

# vivir sano

2025 | Nº 106

EDICIÓN DIGITAL



IMQ Alhóndiga, tu nuevo centro en Bilbao

Especial envejecimiento saludable

¿Qué ocurre cuando dormimos?

Morir de amor

 **IMQ**

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

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

## Chat Médico Online

- + Garantía de respuesta en menos de 5 minutos

## Videoconsulta

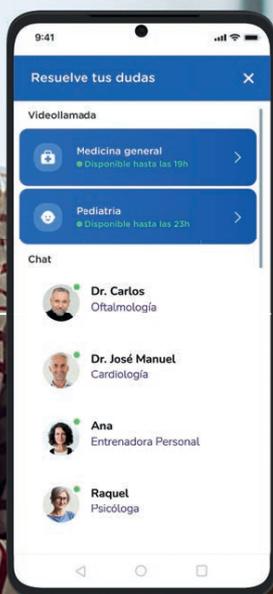
- + Atención de profesionales reales en tiempo real

## Fisioterapia digital

- + Plan personalizado online para prevenir y evitar lesiones

## Y mucho más en la App de IMQ

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



Descarga la App de IMQ

Nuestra historia es  
**cuidarte**

**IMQ** 90 años



## Berritu, zaindu eta lagun egin

Ohorea da niretzat, lehenengoz, *Vivir Sano* aldizkariaren irakurleei IMQ Seguros-eko zuzendari nagusi berri gisa mintzatzea. Erantzukizun hori nire gain hartu nuen aurtengo urtarrilean, eta ilusioz ekingo diot, osasunaren zerbitzura jardunbide luzea duen konpainia lider baten ordezkari izanda.

Garaiotan, zeinetan etengabeko eraldaketa eta aurrerapen teknologikoa nagusitzen diren, jakin badakit egunez egun lan egin behar dugula kalitate goreneko arreta medikoa emateko, berritzailea eta hurbila dena eta pazienteak xede dituen, eta, halaber, abangoardiako instalazioetan, ekipamenduetan eta teknologian inbertitu.

Hala bada, atseginez jakinarazten dut Bilbon gure zentro berriena ireki dela oraintsu, IMQ Alhóndiga Zentro Medikoa, alegia, eta laster IMQ Igurco Alhóndiga egoitza zabalduko denez, Euskadiko osasun pribatuaren arloan parekorik ez duen asistentzia-sarea handituko dute biek. Izan ere, sare horretan aldaketa kualitatibo nabarmena gertatutako da, hemendik gutxira, Euskadiko ospitale moderno eta aurreratuen artean dagoen IMQ Zorrotzaurre klinika handitzeko lanak amaitu ondoren.

Inbertsio eta hobekuntzarako ahalegin hori azpimarratuz, orrialdeotan, halaber, gure kliniketako Larrialdietan Adimen Artifizialean oinarritutako traumatologiarako metodo diagnostiko berriak aplikatzen ari direla ezagutarazi dugu. Aldi berean, gure zentro guztietan zerbitzuak eta medikotalea ugaritu ditugu, eta zerbitzu digitaletan etengabe aurrera egin dugu.

Era berean, bizi-kalitate hobea izaten laguntzen duten prebentzio-ohitura onuragarriak sustatzeko dugun nahiaren arabera, gure espezialistek hainbat gairi buruz emandako aholku berriak bildu ditugu: zahartzeko osasungarria, kirola, loa, belauneko eta bihotzeko errehabilitazioak, haurren podologia, psikologia eta elikadura, besteak beste. Nobedade gisa, Igurco Unbe egoitzan nahi gabeko bakardadeari aurre egiteko boluntarioritza-ekimen bat jarri dugu abian. Hori guztia, gure bezeroek behar eta merezi duten zaintza bermatzen jarraitzeko asmoz. Eskerrak eman nahi dizkizuet, zuon laguntzagatik eta konfiantzagatik, egunero zuon ondoan egoteko aukera ematen baitigute.

## Innovar, cuidar y acompañar

Es para mí un honor dirigirme por primera vez a los lectores de este *Vivir Sano* como nuevo director general de IMQ Seguros. Una responsabilidad que asumí el pasado mes de enero y que encaro con la ilusión de representar a una compañía líder y de larga trayectoria al servicio de la salud.

En estos tiempos de constante transformación y avance tecnológico, soy consciente de que debemos trabajar cada día para proporcionar una atención médica de la máxima calidad, innovadora y cercana, centrada en el paciente, además de invirtiendo en instalaciones, equipamientos y tecnología de vanguardia.

Me complace por ello anunciar la apertura en Bilbao de nuestro más reciente centro, el Centro Médico IMQ Alhóndiga, que, junto con la próxima inauguración de la residencia IMQ Igurco Alhóndiga, incrementarán una red asistencial sin parangón dentro de la sanidad privada vasca. Una red que experimentará también un salto cualitativo sustancial una vez concluyan este año las obras de ampliación de la clínica IMQ Zorrotzaurre, situada entre los hospitales más modernos y avanzados del País Vasco.

Inciendo en ese esfuerzo de inversión y mejora, damos igualmente cuenta en estas páginas de la aplicación en las Urgencias de nuestras clínicas de nuevos métodos diagnósticos para traumatología basados en la Inteligencia Artificial, al tiempo que aumentamos servicios y cuadro médico en todos nuestros centros y avanzamos de forma continua en servicios digitales.

Fieles también a nuestro deseo de impulsar la promoción de buenos hábitos de prevención que ayuden a disfrutar de una mejor calidad de vida, aunamos, igualmente, nuevos consejos de nuestros especialistas sobre envejecimiento saludable, deporte, sueño, rehabilitación de rodilla y cardiaca, podología infantil, psicología, alimentación y un largo etcétera. Como novedad, ponemos, además, en marcha una iniciativa de voluntariado frente a la soledad no deseada en nuestra residencia Igurco Unbe. Todo ello desde el afán de seguir garantizando el cuidado que precisan y merecen nuestros clientes. Mi agradecimiento desde aquí por el apoyo y confianza que nos permite acompañarles cada día.

Javier F. Maiztegui  
IMQko Zuzendari Nagusia  
Director General de IMQ

# Actualiza tu App IMQ

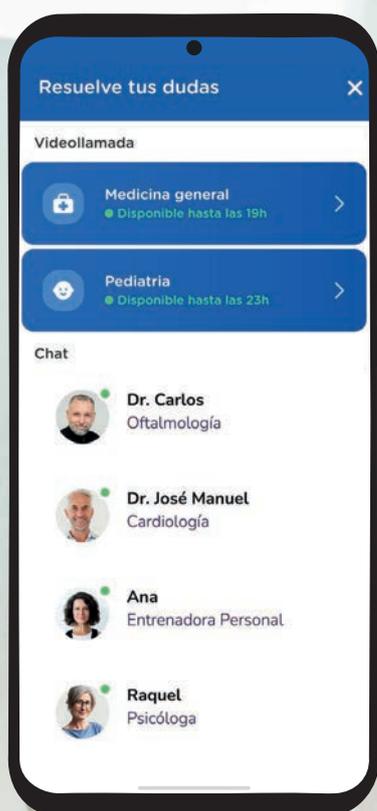
Para poder acceder al **nuevo** apartado Telemedicina



**Dra. Nerea**  
Medicina General

Hola Javi, ¿En qué puedo ayudarte?

Hola Nerea, te comento...



Descarga o actualiza  
la App IMQ

Ver condiciones generales del seguro  
y contratación. RPS122/20





# sumario

## 3 EDITORIAL

## 6 EN PORTADA

Igurco Alhóndiga, un nuevo concepto de atención residencial  
IMQ Alhóndiga, tu nuevo centro médico en Bilbao  
Una amplia red de centros médicos para tu atención integral

## 10 EN PRIMERA PERSONA

Nuestros profesionales: Zigor Madaria: «*Existen dos formas de vivir más, vivir más años y estar más vivo*»  
Ana Gardeazabal. Cliente de IMQ: «*Saco la gabarra por el personal de la quinta planta de la Clínica Zorrotzaurre*»

## 14 TU IMQ

Atención especializada y costes reducidos en ortodoncia  
Limpieza dental sin dolor y con resultados impecables  
Un seguro de esquí para tu mejor descenso  
IMQ Zorrotzaurre, un hospital top

## 20 AVANZANDO POR TI

### Claves para un envejecimiento saludable:

Midorexia, cuando el miedo a envejecer no te deja vivir  
Vivir más y mejor  
Demencia: síntomas psicológicos y conductuales  
Depresión, ansiedad y duelo  
Cuando la vida se alarga, pero la compañía se acorta

## 27 POR TU SALUD

Durante el sueño pasan muchas más cosas de las que crees...  
No dejes que tus rodillas te paren  
Morir de amor: del Takotsubo y otros demonios  
¿Sabes cómo cuidar los pies de tu peque?  
¿Cómo están tus huesos?  
Muerte por alcohol  
Ejercicio físico en ayunas, ¿sí o no?  
¿Por qué mi hijo ha dejado de comer?  
Adiós a la caspa  
¿Eres PAS? (persona altamente sensible)



# IGURCO ALHÓNDIGA, UN NUEVO CONCEPTO DE ATENCIÓN RESIDENCIAL

IMQ aborda la inminente apertura de una nueva residencia para personas mayores, IMQ Igurco Alhóndiga, ubicada en el centro de Bilbao, en la calle General Concha 20 junto a su nuevo centro policlinico. Este proyecto, que representa un hito para Grupo IMQ, combina instalaciones de vanguardia con un modelo asistencial centrado en la persona, reafirmando nuestro compromiso con la calidad y el bienestar de las personas mayores.

## Un espacio diseñado para el bienestar

La residencia IMQ Igurco Alhóndiga cuenta con una capacidad para 79 residentes, distribuidos en 59 habitaciones individuales y 10 dobles, todas ellas equipadas con baño adaptado y televisión. El edificio, que abarca aproximadamente 7.500 m<sup>2</sup>, está organizado en tres unidades convivenciales con espacios propios como salón, comedor y cocina, además de una unidad específica para personas autónomas. Este diseño garantiza una atención personalizada y un ambiente familiar.

Entre sus modernas instalaciones destacan:

- ✓ Amplias zonas comunes.
- ✓ Gimnasio.
- ✓ Salón de peluquería y podología
- ✓ Cocina propia que ofrece menús adaptados a necesidades específicas.
- ✓ Porche exterior.

Además, en la planta baja del edificio se encuentra un policlinico médico de Grupo IMQ, que ofrece diversas especialidades médicas, proporcionando un valor añadido a las y los residentes y sus familias.

## Un modelo asistencial centrado en la persona

En IMQ Igurco Alhóndiga se implementa el modelo de Atención Integral Centrada en la Persona (AICP). Este enfoque pone a las personas residentes en el centro del cuidado, respetando su dignidad, autonomía y preferencias. Los servicios incluyen:

- ✓ Valoración geriátrica integral.

- ✓ Atención médica y de enfermería especializada.
- ✓ Estimulación física y cognitiva.
- ✓ Actividades lúdicas y comunitarias adaptadas a los intereses y valores personales.

Cada residente contará con un Plan de Atención y Vida Individualizado, diseñado por un equipo multidisciplinar compuesto por profesionales médicos, enfermeros, fisioterapeutas, psicólogos, trabajadores sociales y técnicos en actividades socioculturales (TASOC). Además, las personas residentes y/o sus familiares participan en el proceso de elaboración del Plan personalizado, con el objetivo de que este se adapte a sus gustos y preferencias.

## Tecnología al servicio de la transparencia

La residencia incorpora innovaciones tecnológicas como la aplicación «Residencias Transparentes», que permite a las familias realizar un seguimiento dinámico del día a día de las personas residentes. Esta herramienta refuerza nuestra filosofía de transparencia y cercanía.

# IMQ ALHÓNDIGA, TU NUEVO CENTRO MÉDICO EN BILBAO

**E**n IMQ trabajamos de forma continua para ofrecer a nuestras y nuestros asegurados servicios médicos de excelencia, cercanos y accesibles. En esta línea destaca la apertura del nuevo Centro Médico IMQ Alhóndiga, ubicado en un emblemático edificio, el de la calle Fernández del Campo, 25, en pleno centro de Bilbao. Un moderno espacio diseñado para responder a las necesidades de salud de nuestras y nuestros clientes con la máxima calidad, comodidad y servicio.

El centro médico cuenta con una superficie total de 325 m<sup>2</sup> distribuidos en dos plantas, donde se han habilitado 10 consultas médicas equipadas con tecnología avanzada. El horario de atención será amplio, de lunes a viernes, desde las 8:00 hasta las 20:00 horas, para adaptarnos a las agendas de nuestras y nuestros pacientes.

Si bien no todavía durante su arranque, el centro contará a muy corto plazo con un extenso cuadro de especialidades médicas, incluyendo:

- ✓ Análisis Clínicos.
- ✓ Enfermería.
- ✓ Pediatría.
- ✓ Traumatología.
- ✓ Neurología.
- ✓ Urología.
- ✓ Endocrinología.
- ✓ Psicología.
- ✓ Psiquiatría.
- ✓ Podología.

## Medicina deportiva: un servicio destacado

Uno de los puntos fuertes del nuevo centro será su consulta especializada en Medicina Deportiva, que se traslada desde la clínica IMQ Zorrotzurre. El servicio cuenta con equipamiento específico como un tapiz rodante, un cicloergómetro para pruebas de esfuerzo y un electrocardiógrafo. Además, es atendido por profesionales referentes en el ámbito deportivo, que trabajan incluso con

entidades como el Athletic Club o el Bilbao Basket para la atención y cuidado de los jugadores del club y de su plantilla.

Este enfoque permitirá a deportistas profesionales y aficionados acceder a diagnósticos precisos y planes personalizados para mejorar su rendimiento o recuperarse de lesiones.

## Compromiso con la salud y la cercanía

La apertura del Centro Médico IMQ Alhóndiga refuerza también el compromiso con la atención sanitaria cercana y personalizada. Un nuevo espacio que no solo busca ser un referente en calidad asistencial, sino también ofrecer la mejor experiencia para todas las personas que confían en nuestros cuidados.

Te invitamos a conocer este nuevo centro y a aprovechar sus servicios diseñados pensando en tu bienestar. En IMQ seguimos avanzando para cuidar lo más importante: tu salud.





## UNA AMPLIA RED DE CENTROS MÉDICOS PARA TU ATENCIÓN INTEGRAL

**E**n IMQ, nos enorgullece ofrecer a nuestras aseguradas y asegurados la red de centros médicos propios más extensa de la sanidad privada en Euskadi. Con la apertura del Centro Médico IMQ Alhóndiga en el corazón de Bilbao, reforzamos nuestro compromiso con ese objetivo de cercanía, comodidad y la calidad asistencial.

IMQ Alhóndiga es el último, pero no el único centro policonsultorio que ponemos a tu disposición. Sabemos que conoces alguno de ellos porque si eres cliente de IMQ los habrás usado gracias a la comodidad y servicio que te aporta, pero queremos que los conozcas todos a través de este recorrido por sus características y servicios.

### BIZKAIA

#### 1. Centro Médico IMQ Colón (Colón de Larreategui 45, Bilbao)

Ubicado en el centro de Bilbao, este policonsultorio multidisciplinar cuenta con 21 especialidades médico-quirúrgicas —como cardiología, traumatología, endocrinología y dermatología—; diagnóstico por imagen avanzado —radiología convencional, ecografía, densitometría ortopantomografía y escáner dental; urgencias ambulatorias sin cita previa (lunes a viernes, 8:00-20:00); y servicio de análisis clínicos (mañanas y tardes).

#### 2. Centro Médico IMQ Barakaldo (Herriko Plaza 16, Barakaldo)

Situado en Herriko Plaza, este centro ofrece 18 especialidades médico-quirúrgicas, como pediatría, oftalmología, medicina general y rehabilitación; clínica dental con tecnología avanzada para tratamientos integrales; servicio de análisis clínicos (lunes a viernes de 8:00 a 11:00); y el horario del centro es de lunes a jueves de 8:00 a 21:00 y de 8:00 a 20:00 los viernes.

#### 3. Centro Médico IMQ Las Mercedes (Calle Las Mercedes 21-23, Las Arenas, Getxo)

Ubicado en Getxo, este centro multidisciplinar cuenta con 16 especialidades médicas, incluyendo geriatría, neumología, psiquiatría y podología; servicio de análisis clínicos (de lunes a viernes de 8:00 a 11:30); y servicio de atención continuada para urgencias ambulatorias (de lunes a viernes, 9:00-19:00).

#### 4. Centro Médico IMQ Medikosta Algorta (Avenida Algorta 96, Getxo)

Este centro situado en Getxo ofrece atención integral con 12 especialidades médico-quirúrgicas, como alergología, endocrinología, pediatría, traumatología, psiquiatría, psicología y cirugía plástica; servicio de análisis clínicos desde las 7:30; y horario inin-

terumpido de lunes a viernes de 8:00 a 20:00.

### GIPUZKOA

#### 5. Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola (Gran Vía 3, Donostia - San Sebastián)

Este centro es un referente en Gipuzkoa gracias a sus modernas instalaciones: Más de 33 especialidades médico-quirúrgicas, como, traumatología, cirugía general, otorrinolaringología, ginecología y pediatría; unidad de cirugía sin ingreso para procedimientos quirúrgicos ambulatorios; y servicio de rehabilitación con técnicas avanzadas como ondas de choque e Indiba. Cuenta, además, en horario de 08:00 a 20:00, de una Unidad de diagnóstico por imagen avanzado -radiología convencional, ecografía, densitometría, mamografía y una resonancia magnética abierta-, servicio de análisis clínicos por las mañanas y urgencias ambulatorias en el horario de apertura del centro.

#### 6. Centro Médico IMQ Teknia (Juan de la Cruz 5 y Lezo 4, Irun)

Con más de 20 especialidades médicas entre las que destacan la traumatología, ginecología, análisis clínicos y oftalmología, estos centros ofrecen servicios avanzados en odontología y podología, además de diagnóstico

por imagen —radiología convencional, ecografía, mamografía y ortopantomografía— y fisioterapia y rehabilitación con programas personalizados para la recuperación funcional.

## ARABA

### 7. Centro Médico IMQ América (Plaza América 4, Vitoria-Gasteiz)

Este centro multidisciplinar cuenta con más de 28 especialidades médico-quirúrgicas, como cardiología, traumatología, ginecología, pediatría y medicina deportiva; contamos con equipamiento tecnológico avanzado para pruebas diagnósticas de radiología: mamografía, densitometría, radiología convencional y ecografía; y servicio de atención continuada para urgencias ambulatorias (lunes a viernes, 8:00-20:00).

### 8. Centro Médico IMQ Abendaño (Calle Abendaño 52, Vitoria-Gasteiz)

Ofrece un enfoque integral con servicios como fisioterapia en la cual se realizan todo tipo de técnicas terapéuticas entre las que destacan el drenaje linfático y rehabilitación de suelo pélvico. Cuenta, entre otros equipamientos, con tecnología Indiba. Entre sus especialidades destacadas se encuentran dermatología, podología y psiquiatría. Cuenta también con análisis clínicos y una unidad de preparación al parto.

