fundamental para evitar un daño permanente. Para ello, el reumatólogo puede apoyarse en análisis de sangre, pruebas de imagen y, si es necesario, en el estudio del líquido sinovial para confirmar el diagnóstico y descartar otras enfermedades.

Tratamientos que cambian vidas

En los últimos años, la llegada de los tratamientos biológicos y los fármacos modificadores de la enfermedad han revolucionado el manejo de la artritis reumatoide. Permiten frenar la progresión, aliviar el dolor y mejorar la calidad de vida de forma notable. Estos tratamientos deben estar siempre controlados por especialistas.

Impacto social y apoyo

Un número importante de personas con discapacidad en Euskadi está diagnosticada de artritis reumatoide, y el apoyo familiar y social resulta esencial para superar el día a día. Recuerda que, aunque se trata de una enfermedad crónica, el diagnóstico temprano y los avances actuales permiten llevar una vida plena y con autonomía.

Si tienes dudas o sospechas, consulta siempre con un reumatólogo.

IMQ Decesos Prima única

Asegura tu tranquilidad en un único pago

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

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



Contrátalo en el 900 81 81 50,
en [imq.es](https://www.imq.es) o a través de tu mediador

IMQ

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

IMQ Viaje

Seguro de asistencia
en viaje internacional

Tranquilidad en tu maleta

Seas o no de IMQ

No dejes que un imprevisto
arruine tus vacaciones
en el extranjero

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

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

PARA FAMILIAS
Y GRUPOS

PARA CLIENTES
IMQ



Contrátalo en el **900 81 81 50**,
en [imq.es](https://www.imq.es) o a través de tu mediador

IMQ

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