

# Tu hospital

Núm. 60 | Julio - Agosto | Año 2017

[www.hmhospital.com](http://www.hmhospital.com)

## Cuidarse a partir de los 60



### Patología

**Adiós a las gafas en diez minutos**

### Obstetricia

**Claves para disfrutar de la lactancia materna**

### Prevención

**¡A correr... pero con ojo!**



Síguenos en Twitter  
@HMHospitales

**HM**  
hm hospitales  
Somos tu Salud

## índice

- 3 Editorial
- 4 Cuidarse a partir de los 60
- 8 Adiós a las gafas en diez minutos
- 10 Detección precoz del aneurisma, clave para abordar esta enfermedad



- 12 Este verano, dedícate a disfrutar...
- 14 Claves para disfrutar de la lactancia materna
- 16 ¡A correr... pero con ojo!
- 18 HM Hospitales y la Fundación Bancaria 'la Caixa' se alían para detener la neurodegeneración que provoca la Enfermedad de Parkinson

- 20 Cáncer de mama: curar con menos secuelas
- 22 La oportunidad de participar en un ensayo clínico
- 24 Noticias HM Hospitales
- 26 Tecnología y salud
- 27 Contacta con nosotros



# Tu hospital

Núm. 60 | Julio - Agosto | Año 2017 [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)



hm hospitales



Núm. 60 | Julio - Agosto | Año 2017

[www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)



Síguenos en Twitter: @HMHospitales

© 2017 Copyright HM HOSPITALES, todos los derechos reservados. Queda prohibida cualquier tipo de reproducción, distribución, transformación, comunicación pública y/o puesta a disposición, total o parcial de todo o parte de la presente publicación a través de cualquier medio presente o futuro, sin el previo consentimiento expreso y por escrito de HM Hospitales. La presente restricción se establece sin límite territorial y temporal, pudiendo incurrir en alguno de los delitos tipificados en los artículos 270 a 272 del actual Código Penal junto a la responsabilidad civil derivada de los mismos. HM Hospitales es una marca registrada de Hospital de Madrid, S.A.

Edita: Ediciones MAYO S.A.  
C/. Aribau, 168-170, 5ª planta  
08036 Barcelona

Imprime: Litofinter  
Depósito Legal: M-14477-2010

## editorial

# Cumpliendo promesas

Escribí hace ahora 2 años un editorial bajo el título *'Una mirada al futuro de nuestros pacientes'*. Nos poníamos a trabajar con el objetivo de conocer, de verdad, cuáles eran las necesidades que demandan nuestros pacientes a fin de mejorar vuestra experiencia como cliente para el tratamiento del proceso que pudierais tener, así como la mejor forma de poder promover hábitos saludables en relación con la Salud.

Decía entonces que la idea era dar una vuelta a nuestra relación con vosotros para daros voz y pasar así *de hacer una Medicina PARA los pacientes a hacer una Medicina CON los pacientes*. La Misión y Visión de HM Hospitales están directamente relacionadas con la gestión de los servicios de asistencia, la docencia y la investigación para poder proporcionar la mejor atención sanitaria posible, pero está claro que los nuevos tiempos demandan una nueva relación con los pacientes que no sólo satisfaga la demanda sanitaria, sino también vuestras necesidades como clientes.

En estos dos años, hemos constituido la *Dirección de Relación con Pacientes*, implementado nuevos sistemas de recogida de información en diferentes servicios, creado diferentes comisiones con familiares y usuarios y hemos creado un canal de oferta más propia de la medicina satisfactiva a través de nuestro nuevo canal de servicios 'Saludízate.com'. Pero sin duda, lo que nos va a marcar un antes y un después y nos va a permitir adaptarnos más y mucho mejor a vuestras necesidades es la realización de estudio de mercado en el que, a través de más de miles de entrevistas y varias reuniones con grupos de pacientes, una empresa externa ha trabajado durante meses para darnos una imagen real de lo que piensan nuestros pacientes de nosotros y, lo que es también importante, lo que piensan los que no son pacientes nuestros.

Al ser el primer estudio hemos delimitado su alcance a los centros de Madrid y lo ampliaremos en próximas ediciones al resto de centros, y sobre la base de todos los usuarios que han realizado uso de nuestras instalaciones en los últimos 18 meses, un total de 555.000 usuarios diferentes. Hemos podido averiguar cosas tan relevantes como el alto grado de fidelización y conocimiento que tienen nuestros usuarios de nosotros y también multitud de detalles por hospital y por policlínico, que nos permitirá desde ya empezar a trabajar en favor de vosotros en medidas más concretas y poder así mejorar vuestra percepción.