## CANTABRIA

### 9. Centro Médico IMQ Castro (Calle Javier Echevarría 5, Castro-Urdiales)

Oferta 13 especialidades, entre las que destacan: Medicina general, análisis clínicos (desde las 7:30), pediatría, trauma, podología, medicina estética y ginecología. Y está abierto en horario de lunes a viernes de 8 a 20. Abre también los sábados y los festivos para atención urgente ambulatoria.

IMQ cuenta, además, con otra serie de centros especializados de podología, rehabilitación, medicina deportiva, psicología y psiquiatría, análisis clínicos... además de una decena de clínicas dentales.

## Urgencias ambulatorias y atención continuada

IMQ ofrece, además, servicios de atención continuada y urgencias ambulatorias en varios de sus centros médicos. Una prestación diseñada para atender situaciones de salud que requieren una respuesta rápida y no son graves o destinada a cubrir la atención médica cuando el profesional de referencia no tiene disponibilidad para atender en el momento. Este servicio garantiza una atención ágil, cercana y de calidad, con horarios amplios y sin necesidad de cita previa.

Las urgencias ambulatorias ofrecen una atención médica inmediata para problemas de salud que no suponen riesgo para el paciente, pero que requieren una intervención rápida. Estas consultas se llevan a cabo generalmente con especialistas en medicina general o familiar o médicos con experiencia en servicios de urgencias, para lo cual se apoyan en la realización de pruebas diagnósticas básicas (radiología, análisis clínicos) y tratamientos menores que se llevan a cabo en el propio centro para que la respuesta al paciente sea lo más rápida posible.

Cuentan, además, con horarios prolongados para garantizar que las y los pacientes puedan acceder a cuidados médicos fuera del horario habitual de consultas programadas.

Estos servicios están diseñados para resolver problemas como infecciones respiratorias leves, dolores musculares agudos, pequeñas heridas o molestias digestivas, entre otros.

### Centros IMQ con Servicios de urgencias ambulatorias

- ✓ **En Bizkaia:** Centro Médico IMQ Colón y Centro Médico IMQ Las Mercedes.
- ✓ **En Araba:** Centro Médico IMQ América.
- ✓ **En Gipuzkoa:** Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola.

- ✓ **En Cantabria:** Centro Médico IMQ Castro Urdiales.

Los policonsultorios destacan por estar equipados con tecnología a la última y una amplia gama de servicios diseñados para ofrecer una atención integral, personalizada y eficiente. Están equipados con herramientas diagnósticas y terapéuticas avanzadas para realizar pruebas y tratamientos de alta precisión en un entorno cómodo y accesible. Entre las tecnologías más destacadas se encuentran:

- ✓ **Ecografía avanzada:** Equipos modernos para estudios abdominales, musculoesqueléticos.
- ✓ **Ondas de choque,** magnetoterapia e INDIBA: Técnicas punteras para fisioterapia y rehabilitación, utilizadas especialmente en lesiones deportivas y musculares.

Además, todos los policonsultorios cuentan con sistemas integrados que permiten el acceso digital al historial clínico del paciente, facilitando la coordinación entre especialistas.

En resumen, los policonsultorios IMQ ofrecen una atención integral que combina la atención primaria con las especialidades médico-quirúrgicas y otros servicios complementarios como el diagnóstico por la imagen, los análisis clínicos y la fisioterapia y rehabilitación.

### Cercanía Digital

Además de la atención presencial, IMQ ofrece servicios digitales como videoconsultas, chat médico, receta electrónica y la posibilidad de coger cita o anular citas de manera online desde tu teléfono móvil. Estas herramientas permiten también gestionar tu salud desde cualquier lugar.

Con esta red asistencial integral que abarca Bizkaia, Gipuzkoa y Álava — además del Centro Médico IMQ Castro— IMQ sigue liderando la sanidad privada en Euskadi. ¡Estamos siempre cerca para cuidar de tu salud!



**«Nire lan-zama murriztea erabaki nuen, benetan gustatzen zaidan horretan arreta jartzeko: paziente gutxi artatzea egunean, horiei ondo ulertzeko eta horien tratamenduak pertsonalizatzeko»**

## DR. ZIGOR MADARIA

Cardiólogo clínico y responsable de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca de IMQ Ajuriaguerra

### «EXISTEN DOS FORMAS DE VIVIR MÁS, VIVIR MÁS AÑOS Y ESTAR MÁS VIVO»

**E**l Dr. Zigor Madaria, cardiólogo clínico y responsable de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca de IMQ Ajuriaguerra es un referente en cardiología deportiva y rehabilitación cardíaca. Tras una apariencia menuda destaca la fuerza que emanan sus ojos azules y es que Zigor es mucho más que un médico apasionado por su profesión. Es un revolucionario que cuestiona paradigmas, un amante del deporte y la montaña, y, sobre todo, una persona que ha aprendido a equilibrar su vida personal y profesional.

Madaria ha dedicado su carrera a personalizar tratamientos y rehabilitaciones para pacientes con enfermedades cardíacas, devolviéndoles no solo salud, sino también la ilusión por una vida activa. Sin embargo, sus prioridades han cambiado en los últimos años: ha dejado atrás proyectos como su blog y podcast para centrarse en lo esencial, tanto en el trabajo como en casa. Nos abre las puertas a su mundo con una cercanía que inspira.

#### ¿Por qué decidiste dedicarte a la cardiología?

La verdad es que no fue algo romántico ni épico. Dudaba entre varias especialidades: psiquiatría, neurocirugía... Pero la cardiología estaba muy de moda en ese momento y tenía muchas salidas. Me dejé llevar un poco por eso y porque me gustó mucho el ambiente que encontré cuando fui a preguntar al Hospital de Basurto. Lo curioso es que lo que realmente me atrapó fue la cardiología deportiva, algo que ni siquiera existía como tal cuando empecé.

## Eres pionero en cardiología deportiva, ¿qué te llevó a especializarte en este campo?

Siempre he sido deportista, pero durante la universidad lo dejé un poco de lado. Cuando retomé el deporte, coincidió con mis primeras rotaciones en pruebas de esfuerzo. Me sorprendía mucho cómo se les decía a los pacientes —sin mucha base científica— que no podían hacer ejercicio tras un infarto o problemas cardíacos. Pensaba: «¿por qué les quitamos esa ilusión sin saber si realmente es malo para ellos?». Ahí empezó mi interés por demostrar que el deporte puede ser parte de la solución, no del problema. Y es que existen 2 formas de vivir más, vivir más años y estar más vivo.

## Pero, ¿qué es exactamente la cardiología deportiva?

Es una rama que abarca tres grandes áreas: el screening cardiovascular para detectar riesgos antes de hacer ejercicio; la determinación de la aptitud deportiva, donde ayudamos a los deportistas a tomar decisiones consensuadas sobre sus aspiraciones; y el consejo cardiológico deportivo, adaptando la actividad física incluso en situaciones complejas. Es una disciplina que busca equilibrar salud y rendimiento.

## Trabajas con deportistas de élite como los del Athletic Club o el Eibar. ¿Cómo ha sido esa experiencia?

Es muy interesante porque cada deportista es único. Trabajar con futbolistas o ciclistas implica entender cómo sus corazones se adaptan al esfuerzo extremo. Por ejemplo, los ciclistas suelen tener adaptaciones cardíacas que pueden confundirse con enfermedades. El reto está en diferenciar lo normal de lo patológico para garantizar su seguridad sin limitarles innecesariamente.

## Has cambiado mucho tu forma de trabajar en los últimos años. ¿Por qué?

Antes trabajaba horas interminables entre la privada y la pública, escribía blogs, grababa podcasts, era súper activo en redes sociales... Estaba ago-



tado emocionalmente. Decidí reducir mi carga laboral para centrarme en lo que realmente me gusta: atender pocos pacientes al día y dedicarles el tiempo necesario para entenderlos bien y personalizar sus tratamientos. Ahora combino consultas presenciales con videollamadas y tengo tiempo para mí, mi familia y mis aficiones.

## ¿Qué es lo más gratificante de tu trabajo actual?

Sin duda, ver cómo los pacientes recuperan no solo su salud física sino también su calidad de vida. En rehabilitación cardíaca trabajamos con personas que llegan asustadas tras un infarto o una cirugía importante. Les ayudamos a recuperar confianza en su cuerpo y les damos herramientas para vivir mejor. Les enseñamos a adquirir buenos hábitos, ajustamos su medicación y les ayudamos a recuperar calidad de vida.

## ¿Qué consejo darías a quienes quieren empezar a hacer ejercicio?

Que empiecen hoy mismo, pero despacio. No se trata de hacerlo todo el primer día; esto es una carrera de fondo para toda la vida. Alternar caminar con algo más intenso está bien al principio, pero también les diría que no descuiden el trabajo de fuerza: es clave para la salud cardiovascular y general.

## Por último, ¿qué te motiva cada día?

Las personas. Me gusta escucharles y buscar soluciones creativas para sus

problemas médicos o deportivos. También me motiva saber que he encontrado un equilibrio entre mi trabajo y mi vida personal: hago lo que me gusta sin renunciar a disfrutar del tiempo libre con mi familia o en la montaña.

## ¿Qué papel juega el deporte en tu vida?

Es fundamental. Me encanta el monte; siempre busco actividades relacionadas con él cuando viajo. Durante la pandemia incluso estuve cerca de irme a hacer un ochomil, pero al final lo dejé porque ya no me pica tanto esa necesidad extrema. Ahora disfruto más del proceso que del objetivo final.

## Y hablando de tu vida personal, ¿has tenido dos infartos?

(Risas) Cuando hablo de mis dos infartos me refiero a mis hijos. En castellano suena un poco fuerte, pero en euskera tiene otro tono, son mis bihotzekoak. Cuando nacieron, mi vida deportiva quedó mutilada. Antes iba muchísimo al monte; después tuve que reinventarme porque ya no podía dedicarle tanto tiempo ni intensidad al deporte. Pero esos cambios también me enseñaron a disfrutar más de lo sencillo y a valorar cada momento con ellos. Ahora vuelvo a estar más activo porque ya son mayores, pero siempre digo que ellos fueron mi «rehabilitación cardíaca» personal.





Ana Gardeazabal. Cliente de IMQ

## «SACO LA GABARRA POR EL PERSONAL DE LA QUINTA PLANTA DE LA CLÍNICA ZORROTZAURRE»

**R**ecientemente he pasado dos estancias largas como acompañante de mi madre que estaba ingresada en la clínica IMQ Zorrotzaurre.

He quedado impresionada con la atención recibida por el equipo de la quinta planta. Quiero expresar mi agradecimiento a todas y cada una de estas personas por la gran labor que desempeñan, por lidiar cada día, y durante años, con los aspectos de la vida que los demás no queremos ver: la enfermedad y la muerte.

**«Beti hitz maitekor bat dute familiarentzat eta horren laguntzailearentzat, horren kasua bakarra balitz bezala»**

Son equipos que funcionan bien porque llegan cada día a dar lo mejor de sí en su trabajo, aunque en sus vidas tengan problemas y aunque estén cansados.

Son personas que dignifican su trabajo, que se ganan a pulso cada euro de su nómina (que en justicia debería ser mayor, dada la importancia de su labor para la sociedad). Que recién salidas de una habitación donde han lidiado con un papelón, entran en la siguiente como si nada hubiera pasado, siempre con una palabra cari-

ñosa para el paciente y para su acompañante, como si tu caso fuese único, a pesar de que han visto tantas personas en la misma situación.

Pericia, empatía, educación, simpatía, alegría... humanidad.

Gracias Dr. Padilla, Marta, Luisa, María, Ruth, Garbiñe, Iñigo, Maitane, Julia, Javi, Paola, Itziar, Sheyla, Myriam, Inés, Paqui, Leyre, Ziortza y todos los demás.

Gracias a estas personas que cuidan y curan, personas admirables y amables, personas buenas.

Por todos vosotros sacaba yo la gabarra.

IMQ Dental

# Protege la sonrisa de tu familia

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

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

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



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

## ATENCIÓN ESPECIALIZADA Y COSTES REDUCIDOS EN ORTODONCIA

**E**n IMQ no solo nos preocupamos por ofrecerte la mejor atención médica, sino también por mejorar la especialización de nuestros profesionales. Por ello, en colaboración con la Universidad de Deusto, impulsamos el Deusto Orthodontic Programme (DOP), el primer y único máster en Ortodoncia del País Vasco. Este innovador programa no solo amplía y complementa la formación de odontólogos ya titulados, sino que también ofrece una oportunidad única para quienes buscan tratamientos de ortodoncia de alta calidad a precios asequibles.

Si estás considerando mejorar tu sonrisa o resolver problemas dentales como maloclusiones, apiñamiento o mordidas incorrectas, el DOP es una excelente opción. Los tratamientos se realizan bajo la supervisión de un equipo docente compuesto por ortodontistas con amplia experiencia clínica y académica. Esto garantiza que cada paciente reciba una atención personalizada y segura.

### Ventajas de tratarte en el DOP:

- ✓ **Atención especializada:** Los tratamientos son realizados por odontólogos titulados que están especializándose en ortodoncia.
- ✓ **Costes reducidos:** Los precios son

significativamente más bajos que los habituales en clínicas privadas.

- ✓ **Tecnología avanzada:** Se realizan en clínicas IMQ equipadas con herramientas de última generación.
- ✓ **Casos personalizados:** Desde niños hasta adultos, cada tratamiento se diseña según las necesidades específicas del paciente.

### Tipo de tratamientos

El máster abarca una amplia variedad de tratamientos ortodónticos:

- ✓ **Ortodoncia infantil:** Corrección temprana para guiar el crecimiento adecuado de los dientes y la mandíbula.
- ✓ **Brackets tradicionales:** Solución efectiva para alinear dientes y corregir mordidas.
- ✓ **Alineadores transparentes:** Una alternativa estética y cómoda para adultos.
- ✓ **Cirugía ortognática:** Para casos complejos que requieren intervención quirúrgica.

### ¿Cómo acceder a estos tratamientos?

Solicita una consulta inicial para evaluar tus necesidades. Recibirás un diag-

nóstico detallado y un presupuesto sin compromiso. Y si decides continuar, se realizará un estudio completo (radiografías, modelos dentales y más) para diseñar tu plan de tratamiento.

La ortodoncia no solo transforma estéticamente tu sonrisa; también mejora la salud bucodental y aumenta la confianza en uno mismo. Estudios han demostrado que corregir problemas dentales puede tener un impacto positivo en la calidad de vida, desde facilitar la higiene oral hasta mejorar la autoestima.

No pierdas esta oportunidad única. Ponte en manos de las y los especialistas formados en el Deusto Orthodontic Programme y disfruta de un tratamiento seguro, económico y profesional.

¡Reserva tu cita hoy mismo! Contacta con la clínica dental IMQ Deusto en el 944 00 19 92 o acudiendo a sus instalaciones en Avda. Madariaga nº 13 de Deusto, en Bilbao, para más información sobre los tratamientos disponibles. ¡Tu sonrisa merece lo mejor.



## LIMPIEZA DENTAL SIN DOLOR Y CON RESULTADOS IMPECABLES

Una sonrisa limpia y saludable no solo es un reflejo de cuidado personal, sino también un pilar fundamental para la salud general. La boca es la puerta de entrada al organismo y, si no se mantiene en buen estado, puede ser origen de problemas como caries, enfermedades periodontales o incluso afecciones sistémicas como diabetes y enfermedades cardiovasculares. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas patologías están entre las más comunes a nivel mundial.

En Euskadi, los hábitos de higiene bucodental han mejorado notablemente en las últimas décadas, especialmente gracias a programas como el PADI (Programa de Atención Dental Infantil), que ha reducido drásticamente la prevalencia de caries en niños y adolescentes. Sin embargo, aún hay margen para mejorar los hábitos en adultos. Según datos recientes, las mujeres tienden a cepillarse los dientes con mayor frecuencia que los hombres, y el nivel socioeconómico influye significativamente en la regularidad de las visitas al dentista.

Las y los expertos recomiendan realizarse una limpieza dental profesional al menos una vez al año, aunque lo ideal es cada seis meses. Este procedi-

miento complementa la higiene diaria en casa y asegura la eliminación completa de placa bacteriana y sarro acumulados en zonas difíciles de alcanzar. En Euskadi, aunque la mayoría de las personas acuden al dentista al menos una vez al año, solo un porcentaje reducido lo hace con mayor frecuencia.

### IMQ incorpora tecnología avanzada: Airflow® Prophylaxis Master

En nuestra constante apuesta por ofrecer servicios innovadores en salud dental, IMQ ha incorporado el revolucionario sistema Airflow® Prophylaxis Master en tres de sus clínicas: IMQ Doña Casilda, IMQ Avenida e IMQ Zurriola. Esta tecnología suiza representa un cambio paradigmático en el cuidado bucodental.

El Airflow® Prophylaxis Master utiliza un protocolo llamado Guided Biofilm Therapy (GBT), diseñado para eliminar eficazmente el biofilm (placa bacteriana) y el sarro sin dolor ni molestias. A través de un chorro controlado de aire, agua templada y polvo AIRFLOW® PLUS, este sistema limpia tanto las superficies visibles como las zonas subgingivales (debajo de las encías), respetando el esmalte dental y evitando procedimientos invasivos.

Entre sus ventajas destacan:

- ✓ Mayor comodidad: Ideal para personas con sensibilidad dental o que requieren anestesia durante limpiezas convencionales.
- ✓ Eficiencia superior: Elimina hasta el 100% del biofilm visible.
- ✓ Prevención avanzada: Reduce el riesgo de caries y enfermedades periodontales.
- ✓ Experiencia agradable: Un tratamiento rápido e indoloro que transforma la visita al dentista en un momento de bienestar.

### Accesible para nuestros asegurados

En IMQ, sabemos lo importante que es cuidar tu salud bucodental. Por ello, ofrecemos este servicio innovador por un coste adicional muy reducido para quienes ya cuentan con cobertura para limpiezas dentales ordinarias. Así podrás disfrutar de una limpieza más profunda con tecnología avanzada sin comprometer tu bolsillo.

Aprovecha esta oportunidad única para experimentar lo último en tecnología dental con Airflow® Prophylaxis Master. Pide cita en nuestras clínicas IMQ Doña Casilda, Avenida o Zurriola y descubre cómo transformar tu limpieza dental en una experiencia cómoda y efectiva.





## UN SEGURO DE ESQUÍ PARA TU MEJOR DESCENSO

**E**l esquí es uno de los deportes más apasionantes y populares del invierno, especialmente en el País Vasco, donde cada año miles de personas se desplazan a estaciones como Formigal, Astún o Baqueira Beret. Sin embargo, también es una actividad de riesgo: según datos de UNESPA, en enero ocurre un accidente en pistas cada 23 minutos y 20 segundos. Por eso, contratar un seguro de esquí no solo es una decisión inteligente, sino también una inversión en tranquilidad.

### Coberturas clave de un seguro de esquí

Un buen seguro de esquí debe incluir coberturas que te protejan tanto en las pistas como durante tu viaje. Entre las más destacadas están:

- ✓ Asistencia médica y farmacéutica: Incluye hospitalización, intervenciones quirúrgicas y tratamientos odontológicos de urgencia.
- ✓ Rescate en pistas: Los rescates pueden ser costosos, llegando hasta los 5.000€ si se requiere helicóptero.
- ✓ Reembolso de forfait y clases no disfrutadas: Recupera el dinero si un accidente te impide seguir esquiando.
- ✓ Cobertura de equipaje: Protección frente a pérdida o robo.

- ✓ Repatriación y traslado sanitario: En caso de accidentes graves o fallecimiento.
- ✓ Prolongación de estancia y gastos del acompañante: Si necesitas quedarte más tiempo debido a una lesión.

Además, los seguros ofrecen flexibilidad para contratar por días o toda la temporada, adaptándose a tus necesidades.

### ¿Por qué contratar un seguro?

Esquiar sin seguro puede salir muy caro. En Euskadi y sus alrededores, el 7,5 % de los accidentes deportivos ocurren en invierno, siendo las lesiones más comunes fracturas óseas, esguinces y traumatismos craneales. Además, los gastos médicos en el extranjero pueden multiplicarse por tres respecto a España. Contar con un seguro te ofrece tranquilidad ante cualquier imprevisto.

### Consejos para Evitar Accidentes

- ✓ Realiza un calentamiento previo adecuado.
- ✓ Usa equipo homologado y ajustado a tu nivel técnico.
- ✓ Respeta las normas de las pistas y evita zonas no señalizadas.
- ✓ Aprende a caer correctamente para minimizar lesiones.

### Tu mejor aliado

IMQ Esquí es una opción destacada para quienes buscan disfrutar de la nieve sin preocupaciones. Este seguro incluye:

- ✓ Rescate en pistas y asistencia médica integral (farmacéutica, odontológica y hospitalaria).
- ✓ Reembolso del forfait y clases no utilizadas por accidente.
- ✓ Cobertura para viajes nacionales e internacionales.
- ✓ Posibilidad de contratación online sin cuestionarios médicos.
- ✓ Tarifas transparentes sin franquicias ni copagos adicionales.

Este seguro está diseñado para todo tipo de esquiadores, desde principiantes hasta expertos, con la posibilidad de elegir el ámbito territorial (España, Europa o mundial).

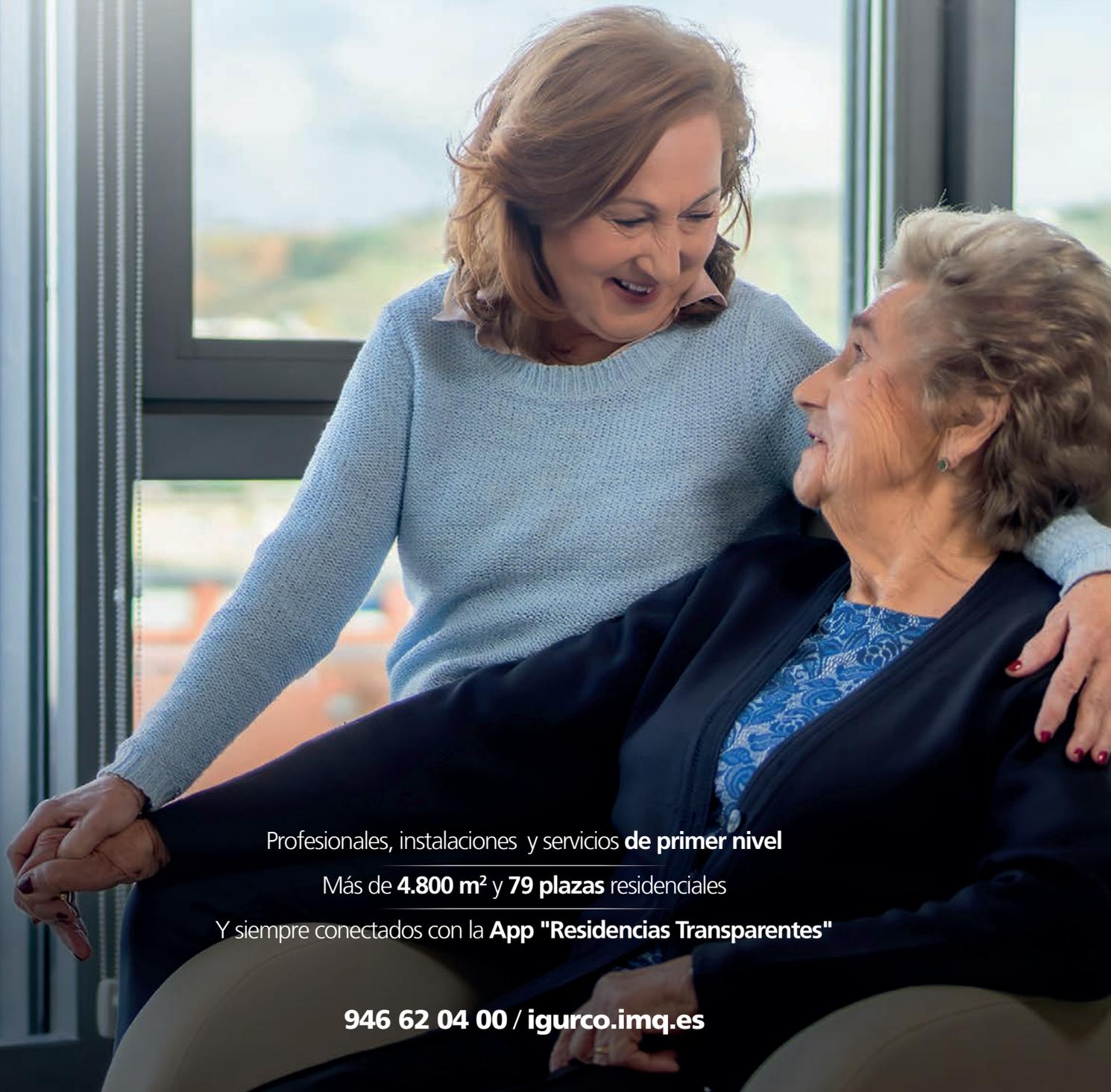
El precio de un seguro de esquí para toda la temporada puede variar dependiendo de las coberturas y la aseguradora. En España, los precios oscilan entre 40 € y 100 € para seguros básicos que cubren rescate en pistas y asistencia médica. Por otro lado, seguros más completos, como IMQ Esquí, con cobertura internacional y servicios adicionales como repatriación o reembolso de forfaits, pueden costar alrededor de 100 € a 150 € para toda la temporada.



**IMQ Iгурco**  
**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 m<sup>2</sup>** y **79 plazas** residenciales

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

**946 62 04 00 / [igurco.imq.es](http://igurco.imq.es)**



## IMQ ZORROTZAURRE, UN HOSPITAL TOP

La Clínica IMQ Zorrotzaurre vuelve a situarse en el top 5 de los mejores hospitales del País Vasco, tanto públicos como privados, según el prestigioso Índice de Excelencia Hospitalaria (IEH) 2024. Un logro que no solo refuerza su dilatado compromiso con la excelencia asistencial, sino que también posiciona a la clínica como un referente en innovación, sostenibilidad y atención personalizada dentro del sector sanitario.

La inclusión de IMQ Zorrotzaurre en esta lista de excelencia se ha basado en criterios clave como la calidad asistencial, la innovación tecnológica, la seguridad del paciente y la satisfacción de las personas usuarias. Entre los aspectos que nos han llevado a este reconocimiento se resaltan los siguientes:

- ✓ Tecnología avanzada y sostenibilidad: la clínica cuenta con equipos de última generación que optimizan diagnósticos y tratamientos. Además, sus instalaciones están diseñadas bajo estrictos criterios medioambientales, alineándonos con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).
- ✓ Atención personalizada. Su enfoque centrado en cada paciente

garantiza una experiencia única, desde consultas hasta hospitalización. Esto incluye servicios especializados como la Unidad de Maternidad, la de Oncología, la UCI y otras.

- ✓ Certificaciones internacionales: La clínica está acreditada por Joint Commission International (JCI), el estándar global de calidad y seguridad asistencial más exigente e importante del mundo. Además, cuenta con otras certificaciones como la ISO 14001, certificación en gestión ambiental, que demuestra el compromiso con la sostenibilidad y la reducción del impacto medioambiental. Y la ISO 9001, certificación en gestión de calidad, que asegura la excelencia en todos sus servicios y procesos hospitalarios.
- ✓ Compromiso con la formación: como clínica universitaria, Zorrotzaurre colabora activamente con las instituciones académicas más relevantes del País Vasco para formar a las futuras generaciones de profesionales sanitarios.

Cada día, IMQ Zorrotzaurre atiende a una media de 450 pacientes, respaldados por un equipo multidisciplinar

compuesto por más de 300 profesionales médicos altamente cualificados. Disponemos de 110 camas para hospitalización y un servicio de urgencias que opera 24/7, garantizando una respuesta ágil y eficaz a cualquier necesidad médica.

Entre los servicios más demandados destacan las consultas especializadas en traumatología, cardiología y ginecología, así como procedimientos quirúrgicos mínimamente invasivos gracias a tecnologías avanzadas como la cirugía robótica.

### Innovar para cuidar mejor

El reconocimiento del IEH es fruto del esfuerzo continuo de IMQ, de sus centros y profesionales, por mantenerse a la vanguardia. Desde la implementación de los últimos avances digitales como las videoconsultas y el chat médico inmediato, hasta la fisioterapia asistida digitalmente, junto con la incorporación de tecnologías y equipamientos de vanguardia para el diagnóstico y el tratamiento integral, trabajamos para ofrecer soluciones innovadoras que combinen tecnología y humanidad. Un enfoque integral que nos permite no solo liderar el sector privado en Euskadi, sino también competir al más alto nivel con hospitales públicos y privados de referencia.

# LA IMPORTANCIA DEL RADIODIAGNÓSTICO EN LA MEDICINA MODERNA

El radiodiagnóstico se ha convertido en una herramienta esencial en la medicina actual, siendo responsable de hasta el 85% de los diagnósticos médicos. Desde su descubrimiento en 1895 por Wilhelm Conrad Roentgen, los avances tecnológicos en esta área han permitido a las y los profesionales de la salud obtener imágenes detalladas del interior del cuerpo humano, facilitando diagnósticos precisos y tratamientos efectivos. Técnicas como los rayos X, la tomografía computarizada (TC), la resonancia magnética (RM) y las ecografías han revolucionado la forma en que se detectan y tratan enfermedades, desde fracturas óseas hasta patologías complejas como el cáncer o enfermedades cardiovasculares.

Además del diagnóstico, el radiodiagnóstico desempeña un papel crucial en el seguimiento de tratamientos, la planificación quirúrgica y la prevención de enfermedades. Su capacidad para proporcionar información no invasiva y precisa ha hecho que esta especialidad sea indispensable en prácticamente todas las áreas médicas y quirúrgicas.

## Radiodiagnóstico con IA en Zorrotzaurre

Conscientes de la importancia del radiodiagnóstico para garantizar una

atención médica de calidad, en IMQ hemos dado un paso más hacia la excelencia incorporando en las Urgencias de la Clínica IMQ Zorrotzaurre una innovadora herramienta basada en inteligencia artificial (IA) que da soporte a los equipos de radiología de la clínica. Esta tecnología, desarrollada por Incepto Medical con el algoritmo Milvue, representa un importante avance en el diagnóstico médico al ofrecer una «segunda opinión» instantánea y automática sobre las imágenes radiológicas que ayuda a los profesionales a emitir diagnósticos más ágiles, y fundados. El cribado realizado por la inteligencia artificial permite a los clínicos enfocarse en las imágenes que muestran resultados positivos o dudosos, lo que hace que el proceso de diagnóstico sea más eficiente. Además, la herramienta contribuye a una mejor clasificación de las lesiones, lo que optimiza la eficiencia y tiene un impacto directo en la calidad de la atención al paciente.

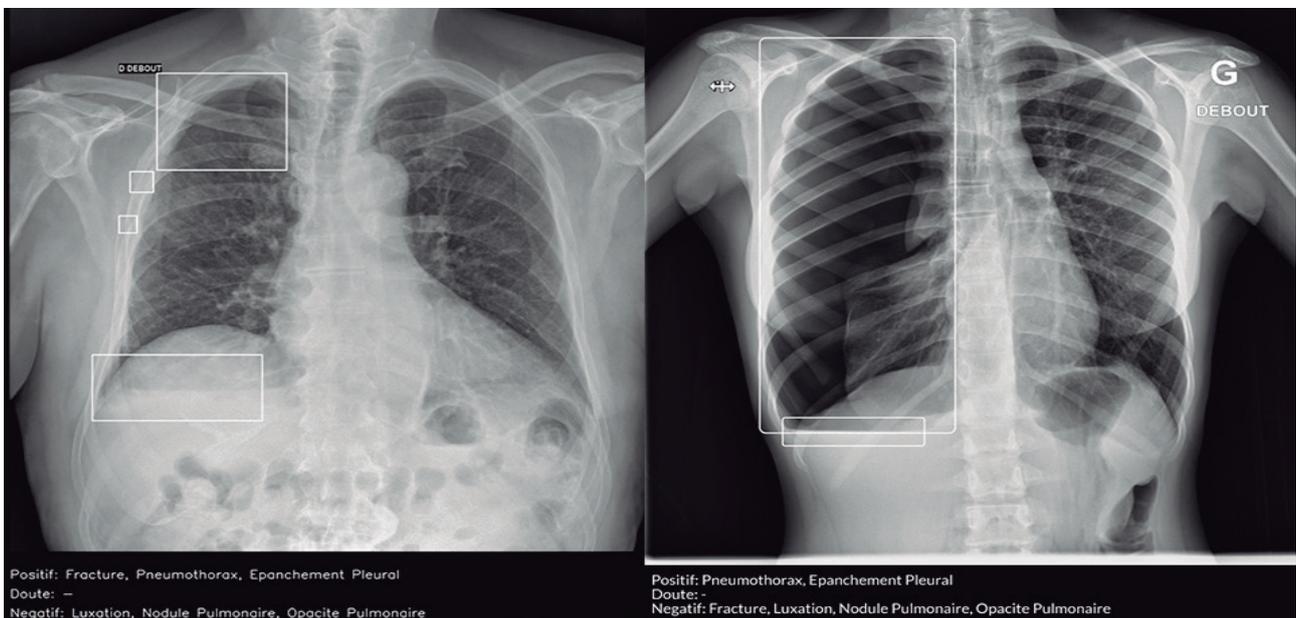
Desde su implementación, la solución ha demostrado ser un gran aliado para los profesionales de radiología y urgencias. Gracias a su capacidad para analizar radiografías de tórax y extremidades con gran precisión, detecta fracturas, luxaciones, derrames pleurales, nódulos pulmonares y otras patologías con una sensibilidad

del 90.2% y un valor predictivo negativo del 95.6%. Esto no solo mejora la precisión diagnóstica, sino que también agiliza el proceso de toma de decisiones clínicas.

Para garantizar una protección total de los datos de los pacientes, éstos son, por otra parte, tratados de forma anonimizada, con lo que la IA no guarda registro alguno de los mismos.

## ¿Cómo beneficia esta tecnología a nuestros asegurados?

- ✓ **Diagnósticos más certeros:** La IA actúa como un segundo lector experto, reduciendo hasta un 90% los posibles errores diagnósticos.
- ✓ **Rapidez en urgencias:** Permite priorizar casos críticos al clasificar automáticamente las imágenes según la presencia o ausencia de lesiones.
- ✓ **Cobertura integral:** El algoritmo está diseñado para analizar múltiples lesiones en una sola imagen y es apto para pacientes pediátricos y adultos.
- ✓ **Seguridad garantizada:** Los datos de las y los pacientes se procesan de forma anonimizada, respetando los más altos estándares de protección.





SELENE SÁNCHEZ. Psicóloga en el Centro de día IMQ Igurco Etxaniz

# MIDOREXIA

## CUANDO EL MIEDO A ENVEJECER NO TE DEJA VIVIR

La midorexia, también conocida como gerascofobia, es un trastorno psicológico que refleja el miedo irracional a envejecer. Este fenómeno, que afecta tanto a hombres como a mujeres, se caracteriza por una obsesión con mantener una apariencia juvenil y evitar cualquier signo de envejecimiento. Aunque cuidarse es saludable, cuando esta preocupación se convierte en obsesión, puede impactar negativamente en la calidad de vida.

### ¿Qué es la midorexia y a quién afecta?

La midorexia suele aparecer entre los 40 y 50 años, una etapa en la que muchas personas alcanzan estabilidad económica y recurren a tratamientos estéticos o cambios de estilo de vida para aparentar juventud. Se estima que este trastorno afecta al 2,4 % de la población general, aunque su prevalencia puede ser mucho mayor en consultas de medicina estética.

Aunque no hay un consenso claro sobre si afecta más a mujeres o a hombres, las mujeres suelen estar más expuestas debido a la presión social sobre su apariencia física.

### Causas y repercusiones

La midorexia está profundamente influenciada por factores culturales

y sociales. Vivimos en una sociedad donde la juventud se asocia con éxito y belleza, mientras que el envejecimiento se percibe como algo negativo. Esto genera un temor no solo al cambio físico, sino también a la pérdida de relevancia o valor personal.

Las consecuencias pueden ser graves: ansiedad, depresión, baja autoestima e incluso conductas compulsivas relacionadas con procedimientos estéticos o cambios extremos en el estilo de vida. Además, este trastorno puede afectar las relaciones personales y profesionales.

### ¿Cómo prevenirla?

- ✓ Aceptar el envejecimiento como un proceso natural: Envejecer no es sinónimo de pérdida; es una etapa llena de oportunidades para crecer y disfrutar.
- ✓ Fomentar hábitos saludables: Alimentación equilibrada, ejercicio moderado y cuidado emocional son claves para sentirse bien sin obsesionarse con la apariencia.
- ✓ Combatir el edadismo: Como sociedad debemos eliminar los prejuicios hacia las personas mayores y valorar su experiencia y sabiduría.

- ✓ **Buscar apoyo profesional:** La terapia psicológica puede ayudar a aceptar los cambios asociados al envejecimiento y trabajar en la autoestima.

Prevención en generaciones futuras:

- **Educación desde edades tempranas:** Promover una visión positiva del envejecimiento y enseñar a valorar la experiencia y sabiduría asociadas con la edad.
- **Mensajes responsables en medios y redes sociales:** Combatir los estereotipos de belleza asocia-

dos exclusivamente a la juventud. Publicidad, cine y redes sociales refuerzan mensajes que asocian éxito y felicidad con una apariencia joven, aumentando la presión social sobre las personas mayores. Sin embargo, también tienen el poder de cambiar esta narrativa promoviendo diversidad de edades y cuerpos.

- **Fomentar el autoconocimiento:** Ayudar a las personas a identificar sus valores, talentos e intereses más allá de su apariencia física.