Llega el verano y con él, se abre el periodo de reflexión que nos definirá hacia donde debemos de dar los siguientes pasos. Esta vez será diferente porque tenemos mucha más información que digerir que *nos ayudará a poder ser más sensibles a lo que necesitáis*.

Os deseamos que podáis descansar estas vacaciones.

Dr. Juan Abarca Cidón  
Presidente HM Hospitales



# Cuidarse a partir de los

# 60

Empezar a cuidarse y cuanto antes mejor puede ayudarnos a contrarrestar el deterioro asociado al paso de los años. Los **Dres. José María Pallarés, coordinador de Medicina Interna, y Rafael Zarzoso, jefe del Servicio de Traumatología, ambos en el Hospital Universitario HM Madrid**, dan las claves para cumplir años en plena forma y afrontar el desgaste propio del envejecimiento mientras seguimos disfrutando también en esta etapa de la vida.

España es uno de los países europeos con mayor porcentaje de población por encima de los 65 años. El 35% de estas personas, nos dice el Dr. Zarzoso, percibe su salud como buena o muy buena. Los cambios alimenticios y la práctica de ejercicio físico contribuyen a que cumplamos años con una calidad de vida cada vez más aceptable, sin embargo, el desgaste físico asociado al envejecimiento es una realidad a la que debemos hacer frente pues, como explica el Dr. Pallarés, se producen una serie de cambios que afectan a nuestra salud como "el deterioro de nuestras articulaciones, lo que ocasiona una mayor rigidez en la movilidad, independiente de los dolores que van apareciendo y agravando el proceso de desgaste".

## El proceso de envejecimiento

Lo que lleva a considerar "mayor" a la persona en un sentido de vulnerabilidad, subraya el Dr. Zarzoso, es el hecho de que "su organismo tarde más tiempo en recuperarse de cualquier proceso que afecta a su normalidad".

Sin embargo, "todavía no es posible distinguir qué cambios son verdaderamente un resultado del envejecimiento y cuáles derivan de la enfermedad o de distintos factores ambientales y genéticos. En este aspecto, las diferencias individuales son tan notables que hacen difícil la extracción de conclusiones sobre el tema".



*Todavía no es posible distinguir qué cambios son verdaderamente un resultado del envejecimiento y cuáles derivan de la enfermedad o de distintos factores ambientales y genéticos*



### **Cambios considerados normales asociados al envejecimiento**

- Disminución de la agudeza visual y auditiva.
- Disminución de la masa ósea y muscular.
- Rigidez articular.
- Enlentecimiento de la digestión.
- Reducción de la función renal y la capacidad de la vejiga. Incontinencia.
- Estrechamiento de los vasos sanguíneos y pérdida de elasticidad. Aumento de la presión arterial.
- Merma de los sistemas endocrino (baja la producción de hormonas), nervioso (más lentitud en las respuestas y en los procesos cognitivos) e inmunológico (crece la susceptibilidad a los procesos infecciosos).

# No podemos detener el proceso de envejecimiento, pero sí, de alguna manera, contribuir a retrasar ese deterioro

## Retrasar el proceso

No podemos detener el proceso de envejecimiento, pero sí, de alguna manera, contribuir a retrasar ese deterioro. La mejor manera, recomienda el Dr. Pallarés, es controlar la dieta para mantenerse en un peso corporal adecuado y mantenerse activo para potenciar la movilidad, eso sí, advierte, "sin forzar las articulaciones".

## Alimentación

Con respecto a la dieta en la edad adulta, aconseja, "debe ser baja en hidratos de carbono y grasas" y no excederse en las cantidades. Se recomienda seguir la Dieta Mediterránea, abundante en fibra y en pescado azul ya que, como añade el Dr. Zarzoso, "se ha demostrado que en personas entre los 70 y los 90 años de edad, el consumo de pescado azul reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular en más de un 50 %". Los frutos secos, ricos en ácidos omega 3, como este tipo de pescados, también ejercen un papel cardioprotector.

En aquellos casos en los que, debido a alguna patología concreta, no sea posible seguir una dieta equilibrada que contenga tanto legumbres como verduras, carnes, pescados y frutas, pueden estar recomendados los suplementos nutricionales. Por otro lado, matiza el Dr. Pallarés, con el paso de los años, "vitaminas y minerales se absorben con mayor dificultad, por lo que se recomienda su administración en suplementos dietéticos".

"Los suplementos nutricionales más importantes a tener en cuenta a partir de los 60 años —hace hincapié el Dr. Zarzoso— son el calcio y la vitamina D para intentar minimizar la pérdida de masa ósea asociada al envejecimiento".