Envejecer no debería causarnos miedo ni ser motivo de tristeza. Lo importante no es detener el tiempo, sino aprovecharlo al máximo. La clave está en potenciar cualidades como la empatía, el sentido del humor o la capacidad para disfrutar del presente. Y en caso de ser necesario, abordar la midorexia desde todas sus perspectivas. Necesitamos, urgentemente, un cambio cultural profundo que elimine prejuicios asociados al envejecimiento, fomente el envejecimiento positivo y reduzca el impacto negativo de los estándares sociales impuestos.

## TEST: ¿CÓMO TE RELACIONAS CON EL PASO DEL TIEMPO??

Responde a las siguientes preguntas con una puntuación del 1 al 5, donde:

1 = Nunca | 2 = Rara vez | 3 = A veces | 4 = A menudo | 5 = Siempre

### 1. Percepción de tu imagen y autoestima

- ¿Te sientes insatisfecho/a con los cambios físicos que has experimentado en los últimos años?
- ¿Evitas mirarte en el espejo o te centras únicamente en las partes de tu cuerpo que consideras «problemáticas»?
- ¿Te comparas frecuentemente con personas más jóvenes en cuanto a apariencia o estilo de vida?
- ¿Sientes que tu valor personal está ligado a cómo luces físicamente?
- ¿Has sentido la necesidad de ocultar tu edad o mentir sobre ella?

### 2. Comportamientos relacionados con la juventud

- ¿Has realizado cambios drásticos en tu estilo (ropa, peinado, maquillaje) para parecer más joven?
- ¿Has considerado o llevado a cabo tratamientos estéticos (ciru-

gía, bótox, etc.) para combatir signos de envejecimiento?

- ¿Te sientes incómodo/a al participar en actividades o eventos donde podrías ser percibido/a como «mayor»?
- ¿Te obsesionas con mantenerte en forma más por motivos estéticos que por salud?
- ¿Gastas una parte significativa de tu presupuesto en productos o servicios para parecer más joven?

### 3. Emociones y relaciones sociales

- ¿Sientes ansiedad o tristeza al pensar en el futuro y los cambios que traerá el envejecimiento?
- ¿Te preocupa perder relevancia o atractivo en tu entorno social o laboral debido a la edad?
- ¿Evitas hablar de temas relacionados con el envejecimiento o la vejez?
- ¿Te sientes desconectado/a de personas de tu misma edad porque consideras que «no encajas» con ellas?
- ¿Buscas rodearte principalmente de personas más jóvenes para sentirte aceptado/a o rejuvenecido/a?

### Resultados:

**De 15 a 30 puntos:** Tu relación con el envejecimiento parece ser saludable y equilibrada. Aceptas los cambios asociados a la edad y te enfocas más en disfrutar del presente que en luchar contra el paso del tiempo. ¡Sigue así!

**De 31 a 45 puntos:** Podrías estar experimentando cierta preocupación por el envejecimiento, aunque no necesariamente se trata de midorexia. Reflexiona sobre cómo estas inquietudes afectan tu bienestar y considera buscar apoyo emocional si lo necesitas.

**De 46 a 60 puntos:** Es posible que estés mostrando signos claros de midorexia. La preocupación excesiva por mantenerte joven podría estar interfiriendo en tu calidad de vida y tus relaciones personales. Hablar con un/a psicólogo/a puede ayudarte a gestionar estas emociones y encontrar un equilibrio.

Este test no solo permite identificar posibles señales de midorexia, sino que también ayuda al lector a reflexionar sobre su relación con el envejecimiento desde una perspectiva integral (imagen personal, emociones, comportamientos y relaciones).



## VIVIR MÁS Y MEJOR

DRA. NAIARA FERNÁNDEZ. Geriatra y directora Asistencial de IMQ Igurco

**E**nvejecer es un proceso natural que todos experimentamos, pero no todas las personas lo viven de la misma manera. En Euskadi, donde la esperanza de vida es una de las más altas de Europa (86,6 años para mujeres y 80,8 años para hombres), es crucial abordar el envejecimiento desde una perspectiva activa y saludable. El objetivo no es solo vivir más años, sino hacerlo con calidad de vida.

El envejecimiento saludable implica mantener la capacidad funcional que permite a las personas mayores llevar una vida autónoma y plena. Esto no solo depende de factores genéticos (30 %), sino principalmente de los hábitos de vida (70 %). En Euskadi, las principales causas de hospitalización en personas mayores son enfermedades circulatorias, digestivas y respiratorias. Sin embargo, muchas de estas patologías pueden prevenirse o retrasarse adoptando hábitos saludables.

### Hábitos imprescindibles para un envejecimiento saludable

Para lograr una vejez activa y saluda-

ble, es fundamental incorporar prácticas que promuevan el bienestar físico, mental y social.

- ✓ Mantener una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y proteínas.
- ✓ Realizar ejercicio físico regularmente, como caminar o practicar yoga.
- ✓ Dormir adecuadamente para favorecer la regeneración del cuerpo.
- ✓ Participar en actividades sociales y comunitarias para evitar el aislamiento.
- ✓ Realizar chequeos médicos periódicos para prevenir enfermedades.

### ¿Qué factores aceleran el envejecimiento?

Aunque no existe una teoría definitiva sobre por qué envejecemos, se sabe que factores como los radicales libres y el acortamiento de los telómeros desempeñan un papel clave en este proceso; dos mecanismos ampliamente aceptados en la comunidad científica para explicar el deterioro progresivo del organismo.

Además, hay elementos externos que aceleran el envejecimiento, como la exposición a contaminantes ambientales y químicos presentes en alimentos, productos de limpieza o cosméticos. O los malos hábitos como fumar o consumir alcohol en exceso, que no solo afectan nuestra apariencia externa, sino que también incrementan el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, respiratorias o neurodegenerativas.

### Costumbres y desafíos en Euskadi

En el País Vasco, muchas personas mayores disfrutan de costumbres saludables como paseos al aire libre, ir al monte, recoger setas, cultivar la huerta, atender o pasear animales y participación en actividades culturales, sociales y familiares (además de un interés por la gastronomía saludable basada en la dieta mediterránea). Sin embargo, también enfrentan desafíos como el sedentarismo o el consumo excesivo de alcohol y tabaco en algunos casos y una tendencia al aislamiento social en ciertas áreas rurales o urbanas desfavorecidas. Además, el 35,8 % de las mujeres y el 26,1 % de los hombres mayores de 75 años sufren limitaciones crónicas que afectan su calidad de vida.



# DEMENCIA

## SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS Y CONDUCTUALES

MARÍA PÉREZ DE EULATE. Neuropsicóloga del centro IMQ Igurco Bilbozar

Los síntomas psicológicos y conductuales asociados a la demencia (SPCD) son un conjunto de manifestaciones que afectan significativamente la calidad de vida de las personas con demencia, así como la de sus cuidadores. Estos síntomas incluyen alteraciones tanto en el pensamiento y la memoria como en el comportamiento y el estado de ánimo.

En el ámbito cognitivo, las personas con demencia pueden experimentar dificultades para recordar eventos recientes o planificar actividades, así como problemas con el lenguaje (afasia), la ejecución de movimientos (apraxia) y el reconocimiento de objetos (agnosia). Además, es común que presenten disfunción ejecutiva, lo que se traduce en dificultades para realizar tareas que requieren planificación y organización.

En cuanto a los síntomas no cognitivos o neuropsiquiátricos, se observan cambios conductuales como agitación, agresividad e irritabilidad. También son frecuentes los trastornos del sueño, alimentarios y sexuales, así como conductas motoras abe-

rrantes como el vagabundeo. Psicológicamente, pueden experimentar delirios y alucinaciones que generan miedo o ansiedad. En términos de

**«Horien % 74k  
suminkortasuna  
nabaritzen du;  
% 66, asaldua,  
eta % 60,  
depresioa,  
gaixotasunaren  
uneren batean»**

estado de ánimo, la depresión, la ansiedad y la apatía son comunes, junto con episodios de desinhibición emocional y euforia.

La prevalencia de estos síntomas es alta entre las personas con demencia. Estudios indican que aproximadamente el 74% experimenta irritabilidad, el 66% agitación y el 60% depresión en algún momento de la enfermedad. Estos datos subrayan la necesidad de un manejo adecuado de los SPCD para mejorar la calidad de vida del paciente.

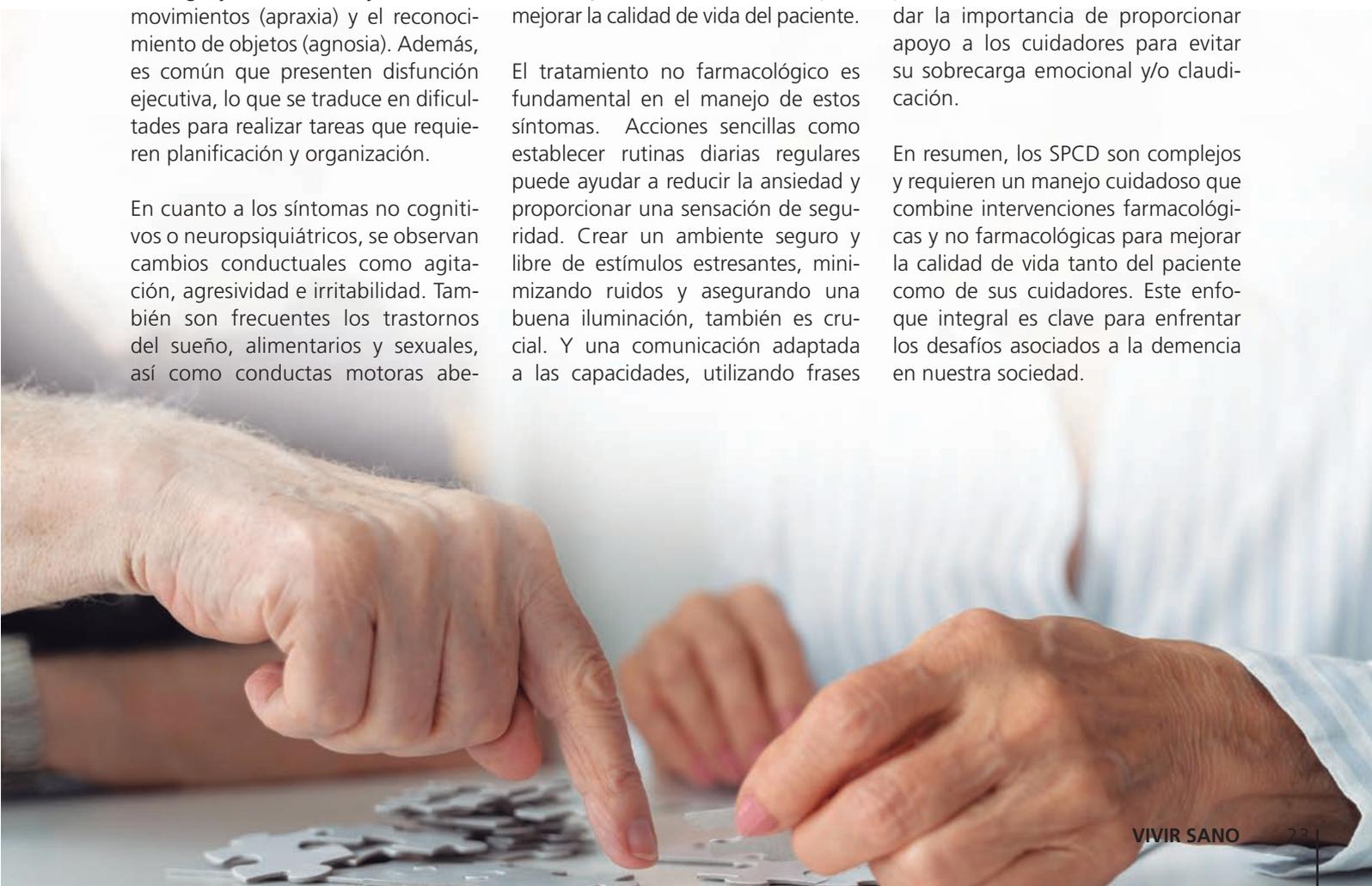
El tratamiento no farmacológico es fundamental en el manejo de estos síntomas. Acciones sencillas como establecer rutinas diarias regulares puede ayudar a reducir la ansiedad y proporcionar una sensación de seguridad. Crear un ambiente seguro y libre de estímulos estresantes, minimizando ruidos y asegurando una buena iluminación, también es crucial. Y una comunicación adaptada a las capacidades, utilizando frases

cortas y claras mientras se mantiene contacto visual, mejora la interacción con el paciente.

Además, existen terapias específicas que han demostrado ser efectivas. La terapia de validación, que implica escuchar y empatizar sin juzgar al paciente, ayuda a reducir la agitación. La modificación de conducta busca reforzar comportamientos positivos y minimizar los negativos. La estimulación sensorial mediante luz, sonido u otros estímulos puede mejorar el bienestar general del paciente.

Es esencial abordar los SPCD desde un enfoque integral que considere factores biológicos, psicológicos y sociales. Esto implica satisfacer las necesidades básicas del paciente y adaptar su entorno físico y humano para facilitar su día a día. Sin olvidar la importancia de proporcionar apoyo a los cuidadores para evitar su sobrecarga emocional y/o claudicación.

En resumen, los SPCD son complejos y requieren un manejo cuidadoso que combine intervenciones farmacológicas y no farmacológicas para mejorar la calidad de vida tanto del paciente como de sus cuidadores. Este enfoque integral es clave para enfrentar los desafíos asociados a la demencia en nuestra sociedad.





SERVICIO DE PSICOLOGÍA EN RESIDENCIAS IMQ IGURCO

## DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y DUELO

AINARA CASTAÑOS. Neuropsicóloga en el centro IMQ Igurco José María Azkuna

**E**l envejecimiento es una etapa de la vida que trae consigo cambios significativos, tanto físicos como emocionales. En este contexto, el servicio de psicología en residencias y centros de día, como los de IMQ Igurco, se convierte en un pilar esencial para garantizar el bienestar integral de las personas mayores. Este artículo cierra nuestro especial sobre «Envejecimiento Saludable», abordando cómo la psicología puede ser una herramienta clave para afrontar esta etapa con dignidad y calidad de vida.

### La importancia de la atención psicológica

La salud mental es un componente esencial del bienestar general. Según datos recientes, alrededor del 10% de las personas mayores de 65 años en Euskadi sufren trastornos de ansiedad, mientras que la depresión afecta a un porcentaje significativo, especialmente entre quienes enfrentan aislamiento social o la pérdida de seres queridos. Estas patologías suelen manifestarse a partir de los 65 años y afectan tanto a hombres como a mujeres, aunque las mujeres presentan una mayor prevalencia debido a factores socioculturales.

Envejecer no tiene por qué ser sinónimo de tristeza o resignación. Sin embargo, aceptar los cambios y las pérdidas que acompañan esta etapa puede ser un desafío. Aquí es donde la intervención psicológica juega un papel crucial, ayudando a las personas mayores a adaptarse y encontrar sentido a su día a día.

### Servicio de psicología en residencias

Las psicólogas en residencias cumplen múltiples funciones que van desde el apoyo emocional hasta la estimulación cognitiva. Entre sus labores destacan:

- ✓ **Adaptación al centro:** Facilitan el proceso de integración para las y los nuevos residentes, ayudándoles a gestionar el duelo por dejar su hogar o por la pérdida de autonomía.
- ✓ **Evaluación psicológica y neuropsicológica:** Identificando posibles trastornos como demencia, depresión, ansiedad, y también fortalezas cognitivas, personalidad y estilo de afrontamiento.
- ✓ **Intervención individualizada:** Ofrecer un espacio para poder realizar escucha activa y validación de sus emociones, ayudándoles a afrontar las dificultades relacionadas con la enfermedad/dependencia o la incertidumbre sobre el futuro.
- ✓ **Estimulación y rehabilitación cognitiva:** Diseñan actividades para mantener o mejorar capacidades o ralentizar su deterioro, como la memoria y la atención.
- ✓ **Apoyo a las familias:** Ayudan a los familiares a comprender y manejar los cambios emocionales y conductuales de sus seres queridos.
- ✓ **Manejo de conductas disruptivas;** Enseñar pautas y estrategias de cuidado a los equipos para abordar mejor los desafíos cotidianos del cuidado de una persona con demencia (En caso de agresividad, desinhibición, delirios, etc)
- ✓ **Acompañamiento y preparación** para el final de la vida, a las personas que viven en el centro y a sus seres queridos.
- ✓ Enfermedades neurológicas como el Alzheimer y el Parkinson, que al aumentar el envejecimiento poblacional aumentan su prevalencia.
- ✓ Ansiedad y Depresión: Derivada de preocupaciones sobre la salud o el futuro, el aislamiento social, la pérdida de seres queridos o problemas físicos crónicos.
- ✓ Duelos complicados: Especialmente tras la pérdida del cónyuge o amigos cercanos.
- ✓ Trastornos cognitivos y funcionales que aparecen de forma brusca tras un ICTUS, hospitalizaciones tras intervenciones quirúrgicas, encefalopatías, etc.

El perfil típico de la persona que vive en una residencia es muy variable, pero generalmente se trata de individuos con demencia o que no cuentan con apoyo familiar para el cuidado y tienen dependencia funcional.

La intervención psicológica no solo ayuda a aceptar los cambios inevitables del envejecimiento, sino que también permite redescubrir fortalezas y motivaciones. Envejecer puede ser una oportunidad para aprender y crecer emocionalmente; la clave está en ofrecer herramientas que permitan afrontar esta etapa con serenidad y optimismo.

En IMQ Igurco trabajamos cada día para garantizar que nuestras personas mayores disfruten de una vida plena y saludable teniendo en cuenta quienes han sido y por lo tanto quienes son, independientemente de la edad y la enfermedad. Porque cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su cuerpo.

### Casos más frecuentes y perfil de la persona que vive en residencia

Entre los casos más consultados encontramos:

**IMQ Viaje**

Seguro de asistencia  
en viaje internacional

# Tranquilidad en tu maleta

Seas o no de IMQ

No dejes que un imprevisto  
arruine tus vacaciones  
en el extranjero

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

**10%** Dto. + **10%** Dto.  
PARA FAMILIAS PARA CLIENTES IMQ



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

**IMQ**

Ver condiciones generales y de contratación del seguro. IMQ Viaje no será contratable 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.

## CUANDO LA VIDA SE ALARGA, PERO LA COMPAÑÍA SE ACORTA

La soledad no deseada es una realidad que afecta a miles de personas mayores en Euskadi. En una sociedad en la que se ha logrado alargar la esperanza de vida hasta los 83 años, una de las más altas de Europa, el aislamiento social se ha convertido, sin embargo, en una paradoja dolorosa. Vivimos más, pero también estamos más solos.

A medida que las personas envejecen, factores como la limitación de movilidad o la reducción de las interacciones sociales pueden contribuir a un sentimiento de aislamiento. Esta situación no solo afecta el bienestar emocional de las personas mayores, sino que también tiene repercusiones en su salud, aumentando el riesgo de enfermedades como la depresión o cardiovasculares.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el 24% de las personas mayores de 65 años en Euskadi viven solas, y la cifra aumenta al 40% entre quienes superan los 85 años.

### Envejecer en Euskadi

El envejecimiento de la población es un fenómeno global, pero en Euskadi tiene características particulares. Según datos del Eustat, casi el 23% de la población vasca tiene más de 65

años, y este porcentaje seguirá creciendo en las próximas décadas. Este cambio demográfico plantea nuevos retos sociales y familiares. Tradicionalmente, las familias eran el principal apoyo, pero los cambios en los modelos familiares y laborales han reducido esta capacidad.

Es por ello por lo que la soledad no deseada —un fenómeno cada vez más presente en la sociedad— requiere de una atención urgente, ya que puede derivar en una disminución de la calidad de vida y en una mayor dependencia. La falta de interacción social y de vínculos afectivos puede hacer que las personas mayores se sientan invisibles, lo que agrava su sensación de abandono. Por ello, es fundamental buscar estrategias que fomenten su inclusión social y bienestar.

### El voluntariado como herramienta para transformar vidas

El voluntariado —en este sentido— se ha consolidado como una herramienta eficaz para combatir la soledad no deseada en las personas mayores. A través de programas de acompañamiento y actividades sociales, los voluntarios pueden ofrecer apoyo emocional y compañía, ayudando a restablecer los lazos sociales. Estas interacciones no solo les proporcionan un sentido de pertenencia, sino que también contribuyen a mejorar su autoestima y su percepción de utilidad dentro de la comunidad.

En Euskadi, más de 30.000 personas participan en programas de voluntariado enfocados en apoyar a mayores. Ser voluntario implica mucho más que dedicar tiempo; es construir vínculos significativos que enriquecen tanto a quien acompaña como a quien es acompañado. Algunas actividades que se realizan incluyen:

- ✓ Conversaciones significativas: Escuchar sus historias y compartir experiencias.
- ✓ Paseos al aire libre: Disfrutar juntos del entorno natural.
- ✓ Juegos y actividades recreativas: Estimular su mente y fomentar la diversión.
- ✓ Pequeños gestos: Desde leer un libro juntos hasta simplemente estar presente.

El impacto del voluntariado es bidireccional. Para las personas residentes, significa sentir compañía, apoyo emocional y una mejora en su bienestar general. Para las persona voluntaria es una experiencia de crecimiento personal.

## HAZTE VOLUNTARIO CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA

En IMQ Igurco nos preocupamos por el bienestar de las personas que acogen nuestras residencias. Sabemos que a menudo una conversación, un gesto o la simple compañía pueden marcar la diferencia en su día a día. Por eso te invitamos a ser parte del cambio.

En colaboración con la Asociación

Argibe, desde Grupo IMQ lanzamos el primer programa de voluntariado que tiene como objetivo acompañar a las personas mayores en nuestra residencia IMQ Igurco Unbe. Un acompañamiento que se pretende no solo combata la soledad, sino que cree momentos únicos y significativos, tanto para las personas mayores como para las personas voluntarias.

Si estás interesado/a en ser parte de esta iniciativa transformadora:

Escríbenos a [voluntariadoimq@igurco.es](mailto:voluntariadoimq@igurco.es)

Ayúdanos a transformar la soledad en compañía y a construir un futuro más humano para las personas mayores. Cuidamos contigo, avanzamos juntos.



## DURANTE EL SUEÑO PASAN MUCHAS MÁS COSAS DE LAS QUE CREES...

DR. RAFAEL TÉLLEZ, neurofisiólogo, psicólogo clínico y responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica IMQ Virgen Blanca

**E**l sueño es una parte esencial de nuestras vidas. Aunque a veces no le damos la importancia que merece, dormir bien es fundamental para nuestra salud física y mental. Durante el sueño, nuestro cuerpo y cerebro llevan a cabo procesos vitales que nos permiten funcionar correctamente durante el día. Así que, como dice el título, durante el sueño pasan muchas cositas.

### ¿Cuántas horas debemos dormir?

La mayoría de los expertos coinciden en que necesitamos dormir entre 7 y 8 horas cada noche para mantenernos saludables. Solo un pequeño porcentaje de la población (alrededor del 2%) puede funcionar bien con menos horas de sueño. Si eres parte del 98% restante, es crucial que respetes este tiempo de descanso. Dormir más de 9 o 10 horas puede ser señal de un problema.

### Lo que ocurre mientras dormimos

El sueño no es solo un estado pasivo en el que «apagamos» nuestro cuerpo. Al contrario, mientras dormimos se activan una serie de mecanismos esenciales para nuestra salud:

- 1. Fortalecimiento del sistema inmune.** Durante el sueño, nuestro sistema inmune se activa y refuerza. Esto significa que mientras descansamos, nuestro cuerpo está mejor preparado para combatir infecciones y enfermedades. Dormir bien nos protege frente a virus y bacterias.
- 2. Limpieza cerebral.** Uno de los procesos más fascinantes que ocurre mientras dormimos es la activación del sistema glinfático, encargado de eliminar toxinas y proteínas defectuosas del cerebro. Estas proteínas, si no se eliminan adecuadamente, pueden favorecer enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson. Así que dormir bien es clave para mantener nuestro cerebro limpio y saludable.
- 3. Liberación de la hormona del crecimiento.** Durante el sueño también liberamos la hormona del crecimiento (GH), que no solo es importante para los niños en su etapa de crecimiento, sino también para las y los adultos ya que ayuda a reparar y revitalizar los tejidos. Esta hormona es fundamental para mantener nuestros músculos y órganos en buen estado.
- 4. Producción de melatonina.** La melatonina, conocida como la hormona del sueño, no solo regula nuestros ciclos de vigilia y descanso,

sino que también tiene propiedades antioxidantes. Además, activa genes como Per1, Per2 y Per3, que ayudan a prevenir mutaciones celulares relacionadas con enfermedades como el cáncer.

**5. Activación del sistema parasimpático.** Mientras dormimos, se activa nuestro sistema parasimpático, responsable de la recuperación del cuerpo. Este sistema permite que nuestros órganos y tejidos se reparen después de un día lleno de actividad física y mental.

### ¿Qué pasa si no dormimos lo suficiente?

No dormir lo necesario puede tener consecuencias graves tanto a corto como a largo plazo.

A corto plazo, podemos sentirnos irritables, con falta de concentración y bajo rendimiento físico y mental.

A largo plazo, la falta crónica de sueño está relacionada con problemas graves como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 e incluso trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.

Además, cuando no dormimos bien, nuestro sistema inmune se debilita, lo que nos hace más vulnerables a infecciones. También aumentan los niveles de cortisol (la hormona del estrés), lo que puede afectar negativamente nuestra salud cardiovascular.

### La calidad del sueño en Euskadi

En Euskadi, casi la mitad de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño. El insomnio es más frecuente en mujeres, mientras que los hombres suelen padecer apnea obstructiva del sueño. Estos problemas afectan gravemente la calidad de vida y subrayan la importancia de cuidar nuestro descanso nocturno.

### Consejos para mejorar tu calidad del sueño

Si tienes problemas para dormir o sientes que tu descanso no es reparador, aquí te dejo algunos consejos prácticos:

- ✓ Mantén una rutina regular: intenta acostarte y levantarte siempre a la misma hora.
- ✓ Evita las pantallas (móvil, tabletas) al menos una hora antes de dormir.
- ✓ Crea un ambiente relajante en tu habitación: temperatura adecuada, oscuridad total y silencio.
- ✓ Evita las comidas pesadas antes de acostarte.
- ✓ Realiza actividad física regularmente, pero evita hacer ejercicio intenso justo antes de dormir.
- ✓ Prueba técnicas de relajación como meditación o respiración profunda si sientes estrés antes de dormir.

### Las mujeres y el sueño: una relación especial

¿Sabías que las mujeres necesitan dormir más que los hombres? Diversos estudios han demostrado que las mujeres requieren entre 10 y 20 minutos

más de sueño que los hombres. Esto se debe a varios factores, entre ellos los cambios hormonales y el hecho de que, en general, las mujeres tienden a realizar más tareas simultáneamente durante el día, lo que exige un mayor descanso cerebral por la noche.

Durante etapas como la menstruación o la menopausia, muchas mujeres experimentan problemas para dormir debido a síntomas como calambres, dolores de cabeza y sofocos nocturnos. Estos trastornos no solo afectan la cantidad de sueño, sino también su calidad. De hecho, hasta un 85% de las mujeres en menopausia reportan despertares nocturnos debido a los sofocos.

Además, las mujeres tienen un 40% más de probabilidades de sufrir insomnio en comparación con los hombres y son más propensas a padecer ansiedad o depresión, dos condiciones estrechamente relacionadas con los trastornos del sueño.

Una buena higiene del sueño y consultar con un especialista cuando se presentan problemas persistentes pueden mejorar significativamente la calidad del descanso. Una tendencia curiosa es el 'sleep divorce' o divorcio de dormitorio, donde algunas parejas optan por dormir en camas separadas para mejorar su descanso nocturno. Aunque esta práctica puede parecer inusual, estudios indican que puede ser beneficiosa para algunas personas, especialmente cuando hay ronquidos u otros factores que interrumpen el sueño.

En resumen, dormir bien no es un lujo ni una pérdida de tiempo; es una necesidad biológica fundamental para nuestra salud física y mental. Así que recuerda: cada vez que te vayas a dormir estás invirtiendo en tu salud futura. No subestimes el poder reparador del sueño; mientras duermes pasan muchas «cositas» esenciales para tu bienestar.

### Proyecto SueñOn en las Clínicas IMQ

El Proyecto SueñOn es una iniciativa pionera de las clínicas IMQ que busca mejorar la calidad del descanso de las y los pacientes hospitalizados. Este pro-

### IMQ KLINIKETAKO SUEÑON PROIEKTUA

SueñOn proiektua IMQ kliniken ekimen aitzindaria da, eta horren helburua paziente ospitaleratuen atsedenaren kalitatea hobetzea da. Ospitale batean gau bat ematen duen pertsona orok bizi izaten duen egoerari aurre egiteko beharretik sortu da proiektua.

Erraz ezar daitezkeen konponbide soilen bidez, IMQn atsedenerako inguru egokiagoa sortzea lortu dugu.

Proiektuaren helburuak:

- Osasun-profesionalen artean atsedenaren aldeko kultura sustatzea.
- Loar eteten duten faktoreak murriztea.
- Loaren kalitatea hobetzea.

yecto surge de la necesidad de abordar una situación común para cualquier persona que pasa la noche en un hospital: la dificultad para dormir bien.

Con soluciones sencillas y de fácil implementación, en IMQ hemos logrado crear un entorno más favorable para el descanso.

### Objetivos del Proyecto SueñOn

- ✓ Promover una cultura del descanso entre los profesionales sanitarios.
- ✓ Reducir los factores que interrumpen el sueño, como el ruido, la luz o las interrupciones innecesarias.
- ✓ Mejorar la calidad del sueño, especialmente en pacientes mayores.

### Metodología

Desde su inicio, el proyecto ha seguido una metodología clara:

- ✓ Creación de una Comisión del Sueño.

- ✓ Diagnóstico de la situación actual en base a criterios adaptados al ámbito hospitalario.
- ✓ Entrevistas a pacientes para conocer su percepción sobre la calidad del sueño.
- ✓ Identificación de áreas de mejora y despliegue de iniciativas.
- ✓ Reevaluación de las medidas aplicadas.

### Resultados

Gracias al Proyecto SueñOn, se han implementado varias mejoras: El personal ha recibido instrucciones para hablar más bajo y reducir el ruido durante las «horas mágicas» (horas nocturnas); se han cambiado las ruedas de los carros para que no hagan ruido; se ha reducido la intensidad de las luces y el volumen de los timbres en horarios nocturnos; se ha disminuido el uso de alarmas, siempre bajo supervisión médica; y se han lanzado campañas de sensibilización dirigidas a familiares y visitantes.

Estas acciones han tenido un impacto positivo: las valoraciones sobre la calidad del descanso mejoraron un 21,8% en los índices de satisfacción general.

Desde 2019, IMQ sigue implementando mejoras como el cambio de camas y almohadas más ergonómicas. Además, se han ajustado los horarios para controles rutinarios como la medición de temperatura, con el objetivo de minimizar interrupciones y mejorar el descanso, especialmente en pacientes que van a ser intervenidos quirúrgicamente.

El Proyecto SueñOn es un claro ejemplo del compromiso de IMQ con el bienestar integral de sus pacientes, demostrando que pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia en la calidad del descanso hospitalario.



## 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



Sin necesidad de cita previa  
94 417 03 16

imqanalisis@imq.es  
www.imqanalisis.es

### Red de centros

**Araba:** Vitoria-Gasteiz - Amurrio

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

**Gipuzkoa:** Donostia-San Sebastián - Irun



## NO DEJES QUE TUS RODILLAS TE PAREN

DRA. NURIA URQUIZA.

Traumatóloga deportiva en los centros IMQ Colón, Castro y Medikosta Algorta

Las rodillas son esenciales para nuestra movilidad diaria, pero también son vulnerables a lesiones, especialmente en el ámbito deportivo. Las más comunes incluyen daños en los meniscos y ligamentos, como el ligamento cruzado anterior (LCA). Estas lesiones suelen ocurrir durante actividades que implican giros bruscos o cambios rápidos de dirección.

Las mujeres son más propensas a sufrir lesiones del LCA debido a diferencias hormonales, a la laxitud ligamentaria y a diferencias anatómicas en la alineación de las piernas. De hecho, se lesionan hasta 4 veces más que los hombres.

Además, el envejecimiento puede debilitar estructuras como los meniscos y el cartílago, aumentando el riesgo de lesiones. En el País Vasco, las lesiones meniscales son frecuentes y están asociadas a la aparición precoz de artrosis de rodilla, especialmente

en personas mayores de 60 años. Los deportes de contacto y aquellos que requieren movimientos bruscos son los principales responsables de estas lesiones.

### Tratamientos

El tratamiento conservador es preferido para las lesiones meniscales, mientras que las lesiones ligamentarias graves suelen requerir intervención quirúrgica.

**Tratamientos conservadores:** Incluyen fisioterapia y fortalecimiento muscular. Estos son preferidos para lesiones menos severas o en pacientes donde la cirugía podría representar un riesgo mayor debido a su edad o condiciones médicas preexistentes.

**Intervenciones quirúrgicas:** Las lesiones ligamentarias graves suelen requerir cirugía. La elección del procedimiento quirúrgico puede depender del estado general de salud del paciente y

su capacidad para soportar una operación.

**Medicina regenerativa:** Las terapias avanzadas como los concentrados plaquetarios están ganando popularidad por su capacidad para acelerar la recuperación al estimular el crecimiento celular y mejorar la regeneración tisular. Se ha convertido en una opción prometedora para mejorar la función articular y aliviar el dolor. Este tipo de tratamiento es particularmente beneficioso para aquellos en los que el envejecimiento ha acentuado la lesión celular y ralentizado el recambio celular.

La rehabilitación es un componente crucial para recuperar la estabilidad articular y funcionalidad después del tratamiento. Técnicas como la hidrokinésioterapia se utilizan para mejorar la funcionalidad articular en adultos entre 30 y 50 años. Esta técnica aprovecha las propiedades del agua para reducir la gravedad sobre las articulaciones,

facilitando así una mejor rehabilitación. La principal ventaja de la hidrokinestoterapia es que el agua reduce la carga de gravedad sobre las articulaciones, lo que facilita el movimiento y disminuye el riesgo de lesiones durante la rehabilitación. Esto permite a las y los pacientes realizar ejercicios que podrían ser difíciles o dolorosos en tierra firme, promoviendo una recuperación más efectiva y cómoda después de lesiones articulares o cirugías.

La edad juega un papel significativo en la recuperación de lesiones en el País Vasco, afectando tanto el riesgo de lesión como el tiempo y éxito del proceso de recuperación. Las estrategias de tratamiento deben adaptarse a las capacidades regenerativas del paciente, considerando opciones conservadoras o avanzadas según sea necesario. Mantenerse activo con precaución y seguir programas específicos de rehabilitación puede ayudar a mitigar los efectos del envejecimiento en las articulaciones y mejorar los resultados post-lesión.

### Prevención

No dejes que una lesión te detenga. La clave está en mantenerse activo pero con precaución: fortalecer los músculos alrededor de la rodilla puede ser tu mejor defensa contra futuras lesiones. Así que sigue estos consejos y mantén tus rodillas en óptimas condiciones para disfrutar de una vida activa y saludable.

- ✓ **Fortalecimiento muscular:** Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, especialmente para los cuádriceps y los músculos alrededor de la rodilla, es crucial para proporcionar estabilidad y soporte a la articulación. Un programa de entrenamiento equilibrado que combine fuerza y flexibilidad puede reducir significativamente el riesgo de lesiones.
- ✓ **Entrenamiento propioceptivo:** Incorporar ejercicios propioceptivos en tu rutina puede mejorar el equilibrio y la coordinación, lo cual es esencial para prevenir lesiones, especialmente en

deportes que involucran cambios rápidos de dirección o saltos. Este tipo de entrenamiento implica ejercicios que desafían el equilibrio y la estabilidad, utilizando herramientas como plataformas inestables y balones de fitball. En deportes como el fútbol, se ha demostrado que un programa propioceptivo puede reducir la frecuencia de lesiones al mejorar la coordinación, el equilibrio y el tiempo de reacción.

- ✓ **Técnicas de estiramientos:** Los estiramientos son fundamentales para mantener la flexibilidad y prevenir lesiones en las rodillas. Algunas técnicas efectivas incluyen:
  - **Estiramiento de cuádriceps:** De pie, dobla una pierna hacia atrás agarrando el tobillo con la

### UN ROBOT «ROSA» PARA LA RODILLA EN LA CLÍNICA ZORROTZAURRE

La introducción de robots quirúrgicos como el ROSA Knee está revolucionando las cirugías ortopédicas, especialmente en procedimientos de prótesis de rodilla. Este avance permite a las y los profesionales médicos realizar operaciones con mayor precisión y personalización, reduciendo al mínimo la invasión quirúrgica y mejorando significativamente la recuperación de los pacientes.

El Robot ROSA, desarrollado por Zimmer Biomet, actúa como un asistente quirúrgico que proporciona un análisis detallado de la anatomía del paciente en tiempo real. Esto permite al cirujano tomar decisiones más precisas durante la cirugía, ajustando el implante articular con exactitud milimétrica (variaciones de 1 mm y 1°), lo que resulta en una colocación óptima tanto para prótesis parciales como totales.

mano correspondiente. Mantén la posición para estirar el músculo cuádriceps.

- **Estiramiento de isquiotibiales:** Sentado en el suelo con una pierna extendida y la otra doblada hacia adentro, inclínate hacia adelante para tocar los dedos del pie extendido.
- **Estiramiento de pantorrillas:** Apoya las manos contra una pared, coloca un pie hacia atrás manteniendo la pierna recta y presiona el talón contra el suelo.
- **Prevención neuromuscular:** Implementar programas de prevención neuromuscular es especialmente relevante para mujeres deportistas, quienes son más propensas a sufrir lesiones del ligamento cruzado anterior debido a factores hormonales y biomecánicos. Estos programas deben enfocarse en mejorar la técnica de aterrizaje y fortalecer los músculos estabilizadores.
- **Evitar movimientos bruscos:** Tratar de evitar movimientos bruscos o giros repentinos durante actividades físicas puede ayudar a prevenir lesiones meniscales y ligamentarias, que son comunes en deportes de contacto.
- **Uso de calzado adecuado:** Asegurarse de usar calzado adecuado que proporcione el soporte necesario durante las actividades físicas también puede prevenir lesiones en las rodillas.

Siguiendo estos consejos, puedes mantener tus rodillas saludables y minimizar el riesgo de lesiones, permitiéndote disfrutar de una vida activa y sin dolor





**DRA. SOL MAYTE ÁLVAREZ.**  
Médico de Vigilancia de la Salud de IMQ Prevención

## MORIR DE AMOR: DEL TAKOTSUBO Y OTROS DEMONIOS

*Sintomak infartu batekoaren antzekoak dira, baina ez dira arteria baten buxaduraren ondorio, bihotz-muskulua aldi baterako ahultzearen ondorio baizik, eta horrek bularreko mina eta arnasa hartzeko zailtasuna eragiten dizkio pairatzen duenari.*

**T**odos hemos oído alguna vez alguna historia de alguien que, tras perder a un ser querido, fallece poco después, como si el corazón literalmente se le partiera de dolor. Es una idea prevalente en la literatura, en el cine y en la música que incluso puede sonar a simple alegoría acerca de la relación entre el daño emocional y el daño físico, pero que tiene base de realidad en un fenómeno conocido como el síndrome de Takotsubo. Pero, ¿de qué se trata, y cómo podemos prevenirlo?

### Síndrome de Takotsubo

El síndrome de Takotsubo o, más comúnmente, síndrome del corazón roto, es una afección cardíaca que se desencadena por un estrés emocional o físico intenso, como el que se siente al recibir la noticia de la pérdida de alguien a quien se ama. Los síntomas son similares a los de un infarto (y se suelen confundir) pero no se deben a la obstrucción de una arteria sino al debilitamiento temporal del músculo cardíaco, lo que provoca en quien lo sufre dolor en el pecho y dificultad para respirar.

El nombre de Takotsubo es una palabra japonesa que da nombre a una trampa tradicional para pescar pulpos en ese país, y cuya forma recuerda la que adopta el ventrículo izquierdo del corazón durante un episodio de esta enfermedad.

### ¿Quiénes son los más afectados?

Este síndrome afecta principalmente a mujeres, siendo hasta 10 veces más probable en este sexo que en el masculino. En general, además, se trata de mujeres postmenopáusicas: de hecho, alrededor del 90% de los casos ocurren en mujeres entre los 58 y 75 años. Las estadísticas muestran que las mujeres tienen hasta 10 veces más probabilidades de desarrollar esta afección que los hombres — aunque cuando estos la padecen, tienden a tener un peor pronóstico durante la hospitalización.

Hay que considerar, de todas formas, que hasta hace poco se trataba de un síndrome prácticamente desconocido, lo que dificultaba su diagnóstico y hace que, incluso hoy en día, haya muchos casos que pasan desapercibidos. Además, si bien es verdad que afecta más a mujeres, es importante recordar que puede afectar a cualquiera independientemente de edad o sexo.

### ¿Se puede morir por amor?

Aunque el síndrome del corazón roto es generalmente reversible y la mayoría de las personas se recuperan completamente en semanas o meses, en algunos casos puede ser fatal. Las complicaciones incluyen insuficiencia cardíaca grave e incluso muerte súbita. Sin embargo, estas complicaciones son poco frecuentes y suelen darse en personas con otros problemas de salud subyacentes.

Es difícil cuantificar cuántas personas mueren «por amor», pero el síndrome de Takotsubo es una realidad médica que puede desencadenarse por eventos emocionales intensos como la pérdida de un ser querido. En Estados Unidos, se estima que entre 50.000 y 100.000 mujeres son diagnosticadas con esta afección cada año.

### Tratamientos disponibles

El buen pronóstico de este cuadro depende en gran medida del diagnóstico temprano, para la correcta monitorización en fase aguda, tratamiento de los síntomas y estabilización y la prevención de complicaciones. A nivel farmacológico, algunos de los tratamientos que pueden resultar útiles son, por ejemplo:

- ✓ **Betabloqueantes:** Ayudan a reducir los efectos del estrés en el corazón.
- ✓ **Antagonistas del calcio:** Relajan los vasos sanguíneos y mejoran el flujo sanguíneo.
- ✓ **Medicamentos para reducir el estrés:** Como ansiolíticos o anti-depresivos si es necesario.

#### NORI ERAGITEN DIO GEHIENBAT?

Síndrome horrek batez ere emakumeei eragiten die; izan ere, emakumezkoengan gizezkoengan baino 10 aldiz gehiago gerta daiteke. Oro har, gainera, menopausia osteangertatu ohi zaie: kasuen % 90 inguru 58 eta 75 urte arteko emakumeengan gertatzen da. Estatistikek adierazten duten arren emakumeek gizonen baino probabilitate gehiago dutela gaitz hori garatzeko, gizonen dutenean, ospitaleratzeak dirauen bitartean pronostiko okerragoa izan ohi dute.

Dena den, kontuan hartu behar da duela gutxira arte síndrome hori ia ezezaguna zela, eta horrek zaildu egiten zuen hori diagnostikatzeko eta, gaur egun ere, kasu asko ez dira nabarmentzen. Gainera, gehienbat emakumeei eragiten badie ere, gogorarazi beharra dago edonori eragin diezaikeela, adina edo sexua edozein direla ere.

Afortunadamente, la mayoría de las personas se recuperan completamente con el tratamiento adecuado y seguimiento médico posterior.

### Consejos para prevenirlo

Aunque no existe una fórmula mágica para prevenir el síndrome del corazón roto, sí hay algunas recomendaciones para reducir el riesgo:

- ✓ **Controlar el estrés:** Practicar técnicas como la meditación o el yoga puede ayudar a manejar mejor las emociones intensas. El desarrollar técnicas para lidiar con el estrés no es solo importante para el día a día, sino también para nuestra salud cardiovascular.
- ✓ **Mantenerse activo:** El ejercicio regular ayuda a fortalecer el corazón y reducir los efectos negativos del estrés.
- ✓ **Apoyo emocional:** Hablar sobre los sentimientos con amigos, familiares o grupos de apoyo puede marcar una gran diferencia.
- ✓ **Seguir un tratamiento médico adecuado:** Siempre hay que seguir las indicaciones médicas y tener particular cuidado con la salud tras un estrés emocional importante, en especial en el caso de personas que han sufrido previamente este síndrome o tienen factores de riesgo cardiovasculares. Los chequeos médicos periódicos pueden ayudar.

La idea de una dicotomía entre mente y cuerpo es tentadora, pero los seres humanos somos demasiado complejos como para que los límites estén tan claramente definidos: nuestras emociones están tan profundamente enraizadas en nuestra fisiología que el desamor o el duelo nos pueden, literalmente, matar. Por fortuna la ciencia médica avanza y nos da cada vez más herramientas para cuidarnos y prevenir infaustos desenlaces.





## ¿SABES CÓMO CUIDAR LOS PIES DE TU PEQUE?

ÁNGELA YENES. Podóloga del Centro IMQ América y Abendaño

**E**l cuidado de los pies durante la infancia es fundamental para garantizar un desarrollo adecuado del sistema musculoesquelético. Los pies de los niños no son simplemente versiones en miniatura de los pies adultos; están en constante crecimiento y formación, lo que los hace más susceptibles a ciertas patologías.

Las consultas podológicas pediátricas son esenciales para prevenir problemas futuros y corregir anomalías a tiempo.

### Patologías más comunes en el pie infantil

Existen diversas afecciones que afectan a los pies pediátricos y que pueden detectarse desde temprana edad. Entre las más frecuentes, destacan:

**PIE PLANO:** Es una de las consultas más habituales. En muchos casos, es fisiológico y se corrige con el tiempo, pero hay que diferenciar lo que es fisiológico de lo patológico ya que estos últimos requieren tratamiento personalizado. El pie plano en la infan-

cia se puede corregir con diferentes terapias, dependiendo de la gravedad del caso y la edad del niño. Los tratamientos más comunes incluyen:

- ✓ **Tratamiento conservador.** Este es el enfoque más utilizado para corregir el pie plano infantil, especialmente cuando se detecta a tiempo:
- ✓ **Tratamiento quirúrgico.** Si el tratamiento conservador no da resultados o si el pie plano es severo, se puede considerar la cirugía.

El éxito del tratamiento depende en gran medida de la detección temprana. Cuanto antes se inicie el tratamiento, mayor será la posibilidad de corregir completamente el pie plano antes de que el pie se desarrolle por completo. Idealmente, las revisiones deben comenzar entre los 3 y 4 años si se observan síntomas como dolor al caminar o alteraciones en la marcha.

**MARCHA CON LAS PUNTAS HACIA ADENTRO:** También conocida como «marcha en aducción», es común en niñas y niños pequeños y puede

corregirse con ejercicios o plantillas si persiste. Aunque en la mayoría de los casos se corrige de manera natural con el crecimiento, existen diferentes enfoques de tratamiento según la causa y la severidad del problema:

- ✓ **Observación.** En muchos casos, especialmente en niños pequeños, no se requiere tratamiento activo. La mayoría de los niños con marcha en aducción mejoran de manera espontánea conforme crecen. Las causas más comunes, como la torsión tibial interna o el metatarso adducto, suelen corregirse por sí solas, pero se debe consultar si pudiera ser patológico para corregirlo lo antes posible.
- ✓ **Ejercicios y fisioterapia.** Aunque los ejercicios no cambian directamente la estructura ósea, pueden ayudar a mejorar la alineación y fortalecer los músculos implicados en la marcha:
- ✓ **Ortesis plantares.** En casos más severos o cuando la marcha con puntas hacia dentro persiste después de los 7-8 años, se puede

considerar un tratamiento más específico:

- ✓ Actividades recomendadas. Algunas actividades extraescolares que pueden ayudar a corregir esta condición incluyen:

**ENFERMEDAD DE SEVER:** Una causa frecuente de dolor en el talón entre los 8 y 10 años, especialmente en niñas y niños que practican deportes. Esta afección se debe a la inflamación del cartílago de crecimiento del talón. La enfermedad de Sever, incluye los siguientes síntomas: Dolor en el talón durante actividades físicas como correr o saltar, que puede limitar la participación en deportes. Si no se trata adecuadamente, puede provocar una incapacidad temporal para realizar actividades físicas intensas hasta que el cartílago termine de desarrollarse completamente. Para ellos existen tratamientos para la correcta formación del hueso en las fases de osificación.

**VERRUGAS PLANTARES (PAPILOMAS):** Provocadas por el virus del papiloma humano (VPH), son lesiones

dolorosas que se contagian fácilmente en entornos como piscinas o gimnasios. Las verrugas plantares en niños se manifiestan con los siguientes síntomas:

- Bultos rugosos en la planta del pie, con una superficie áspera y endurecida.
- Puntos negros pequeños, que corresponden a capilares sanguíneos coagulados, visibles en el centro de la verruga.
- Dolor o molestias al caminar o estar de pie, especialmente cuando la verruga está bajo presión.

**UÑAS ENCARNADAS:** Afección frecuente que causa dolor e inflamación cuando una uña crece hacia dentro de la piel, especialmente en el primer dedo. El tratamiento para las uñas encarnadas varía según la gravedad del caso:

En el País Vasco, estas patologías son motivo recurrente de consulta podológica. Según datos recientes, alrededor del 30% de las consultas pediátri-

cas en podología están relacionadas con problemas como el pie plano o las uñas encarnadas.

### Importancia del calzado adecuado

Uno de los factores clave para prevenir muchas de estas patologías es el uso adecuado del calzado. El calzado infantil debe ser flexible, con una puntera ancha que permita libertad de movimiento y un contrafuerte firme que sujete bien el talón. Además, es importante revisar regularmente la talla del zapato, ya que un calzado demasiado pequeño o grande puede afectar negativamente al desarrollo del pie.

Un consejo práctico es comprar zapatos por la tarde, cuando el pie está más dilatado. También se recomienda dejar un margen de 1 a 1.5 cm entre el dedo más largo y la puntera del zapato para asegurar un ajuste correcto.



## PIES PLANOS Y PIES CAVOS EN EDAD ADULTA

**N**o haber corregido un problema de pie plano o pie cavo en la infancia puede acarrear diversas complicaciones en la madurez, afectando tanto la calidad de vida como la salud musculoesquelética general. Algunos de los problemas más comunes incluyen:

- ✓ Dolor crónico: Las personas que no corrigen el pie plano durante la infancia pueden experimentar dolor persistente en los pies, tobillos, rodillas e incluso en las caderas y la espalda baja debido a una mala alineación corporal y una distribución inadecuada del peso.

- ✓ Deformidades permanentes: El pie puede quedar permanentemente plano, lo que puede provocar deformidades estructurales en el pie causando anomalías en rodillas (problemas en meniscos o ligamentos colaterales), caderas (dolor lumbar) o columna vertebral (escoliosis). Además, la formación de un pie cavo puede acarrear con inflamación de la planta de los pies, tendinitis del tendón de Aquiles, formación de espón o retracciones de gemelos y soleo, obligando a llevar un calzado con una altura de talón más alta.

- ✓ Mayor riesgo de lesiones: Tener un pie cavo o un pie plano

provoca inestabilidad, lo que aumenta el riesgo de esguinces, caídas y lesiones durante actividades físicas o deportes.

- ✓ Reducción en la movilidad y actividad física: Con el tiempo, las personas con pies patológicos no tratados pueden evitar actividades físicas debido al dolor o la incomodidad, lo que puede afectar su salud cardiovascular y aumentar el riesgo de obesidad.

En resumen, si no se trata el pie durante la infancia, las consecuencias pueden ser significativas y afectar tanto la movilidad como el bienestar general en la edad adulta.



## ¿CÓMO ESTÁN TUS HUESOS?

DR. GONZALO SOLÍS.

Responsable del servicio de diagnóstico por imagen de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

La salud ósea es un tema que a menudo pasa desapercibido hasta que ocurre una fractura. Sin embargo, gracias a la densitometría ósea, podemos adelantarnos a este tipo de problemas y tomar medidas preventivas. Este artículo responde a las preguntas más frecuentes sobre esta prueba diagnóstica, su importancia y cómo puede ayudarnos a mantener huesos fuertes y saludables.

### ¿Qué es la densitometría ósea?

La densitometría ósea, también conocida como DXA o DEXA, es una prueba no invasiva que mide la densidad mineral ósea (DMO) en diferentes partes del cuerpo, como la columna lumbar, caderas, fémur, etc. Esta prueba utiliza una dosis muy baja de radiación ionizante para obtener imágenes detalladas de los huesos, lo que permite evaluar su fortaleza y detectar posibles problemas como la osteoporosis o la osteopenia.

### ¿Qué valores son normales en una densitometría?

Los resultados de una densitometría se expresan en dos índices principales: el T-score y el Z-score. El T-score compara la densidad ósea del

paciente con la de una persona joven y sana del mismo sexo y etnia. Según los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los valores se interpretan de la siguiente manera:

- ✓ **Normal:** T-score mayor o igual a -1.
- ✓ **Osteopenia:** T-score entre -1 y -2.5.
- ✓ **Osteoporosis:** T-score menor o igual a -2.557.

Este umbral de -2.5 desviaciones estándar (DE) fue seleccionado porque identifica al 90% de las personas que han sufrido fracturas por fragilidad ósea. La DXA es el método recomendado por su capacidad para predecir el riesgo de fracturas y su precisión en la medición de la DMO en áreas clave como la columna lumbar, el fémur y el antebrazo.

Para los pacientes vascos mayores de 50 años, los estudios indican que alrededor del 22% de las mujeres y el 6,8% de los hombres padecen osteoporosis. Estos datos subrayan la importancia de realizar pruebas periódicas para detectar cualquier disminución en la DMO antes de que ocurra una fractura.

### ¿Cuándo debemos preocuparnos por los resultados?

Un T-score inferior a -2.5 indica osteoporosis, lo que significa que los huesos son frágiles y existe un riesgo elevado de fracturas. Este es el momento en el que debemos tomar medidas preventivas urgentes para evitar complicaciones mayores. En casos menos graves, como cuando el T-score está entre -1 y -2.5 (osteopenia), también es importante actuar para prevenir una progresión hacia osteoporosis.

### ¿Qué medidas podemos tomar para prevenir fracturas?

La prevención es clave en el manejo de la osteoporosis y otras patologías relacionadas con la salud ósea. Algunas recomendaciones incluyen:

- ✓ Ejercicio físico regular: especialmente actividades que impliquen carga, como caminar o levantar pesas.
- ✓ Exposición moderada al sol: para obtener vitamina D, esencial para la absorción del calcio.
- ✓ Dieta rica en calcio: consumir alimentos como lácteos, vegetales verdes y frutos secos.

- ✓ Evitar hábitos nocivos: como fumar o consumir alcohol en exceso

Además, si se detecta una baja densidad mineral ósea, es fundamental realizar un seguimiento médico adecuado con pruebas periódicas para monitorear cualquier cambio en los huesos.

### ¿La densitometría emite radiación?

La densitometría utiliza radiación ionizante, pero en cantidades extremadamente bajas. De hecho, la exposición a radiación durante una prueba DXA es menor que un día típico de exposición natural a radiación ambiental. Por lo tanto, es un procedimiento seguro y no invasivo.

En cuanto a la frecuencia con la que debe realizarse esta prueba, dependerá del estado óseo del paciente y sus factores de riesgo. En general, se recomienda repetirla cada dos años si ya se ha diagnosticado osteopenia u osteoporosis. Para las personas sin factores de riesgo significativos, puede ser suficiente cada cinco años.

### ¿Los hombres también deben hacerse densitometrías?

Aunque es menos común en hombres debido a diferencias hormonales



y metabólicas, también pueden necesitar una densitometría en ciertos contextos. Los hombres mayores de 65 años o aquellos con factores de riesgo como tratamientos prolongados con corticoides o enfermedades tiroideas deberían considerar esta prueba bajo supervisión médica.

Aunque los densitómetros están calibrados principalmente para mujeres postmenopáusicas, cada vez más estudios sugieren su uso en hombres

cuando existen razones clínicas justificadas.

### CONCLUSIONES

La densitometría ósea es una herramienta fundamental para diagnosticar problemas como osteopenia u osteoporosis antes de que ocurran fracturas graves. A través de esta prueba podemos medir con precisión la fortaleza de nuestros huesos y tomar decisiones informadas sobre cómo proteger nuestra salud ósea.

## OTROS MÉTODOS PARA MEDIR LA DENSIDAD ÓSEA

Además de la DXA, existen otros métodos para evaluar la densidad mineral ósea:

- ✓ **Ultrasonidos cuantitativos (QUS):** Se utilizan principalmente en el calcáneo (talón) y no emplean radiación ionizante. Miden la velocidad del sonido a través del hueso y su atenuación, lo que proporciona una estimación indirecta de la densidad y calidad ósea.
- ✓ **Tomografía computarizada cuantitativa (QCT):** Utiliza imágenes

tridimensionales para medir la DMO, principalmente en columna y cadera. Es más precisa en diferenciar entre hueso cortical y trabecular, pero implica una mayor exposición a radiación.

- ✓ **Absorciometría fotónica simple y dual:** Métodos más antiguos que han sido reemplazados por técnicas más modernas como DXA debido a su menor precisión.

La principal ventaja del ultrasonido

es que no emite radiación, lo que lo convierte en una opción atractiva para cribados iniciales o poblaciones sensibles. Sin embargo, su precisión es inferior a la DXA, especialmente en áreas clave como la columna o cadera.

En resumen, aunque existen varios métodos para medir la densidad mineral ósea, la DXA sigue siendo el estándar clínico más fiable debido a su precisión y capacidad para predecir fracturas en las áreas anatómicas más vulnerables.



DRA. BLANCA SAMPEDRO.  
especialista en enfermedades del  
hígado en CVADI y clínicas IMQ

# MUERTE POR ALCOHOL

*Alkoholak eragindako gibleko gaixotasuna isila ohi da; hots, ez du sintomarik izaten oso aurreratuta egon arte*

**E**l consumo de alcohol está profundamente arraigado en nuestra sociedad, pero pocas veces nos detenemos a pensar en las consecuencias que puede tener para nuestra salud. Aunque disfrutar de una copa de vino o una cerveza de vez en cuando puede parecer inofensivo, el abuso del alcohol es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades graves, especialmente relacionadas con el hígado.

Cuando ingerimos alcohol, este se metaboliza principalmente en el hígado. Sin embargo, el hígado tiene una capacidad limitada para procesarlo. Si bebemos más de lo que nuestro hígado puede manejar, el exceso de alcohol comienza a dañar las células hepáticas, lo que puede llevar a una serie de problemas de salud.

La enfermedad hepática por consumo de alcohol es la causa más frecuente de cirrosis hepática y enfermedad hepática avanzada en Europa y España. Según datos recientes, el alcohol es responsable del 6% de todas las muertes en Europa, y lo más

preocupante es que muchas de estas muertes ocurren en personas jóvenes, entre los 20 y 39 años.

La enfermedad hepática por alcohol suele ser silenciosa; es decir, no presenta síntomas hasta que ya está muy avanzada. Esto hace que el diagnóstico temprano sea complicado y que, en muchos casos, las y los pacientes lleguen a consulta cuando la enfermedad ya ha progresado significativamente. De hecho, alrededor del 90% de los pacientes son diagnosticados en fases tardías, lo que empeora considerablemente su pronóstico.

### Cómo afecta el alcohol a la salud del hígado

El alcohol tiene un efecto tóxico directo sobre las células hepáticas. Cuando se consume en exceso, puede causar:

- ✓ **Esteatosis hepática (hígado graso):** Acumulación excesiva de grasa en las células del hígado.
- ✓ **Hepatitis alcohólica:** Inflamación del hígado causada por el consumo crónico de alcohol.
- ✓ **Fibrosis hepática:** Cicatrización del tejido hepático que puede progresar a cirrosis si no se detiene el consumo.
- ✓ **Cirrosis:** Daño avanzado e irreversible del hígado que puede llevar a insuficiencia hepática.

El daño causado por el alcohol es acumulativo, lo que significa que cuanto más tiempo se consume alcohol en exceso, mayor será el riesgo de desarrollar estas condiciones graves.

### ¿Cuánto alcohol es demasiado?

No siempre es fácil saber cuándo estamos consumiendo más alcohol del recomendable. En general, se considera que un consumo moderado podría estar por debajo de los 20 gramos diarios para las mujeres y 30 gramos para los hombres. Para hacernos una idea, una copa de vino o un botellín pequeño de cerveza contienen aproximadamente 10 gramos de alcohol.

Sin embargo, incluso estos niveles pueden ser peligrosos si ya se tiene alguna enfermedad hepática u otros problemas de salud. En esos casos, la recomendación más segura es evitar completamente el consumo de alcohol.

Un patrón especialmente dañino es el conocido como binge drinking o consumo en atracón, que consiste en ingerir grandes cantidades de alcohol en poco tiempo (más de cuatro unidades para las mujeres y cinco para los hombres en menos de dos horas). Este tipo de consumo tiene efectos muy perjudiciales sobre el hígado y puede acelerar el desarrollo de enfermedades graves como la cirrosis.

### NOLA ERAGITEN DION ALKOHOLAK GIBELAREN OSASUNARI

Alkoholak eragin toxiko zuzena du gibekeko zeluletan. Alkohol gehiegi kontsumitzen bada, gaixotasun hauek eragingo ditu zurrenik:

- **Gibel-esteatosis** (gibel koi-petsua): gibekeko zeluletan koipe gehiegi metatzea.
- **Hepatitis alcohólicoa:** gibela-ren inflamazioa, alkoholaren kontsumo kronikoak eragin-dakoa.
- **Gibekeko fibrosia:** gibekeko ehuna orbaintzea, eta horrek zirrosia eragin dezake alkoholaren kontsumo eteten ez bada.
- **Zirrosia:** gibekeko kalte aurre-ratu eta itzulezina, gibe-leko gutxiegitasuna eragin dezakeena.

Alkoholak eragindako kaltea metagarria da; horrek esan nahi du zenbat eta denbora gehiago kontsumitu alkohol gehiegi, orduan eta handiagoa izango dela ondorio larri horiek izateko arriskua.

### Consecuencias más allá del hígado

El impacto del alcohol no se limita al hígado. El consumo crónico también está relacionado con otros problemas graves como la desnutrición. El alcohol aporta calorías vacías sin ningún tipo de nutriente esencial y puede generar una falsa sensación de saciedad. Esto provoca que las personas que beben mucho tiendan a comer menos o a optar por alimentos poco saludables ricos en carbohidratos y grasas. Esta combinación puede llevar al desarrollo de esteatosis hepática (hígado graso) y empeorar aún más el pronóstico.

Además, el consumo excesivo también afecta al sistema cardiovascular, aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer (como el cáncer de mama o colon) y tiene efectos negativos sobre la salud mental.

### Síntomas más comunes de las enfermedades del hígado

Las enfermedades hepáticas suelen ser silenciosas en sus primeras etapas, pero a medida que progresan, pueden aparecer una serie de síntomas que indican daño en el hígado. Los síntomas más comunes incluyen:

- ✓ **Fatiga extrema:** El cansancio crónico es uno de los primeros síntomas.
- ✓ **Ictericia:** Coloración amarillenta de la piel y los ojos debido a la acumulación de bilirrubina.
- ✓ **Dolor abdominal:** Especialmente en la parte superior derecha del abdomen, donde se encuentra el hígado.
- ✓ **Hinchazón abdominal (ascitis):** Acumulación de líquido en el abdomen.
- ✓ **Orina oscura y heces pálidas:** Cambios en el color de la orina y las heces debido a problemas en la producción y excreción de bilis.
- ✓ **Picazón en la piel:** Puede deberse a la acumulación de toxinas que el hígado no puede eliminar adecuadamente.

- ✓ Pérdida de apetito y peso sin causa aparente.
- ✓ Moratones o sangrado fácil: El hígado dañado produce menos proteínas necesarias para la coagulación.

### Pruebas diagnósticas para detectar problemas hepáticos

Para detectar problemas hepáticos, los médicos suelen utilizar una combinación de pruebas diagnósticas:

- ✓ **Análisis de sangre (pruebas hepáticas):** Niveles elevados de enzimas hepáticas como ALT (alanina aminotransferasa) y AST (aspartato aminotransferasa) pueden indicar daño hepático. Además, la bilirrubina alta puede señalar problemas con la excreción biliar o daño celular.
- ✓ **Ecografía abdominal:** Permite visualizar cambios estructurales en el hígado, como la presencia de grasa (hígado graso) o cicatrices (fibrosis).
- ✓ **Elastografía de transición o FibroScan:** Evalúa la rigidez del tejido hepático para detectar

fibrosis o cirrosis sin necesidad de una biopsia.

- ✓ **Biopsia hepática:** Aunque invasiva, es una prueba definitiva para diagnosticar enfermedades como cirrosis o esteatohepatitis no alcohólica (NASH).

Estas pruebas permiten evaluar tanto los daños estructurales como funcionales del hígado y son esenciales para un diagnóstico temprano.

### Prevención

La mejor manera de proteger tu hígado es reducir o eliminar el consumo de alcohol. Si ya tienes algún tipo de enfermedad hepática o factores de riesgo como obesidad o diabetes, lo ideal es evitar completamente el alcohol.

Además del control del consumo alcohólico, seguir una dieta equilibrada basada en frutas, verduras y legumbres —como la dieta mediterránea— puede ayudar a mantener el hígado saludable. También es importante, evitar el consumo excesivo de grasas saturadas y azúcares refinados, que pueden contribuir al desa-

rollo del hígado graso. Y mantener un peso saludable, ya que la obesidad es un factor de riesgo importante para desarrollar esteatosis hepática (hígado graso).

Finalmente, es igualmente aconsejable realizar ejercicio físico regular, que ayuda a mejorar la salud metabólica y reducir la acumulación de grasa en el hígado y realizar chequeos médicos regulares para detectar cualquier problema hepático antes de que sea demasiado tarde.

### La importancia del diagnóstico temprano

Es fundamental reconocer los signos tempranos del abuso del alcohol para poder actuar antes de que sea demasiado tarde. Si bien muchas personas minimizan su consumo o niegan tener un problema debido al estigma asociado al alcoholismo, lo cierto es que pedir ayuda a tiempo puede marcar la diferencia entre una vida saludable y complicaciones graves e irreversibles.

Recuerda: reducir tu consumo o eliminarlo por completo no solo protegerá tu hígado sino también tu bienestar general.

## ¿TIENES UN PROBLEMA CON EL ALCOHOL?

Uno de los métodos más sencillos para detectar si tienes un problema con el alcohol es realizar un test breve llamado AUDIT-C. Este test se utiliza habitualmente en atención primaria para identificar a personas con un consumo perjudicial o peligroso.

Responde a estas preguntas:

### 1. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas?

- Nunca (0 puntos).
- Una vez al mes o menos (1 punto).
- Dos a cuatro veces al mes (2 puntos).

- Dos a tres veces por semana (3 puntos).
- Cuatro o más veces por semana (4 puntos).

### 2. Cuando bebas, ¿cuántas unidades consumes en un día típico? (una unidad equivale a una copa pequeña)

- 1 o 2 unidades (0 puntos).
- 3 o 4 unidades (1 punto).
- 5 o 6 unidades (2 puntos).
- 7 a 9 unidades (3 puntos).
- 10 o más unidades (4 puntos).

### 3. ¿Con qué frecuencia consumes

seis o más unidades en una sola ocasión?

- Nunca (0 puntos).
- Menos de una vez al mes (1 punto).
- Mensualmente (2 puntos).
- Semanalmente (3 puntos).
- A diario o casi a diario (4 puntos).

Si tu puntuación total es superior a 3 puntos para mujeres o 4 para hombres, podrías estar ante un patrón peligroso de consumo y sería recomendable consultar con un profesional médico para recibir orientación adecuada.

# ¡Perfecta para evitar y prevenir dolores!

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



Empieza a sentirte bien hoy mismo

# FISIOTERAPIA DIGITAL

Uso ilimitado  
Sin coste adicional



Descarga o actualiza  
ahora la App IMQ

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

**IMQ** 90 años



DRA. SARA MALDONADO-MARTÍN.  
Responsable del programa de Ejercicio Físico  
para la Salud en el Centro Médico IMQ America

## EJERCICIO FÍSICO EN AYUNAS, ¿SÍ O NO?

La estrategia óptima para tratar muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles es sin duda la mejora de la calidad de la dieta combinada con la práctica regular de ejercicio físico. Así, se han propuesto numerosas estrategias dietéticas para paliar la obesidad y los desórdenes metabólicos, entre ellas la manipulación del ciclo ingesta-ayuno, junto con una intervención programada y diseñada de ejercicio físico.

Hacer ejercicio físico en ayunas es una práctica que genera opiniones divididas y se basa en el principio de realizar ejercicio físico sin haber consumido alimentos en las horas previas (8-10h). Esta práctica tiene tanto ventajas como desventajas, y su conveniencia depende de varios factores, incluyendo los objetivos personales, el tipo de ejercicio físico, así como las adaptaciones y condición física de cada persona.

Además, debe tenerse en cuenta tanto el tipo de ejercicio físico que va a practicarse como su intensidad. Por ejemplo, cuando nos ejercitamos a intensidad ligera-moderada, es decir, una intensidad en la que podríamos hablar e incluso silbar, y en ayunas, la contribución relativa de energía desde la oxidación de los ácidos grasos es superior a la del metabolismo de la glucosa debido a los bajos niveles de insulina y a la capacidad de los lípidos para aportar energía de una forma lenta. Pero si lo que se pretende es realizar una sesión de intensidad moderada-alta, ya sea incluyendo ejercicios de fuerza o entrenamiento aeróbico interválico, por ejemplo, el metabolismo de las grasas no es capaz de proporcionar energía a la velocidad que nos está solicitando la musculatura (mayor demanda que aporte) que se está ejercitando, siendo la glucosa la principal fuente energética, y se podría correr el riesgo de sufrir hipoglucemia, sobre todo en personas desentrenadas. Por ello, para afrontar ejercicio físico intenso, es necesario haber ingerido las horas previas para que los depósitos de glucógeno (la forma en la que se almacena la glucosa) estén llenos, y no tengamos esa sensación de fatiga y debilidad. Así, el realizar ejercicio físico a intensidad moderada-alta habiendo ingerido las horas previas, aunque se atenúe la oxidación de los ácidos grasos debido a las concentraciones de insulina post-ingesta, se producen otro tipo de beneficios a nivel metabólico. Por ello, independientemente de nuestro estado de ingesta, el ejercicio físico regular, incluso en cargas pequeñas durante el día, mejorará tanto la *«flexibilidad metabólica»*, es decir, la capacidad de alternar la fuente de energía (ácidos grasos o glucosa) en respuesta a la demanda metabólica (qué nos está

**«Nazioarteko jarraibideen arabera egiten den ariketa fisikoak gaur egungo edozein esku-hartze dietetikok baino onura handiagoak dakartzkio gorputz osoaren eta ehun espeziфикoen osasun metabolikoari»**

pidiendo el organismo en función de la actividad realizada), como la *«comunicación»* entre los órganos, es decir, el músculo esquelético (cuando hace ejercicio físico) con el tejido adiposo, hígado, páncreas, hueso, y cerebro.

Lo más importante es *«moverse»* independientemente si se ha *«comido»* las horas previas o no, ya que el ejercicio físico realizado de acuerdo con las directrices internacionales aporta mayores beneficios para la salud metabólica de todo el cuerpo y de tejidos específicos que cualquier intervención dietética actual.

En resumen, hacer ejercicio físico en ayunas puede ser beneficioso para ciertas personas, especialmente aquellas que buscan mejorar la oxidación de grasas y la sensibilidad a la insulina y a intensidades ligeras-moderadas. Sin embargo, podría tener desventajas significativas, como la pérdida de masa muscular y el riesgo de fatiga cuando la intensidad del ejercicio físico es alta, es una persona físicamente inactiva y no adaptada al tipo de ejercicio físico. Es importante considerar los objetivos personales, el tipo de ejercicio físico y consultar con personas profesionales dietistas-nutricionistas y educadoras-físicas deportivas.

#### **Ventajas de hacer ejercicio físico en ayunas**

✓ Mayor estimulación del metabolismo de las grasas: Una de las principales ventajas de hacer ejercicio físico en ayunas es que puede aumentar la oxidación de grasas. Al estar los niveles de glucosa en sangre más bajos, hay una menor secreción de insulina y se estimula la lipólisis, u oxidación de ácidos grasos, lo que ayuda al descenso

de la masa grasa, mejorando la composición corporal.

✓ Mejora de la sensibilidad a la insulina: El ejercicio físico en ayunas puede mejorar la sensibilidad del cuerpo a la insulina, es decir, es necesaria menor cantidad de insulina para regular el nivel de glucosa en sangre, lo que es beneficioso para la prevención de problemas relacionados con la diabetes mellitus y la obesidad.

✓ Eficiencia energética: Al entrenar en ayunas, el cuerpo puede volverse más eficiente en el uso de grasas como combustible, lo que puede ser ventajoso para actividades de resistencia de baja a moderada intensidad.

✓ Reducción de molestias estomacales: Evitar comer antes de hacer ejercicio físico puede reducir las molestias estomacales que algunas personas experimentan al entrenar después de comer.

#### **Desventajas de hacer ejercicio en ayunas**

✓ Sensación de fatiga y bajo rendimiento: Sin una fuente inmediata de energía, algunas personas pueden experimentar fatiga, mareos y un rendimiento reducido durante el ejercicio físico. Esto es especialmente relevante en ejercicios de moderada-alta intensidad o de fuerza, donde la disponibilidad de glucosa es importante.

✓ Pérdida de masa muscular: con los niveles de glucosa bajos, el cuerpo puede recurrir a las proteínas musculares para obtener energía, lo que puede llevar a una pérdida de masa muscular, especialmente si se realizan ejercicios de alta intensidad en ayunas.

✓ Riesgo de hipoglucemia: Realizar ejercicio físico en ayunas puede aumentar el riesgo de hipoglucemia, especialmente en personas con tendencia a niveles bajos de glucosa en sangre.



## ¿POR QUÉ MI HIJO HA DEJADO DE COMER?

**E**n los últimos años, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) han dejado de ser un problema predominantemente femenino. Aunque históricamente las mujeres jóvenes han sido el grupo más afectado, los casos en varones adolescentes y jóvenes están aumentando de manera significativa. Este fenómeno plantea retos específicos para las familias, profesionales sanitarios y la sociedad en general.

Los jóvenes afectados suelen tener entre 12 y 18 años, aunque cada vez se observan casos en edades más tempranas, tanto en mujeres como en varones. Estos pacientes pueden presentar conductas restrictivas con la comida, obsesión por el ejercicio físico o patrones compensatorios como vómitos inducidos. Aunque en algunas ocasiones, la problemática está vinculada a presiones sociales relacionadas con la apariencia física y el

rendimiento deportivo, y estos aspectos sean los primeros que se puedan percibir, desde un enfoque multidisciplinar estas dificultades se entienden como el reflejo de un malestar y de un psiquismo que no está pudiendo manejarlo de otra forma.

Quizás que los estándares de belleza masculina (musculatura definida y bajo porcentaje graso) sean más exigentes o en ciertas disciplinas deportivas que pueden existir un control más estricto no solo sobre el peso si no la imagen corporal, en ocasiones puede acarrear un mal manejo, además de esto el acceso prematuro a herramientas digitales a las cuales se accede de forma cada vez más temprana, sin contar con desarrollo psíquico necesario pueda generar insatisfacción corporal desde edades tempranas, así como contenidos que sin supervisión lleve a confusión en sus conductas de autocuidado (dietas extremas, imágenes idealizadas...).



**CARLA MERINO.** Psicóloga de la Unidad de trastornos de la conducta alimentaria de IMQ Amsa

## ¿Cómo se presenta el problema?

Los TCA en chicos se manifiestan de diversas formas:

- ✓ Restricción calórica extrema.
- ✓ Obsesión con dietas específicas o alimentos «saludables».
- ✓ Ejercicio físico compulsivo.
- ✓ Cambios drásticos en el peso corporal.
- ✓ Conductas compensatorias como vómitos o uso de laxantes...

Es importante no olvidarnos de que estas dificultades son un reflejo de un componente de malestar emocional, en ocasiones acompañados de baja autoestima, ansiedad, depresión, y en ocasiones de mayor gravedad autolesiones e inclusión ideaciones suicidas etc.), con lo cual es importante la detección y tratamiento temprano.

La detección precoz es clave para evitar complicaciones graves. En casa, los padres deben prestar atención a señales como:

- ✓ Cambios bruscos en los hábitos alimenticios:
- ✓ Aislamiento social o rechazo a participar en comidas familiares.
- ✓ Preocupación excesiva por la imagen corporal o el peso.
- ✓ Rutinas deportivas excesivas y rígidas.
- ✓ Cambios emocionales como irritabilidad o tristeza persistente.

## ¿Cómo actuar?

Ante la sospecha de un TCA acudir a un especialista en salud mental o una unidad especializada, quienes puedan determinar el origen de las dificultades y enfoque terapéutico a seguir si fuera necesario, ya que un diagnóstico temprano puede marcar la diferencia en la recuperación del paciente.

En líneas muy generales es importante hablar con tu hijo desde la empatía, evitando juicios o críticas sobre su cuerpo o comportamiento; fomentar una comunicación abierta creando un

espacio seguro para que exprese sus emociones; evitar reforzar estereotipos, no hacer comentarios sobre peso o apariencia física, ni propios ni ajenos...

Las unidades especializadas ofrecen un enfoque multidisciplinar que incluye apoyo psicológico, psiquiátrico y nutricional adaptado a las necesidades del menor y su familia.

Intervenciones más efectivas para tratar trastornos alimenticios en adolescentes:

- ✓ **Enfoque multidisciplinar:** Combinar tratamiento psicológico, psiquiátrico y nutricional adaptado a la edad y necesidades del adolescente.
- ✓ **Terapia familiar:** Involucrar a los padres y cuidadores en el proceso terapéutico para mejorar la

dinámica familiar y proporcionar apoyo emocional al menor.

- ✓ **Terapia psicológica:** Ayuda a los adolescentes a identificar y modificar patrones de pensamiento, emocionales y relacionales disfuncionales relacionados no solo con la comida y la imagen corporal.
- ✓ **Terapia nutricional:** Ayudar en los patrones disfuncionales y en la relación con la comida y la imagen personal.
- ✓ **Hospitalización parcial o completa:** En casos graves, como desnutrición severa o riesgo de suicidio, se recomienda hospitalización para estabilizar al paciente y garantizar su seguridad.
- ✓ **Educación escolar y comunitaria:** coordinación con los centros escolares como parte del proceso de recuperación del paciente. Así como implementar talleres preventivos en centros educativos para fomentar una relación saludable con la comida y el cuerpo.

## TEST: ¿TU HIJO PODRÍA TENER UN PROBLEMA ALIMENTICIO?

Responde «sí» o «no» a las siguientes preguntas:

- ¿Ha cambiado drásticamente sus hábitos alimenticios (por ejemplo, saltarse comidas)?
- ¿Muestra preocupación excesiva por su peso o apariencia física?
- ¿Evita comer frente a otras personas?
- ¿Se ejercita compulsivamente incluso cuando está cansado?
- ¿Ha perdido peso rápidamente sin causa aparente?
- ¿Muestra cambios emocionales frecuentes (irritabilidad, tristeza)?
- ¿Habla constantemente sobre dietas o alimentos «prohibidos»?

### Resultados:

Si has respondido «sí» a 3 o más preguntas, considera hablar con tu hijo y consultar con un profesional especializado.

## El impacto social y el riesgo de suicidio

En los jóvenes y adolescentes con un TCA hay afectación no solo de su bienestar físico, si no una situación delicada en su salud mental, lo que en ocasiones que lleva a dificultades en sus relaciones sociales, baja autoestima, y en los casos más graves conductas de autolesivas o mayor riesgo de ideaciones suicidas. . Esto subraya la importancia de una intervención temprana y adecuada.

Como sociedad, debemos replantearnos los mensajes que transmitimos sobre el cuerpo y la alimentación. Es esencial promover una relación saludable con la comida y el ejercicio desde edades tempranas, así como fomentar espacios seguros donde los jóvenes puedan expresar sus emociones sin miedo al juicio.

La lucha contra los TCA requiere un esfuerzo conjunto entre familias, educadores y profesionales sanitarios para proteger el bienestar físico y mental de nuestros menores.

## ADIÓS A LA CASPA

La caspa es un problema común del cuero cabelludo que afecta a millones de personas en todo el mundo. Aunque no suele ser grave, puede resultar molesta y afectar la autoestima de quienes la padecen.

La caspa, también conocida como pitiriasis, es una afección caracterizada por la descamación excesiva del cuero cabelludo. Se manifiesta en forma de escamas visibles que pueden ser blancas o amarillentas, dependiendo de si el cuero cabelludo es seco o graso. En casos más severos, puede estar asociada con la dermatitis seborreica, una condición inflamatoria de la piel.

### ¿Existen diferentes tipos de caspa?

La caspa se clasifica principalmente en tres tipos según su origen, apariencia y causas subyacentes:

**1. Caspa seca:** Es el tipo más común. Se presenta como escamas pequeñas, blancas y secas que se desprenden fácilmente del cuero cabelludo y caen sobre los hombros. Suele ir acompa-

ñada de picor y sensación de tirantez. Entre las causas destaca el cuero cabelludo seco por factores como el uso de champús agresivos, agua caliente o clima frío y seco. Condiciones como psoriasis o eccema también pueden desencadenarla. Para tratarla se recomienda usar champús hidratantes y suaves que calmen la sequedad, junto con exfoliación ligera para eliminar las escamas.

**2. Caspa grasa (o seborreica):** Escamas grandes, amarillentas y grasosas que se adhieren al cuero cabelludo. Puede hacer que el cabello luzca grasoso y sin vida, acompañado de picor intenso. Se produce por un exceso de producción de sebo debido a desequilibrios hormonales, estrés o mala alimentación. Proliferación del hongo *Malassezia furfur*, que se alimenta del sebo. Asociada a la dermatitis seborreica. Tratamiento: Champús con ingredientes antifúngicos (ketoconazol, piritiona de zinc) o queratolíticos



DR. JUAN IGNACIO PADRÓ.  
Dermatólogo de IMQ

(ácido salicílico) para controlar la grasa y reducir la inflamación.

3. **Caspa por psoriasis:** Escamas gruesas y plateadas que suelen ir acompañadas de enrojecimiento e irritación en el cuero cabelludo. Es menos común que las anteriores. La psoriasis es una enfermedad autoinmune que afecta la piel, incluida la del cuero cabelludo. Requiere atención médica especializada con productos tópicos específicos (como corticoides o tratamientos con alquitrán).

Entender el tipo de caspa es esencial para elegir el tratamiento adecuado, ya que cada uno requiere un enfoque diferente. Si los síntomas persisten o empeoran, es fundamental acudir a un dermatólogo para un diagnóstico preciso.

### ¿Por qué surge?

La caspa ocurre cuando el proceso de renovación celular del cuero cabelludo se acelera. Entre las principales causas destacan:

- ✓ **Hongo Malassezia globosa:** Este microorganismo vive naturalmente en el cuero cabelludo y se alimenta del sebo. En algunas personas, su actividad genera irritación y descamación.
- ✓ **Factores hormonales:** Los desequilibrios hormonales, especialmente durante la adolescencia y la adultez temprana, pueden desencadenarla.
- ✓ **Estrés y ansiedad:** Estos factores pueden agravar los síntomas.
- ✓ **Productos capilares agresivos:** El uso excesivo de tintes, lacas o champús inadecuados puede dañar el cuero cabelludo.
- ✓ **Clima y contaminación:** Cambios bruscos de temperatura o exposición a contaminantes también contribuyen.

La caspa es más común entre los 20 y los 50 años, coincidiendo con etapas de mayor actividad hormonal. Sin

embargo, también puede aparecer en adolescentes e incluso en bebés (contra lactea), aunque es rara en personas mayores.

Los estudios indican que la caspa afecta más a los hombres debido a factores hormonales que incrementan la producción de sebo. Sin embargo, las mujeres también pueden padecerla, especialmente si usan productos capilares agresivos.

### ¿Puede causar caída del cabello u otros problemas?

Aunque la caspa por sí sola no provoca caída del cabello, su presencia puede debilitar los folículos capilares debido a la inflamación o al rascado excesivo. Esto puede contribuir indirectamente a la pérdida de cabello. Además, si no se trata adecuadamente, puede evolucionar a dermatitis seborreica u otras afecciones cutáneas.

### ¿Se puede erradicar?

No existe una cura definitiva para la caspa porque es una condición recurrente. Sin embargo, con un tratamiento adecuado y hábitos pre-

#### DATOS CURIOSOS SOBRE LA CASPA

El hongo *Malassezia globosa* afecta al 50% de las personas sensibles al ácido oleico producido por el sebo.

La dermatitis seborreica es considerada una forma severa de caspa grasa y puede extenderse a zonas como cejas o barba.

La exposición moderada al sol puede ayudar a controlar la caspa al reducir los hongos en el cuero cabelludo.

Aunque no tiene cura definitiva, mantener una rutina adecuada puede prevenir brotes recurrentes.

ventivos, es posible mantenerla bajo control y reducir significativamente sus síntomas.

### Tratamientos actuales para la caspa:

- ✓ **Champús anticaspa medicinales:** Contienen ingredientes como ketoconazol (antifúngico), sulfuro de selenio o piritiona de zinc para reducir hongos e inflamación.
- ✓ **Lociones tópicas:** En casos graves, los dermatólogos pueden recetar lociones con corticoides o antifúngicos como ciclopiroxolamina.
- ✓ **Remedios naturales:** Algunos champús incluyen aceite de árbol de té o extractos vegetales como romero y lino. Aunque no tienen evidencia sólida, pueden ser útiles en casos leves.

### Es recomendable visitar a un dermatólogo si:

- ✓ La caspa persiste tras usar champús medicados durante varias semanas.
- ✓ Aparece inflamación severa, costras o caída significativa del cabello.
- ✓ Hay molestias intensas como picazón constante o dolor.

### Prevención: hábitos clave

Para prevenir la aparición o recurrencia de la caspa:

- ✓ Lava tu cabello con un champú suave adecuado para tu tipo de cuero cabelludo.
- ✓ Evita productos agresivos como tintes o lacas.
- ✓ Controla el estrés mediante técnicas de relajación.
- ✓ Sigue una dieta equilibrada rica en zinc y vitaminas B.
- ✓ Protege tu cuero cabelludo del sol usando sombreros o protectores específicos.



CAROL LAVANDERO.  
Psicóloga de IMQ

## ¿ERES PAS?

(PERSONA ALTAMENTE SENSIBLE)

*Garrantzitsua da sentikortasun handiko pertsonen (PAS, gaztelaniazko sigletan) beren ongizate emozionala eta fisikoa zaintzen ikastea*

**E**xiste un rasgo de la personalidad que afecta a una parte significativa de la población: las personas altamente sensibles (PAS). Si alguna vez te has sentido abrumado por estímulos que otras personas parecen no notar o te han dicho que eres «demasiado sensible», es posible que este artículo te ayude a entender mejor tu forma de ser.

La alta sensibilidad no es una patología ni una enfermedad. Se trata de un rasgo de la personalidad que afecta aproximadamente al 20% de la población mundial. Este porcentaje es consistente en diferentes países, incluidos España y otros países europeos. No existen diferencias significativas entre hombres y mujeres ni entre diferentes grupos etarios o socioeconómicos.

Este rasgo fue descrito por primera vez por la psicóloga Elaine Aron en los años 90, quien lo definió como una mayor sensibilidad del sistema nervioso central ante los estímulos externos e internos.

Las personas PAS procesan la información de manera más profunda, lo que les permite captar detalles y

sutilezas que otros pueden pasar por alto. Sin embargo, esta misma capacidad puede llevar a una sobreestimulación y agotamiento emocional si no se gestiona adecuadamente.

### ¿Cómo reconocer a una persona PAS?

Las personas altamente sensibles suelen compartir ciertas características comunes. Según Elaine Aron, estas se agrupan bajo el acrónimo D.O.E.S:

- **D:** Profundidad en el procesamiento (Deep Processing). Las PAS reflexionan profundamente sobre las experiencias.
- **O:** Sobreestimulación (Overstimulation). Debido a su alta receptividad, pueden sentirse abrumadas en entornos ruidosos o caóticos.
- **E:** Reactividad emocional y empatía (Emotional Reactivity and Empathy). Son muy empáticas y sienten las emociones de los demás con intensidad.

- **S:** Sensibilidad ante las sutilezas (Sensitivity to Subtleties). Perciben detalles sutiles en su entorno que pasan desapercibidos para otros.

Se estima que alrededor del 30% de las personas PAS son extrovertidas, aunque la mayoría tiende a ser más introspectiva. Este rasgo tiene un componente genético, por lo que es común encontrarlo en varias generaciones dentro de una misma familia.

### Impacto en la vida diaria

Aunque ser PAS no es un trastorno, vivir con este nivel de sensibilidad puede generar desafíos. Las personas altamente sensibles suelen tener dificultades para poner límites y pueden sentirse abrumadas por situaciones cotidianas como el ruido o las multitudes. Además, tienen una gran capacidad para concentrarse profundamente y suelen preocuparse por temas como la justicia social o el medio ambiente.

La alta sensibilidad puede influir significativamente en varios aspectos de la vida cotidiana:

- ✓ Relaciones personales: Las PAS suelen ser muy empáticas y pueden absorber fácilmente las emociones de los demás. Esto puede generar tensiones si no aprenden a protegerse emocionalmente.
- ✓ Entorno laboral: En trabajos con ritmo rápido o ambientes ruidosos, las PAS pueden experimentar agotamiento más rápidamente que otras personas. Sin embargo, destacan en roles donde se requiere atención al detalle o empatía.
- ✓ Vida social: Las multitudes o eventos sociales grandes pueden resultar abrumadores para algunas PAS, quienes prefieren interacciones más íntimas o tranquilas.
- ✓ Creatividad: Muchas personas altamente sensibles tienen una

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

Diseño de protocolos

Formación

# Actúa frente a situaciones de conflicto, acoso y violencia en el trabajo

Te ayudamos a diseñar los protocolos y formamos a tu plantilla para la prevención y actuación frente a la gestión de conflictos, acoso laboral, acoso sexual, acoso por razón de sexo y otras conductas contrarias a la libertad sexual y la integridad moral en el ámbito laboral.

Obligación legal para todas las empresas y organizaciones en España, según lo estipulado en los Art. 46 y 48 Ley Orgánica 3/2007, Art. 12 Ley Orgánica 10/2022, Real Decreto 901/2020 y Art. 14 Ley 31/1995.

 **IMQ** Prevención

gran capacidad creativa debido a su habilidad para percibir detalles sutiles y procesar profundamente sus experiencias.

Si no se gestionan adecuadamente, estas características pueden llevar a problemas como ansiedad o depresión. Por eso es importante que las personas PAS aprendan a cuidar su bienestar emocional y físico.

### Tratamientos y prevención

No existe un tratamiento específico para «curar» la alta sensibilidad porque, como hemos mencionado antes, no es una enfermedad. Sin embargo, hay estrategias que pueden ayudar a las personas PAS a manejar mejor su sensibilidad:

- ✓ **Autoconocimiento:** El autoconocimiento es muy importante para no sentirse como «raro» y trabajar la aceptación de uno mismo. Saber que eres PAS te permitirá tomar decisiones más conscientes sobre tu estilo de vida.
- ✓ **Autocuidado y límites personales:** La parte del autocuidado también tiene gran relevancia. Es fundamental que las PAS aprendan a establecer límites claros en sus relaciones y actividades diarias. Darse tiempo para descansar en entornos tranquilos puede prevenir la sobreestimulación. Opta por actividades que te recarguen energéticamente, como el arte o la naturaleza.

### TEST

Responder afirmativamente a varias de estas preguntas podría indicar que tienes rasgos de persona altamente sensible:

- ¿Te sientes fácilmente abrumado en lugares ruidosos o concurridos?
- ¿Te afectan profundamente las emociones de los demás?
- ¿Sueles reflexionar mucho sobre tus experiencias?
- ¿Te molestan los cambios bruscos o inesperados?
- ¿Te resulta difícil ver películas violentas o tristes?

Si has respondido «sí» a varias preguntas, podrías considerar leer más sobre este rasgo o realizar el test desarrollado por Elaine Aron en su libro «*El don de la sensibilidad*».

- ✓ **Terapia psicológica:** Es recomendable acudir a terapia en caso de que te sientas desbordada o incomprendida, con algún terapeuta que comprenda esta condición y que se pueda trabajar desde la gestión del día a día y la regulación emocional.
- ✓ **Mindfulness (meditación):** Incorporar Mindfulness (que es un tipo de meditación), en la vida coti-

diana puede ayudar en esa regulación, a centrarse en el presente y reducir la sobrecarga sensorial.

- ✓ **Redes de apoyo:** Mantén relaciones con personas que comprendan tu sensibilidad y te apoyen en momentos difíciles.

En resumen, es importante encontrar los recursos (música, naturaleza, mindfulness, deporte, terapia...) que ayude a encontrar el equilibrio y la calma desde lo que somos cada uno. Eso incluye a las personas PAS... y al resto. Solo que la necesidad de los PAS es aún mayor.

Ser una persona altamente sensible es un regalo y un desafío al mismo tiempo. Si bien puedes experimentar situaciones de sobrecarga emocional, también tienes la capacidad única de percibir el mundo con profundidad y empatía. Con el conocimiento adecuado y algunas estrategias para cuidar tu bienestar, puedes convertir tu sensibilidad en una fortaleza.

En resumen, aunque ser una Persona Altamente Sensible puede presentar desafíos en términos de manejo emocional y sensorial, también ofrece ventajas significativas como una mayor empatía, creatividad y capacidad para conectar profundamente con los demás. Con el apoyo adecuado y estrategias efectivas como la musicoterapia o el mindfulness, las PAS pueden aprender a equilibrar su sensibilidad con su bienestar general.



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

Y ahora  
**10%**  
descuento\*

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



(\*) Promoción válida hasta el 31/03/2025. 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 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** o a través de tu **mediador**



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