## Actividad física

En cuanto al ejercicio físico, apunta, "cuanto mayor es la edad de la persona, más reducida será su movilidad, por ello, el ejercicio físico más recomendable es el de caminar distancias cortas pero repetidas a lo largo del día". A menudo, se aconseja caminar una hora diaria, para el Dr. Pallarés, esta es una buena idea, siempre que esa actividad no le impida estar activo el resto del día ya que "permanecer durante horas sin movilidad es lo peor que puede hacerse" al favorecer la rigidez articular y con ello los dolores y una movilidad aún menor.

Actividades como yoga, taichí, pilates o natación también pueden ser muy beneficiosas puesto que potencian la flexibilidad y el equilibrio y contribuyen a las relaciones sociales, también muy importantes en esta etapa de la vida. "Está comprobado que la soledad —nos dice el Dr. Pallarés— es una mala actitud ante la vida. Las actividades, tanto psíquicas como físicas realizadas en grupo, favorecen un mejor estado cognitivo y físico. Esto es algo que deberían potenciar los centros de la tercera edad".

## Romper con el sedentarismo

¿Y si nunca hemos sido físicamente activos? ¿Podemos comenzar ahora? La respuesta no es que podamos, es que debemos hacerlo y para ello, hay que empezar realizando ejercicios fáciles como caminar. La gimnasia acuática también es una opción a tener en cuenta, "muy útil cuando las articulaciones están afectadas por problemas artrósicos", subraya el Dr. Pallarés. Eso sí, advierte, "los ejercicios deben ser siempre progresivos y nunca forzar pues las consecuencias serán peores y desanimarán su realización".



## La importancia del chequeo

Además de mantenerse físicamente activa, seguir una dieta equilibrada y controlar de esta forma el peso, toda persona adulta sana, aconseja el Dr. Pallarés, debería acudir a una revisión médica cada seis meses. Será el médico quien, tras su valoración, indicará qué pruebas complementarias deben o no realizarse, teniendo en cuenta sus condiciones físicas, psíquicas y antecedentes. De esta forma, podemos no sólo prevenir la aparición de determinados procesos sino, en caso de estar ya presentes, detectarlos en sus estadios iniciales y actuar antes incluso de que haya sintomatología.

A partir de los 60 años, concreta el Dr. Zarzoso, "la OMS recomienda un chequeo anual que puede consistir en una analítica completa, electrocardiograma y control de la presión arterial y del peso". En el varón, añade, es importante acudir al urólogo para descartar problemas prostáticos, mientras que en la mujer se recomienda la consulta con el ginecólogo para una revisión de su aparato genital y mamas. También en la mujer, es aconsejable la realización de una densitometría cada dos años, para valorar la presencia de osteopenia u osteoporosis y, en su caso, instaurar el tratamiento más adecuado.

## Vista y oído

La vista y el oído, al igual que otras partes del organismo, se van deteriorando también con el paso de los años. De hecho, la pérdida de visión de cerca es habitual ya a partir de la cuarta década de la vida. Ambos problemas, sobre todo el relacionado con la visión, son fáciles de controlar y corregir. Por ello y dada la relevancia de estos sentidos, conviene consultar con el médico cualquier alteración que percibamos y, por supuesto, revisarlos periódicamente dentro del chequeo médico. Y es que, destaca el Dr. Pallarés, "ambos son imprescindibles y su falta conlleva un deterioro aún mayor".

## Dolor articular

La patología articular más frecuente en la población mayor es la artrosis. Aunque no puede prevenirse, es importante evitar el sobrepeso y el sedentarismo. Estos consejos son válidos para cualquier problema articular en general. En ocasiones, subraya el Dr. Pallarés, cuando la patología articular conlleva dolor, "es necesario el uso de medicamentos que lo alivien y permitan el ejercicio continuado".



## Evitar caídas

Con el paso de los años, el riesgo de caídas es mayor y sus consecuencias pueden ser impredecibles. Para evitarlas, se aconseja tomar una serie de medidas relacionadas, por ejemplo, con el acondicionamiento de la vivienda:

- Buena iluminación, sobre todo si hay escalones.
- Barandas en las escaleras.
- Bandas adhesivas o superficies ásperas en bañeras y duchas resbaladizas.
- Barras para sujetarse en la bañera.
- Acabados en los suelos para que no se vuelvan resbaladizos al mojarse.
- Alfombras que no deslicen.
- Ejercicio regular para incrementar la fuerza de las piernas y mejorar el equilibrio.
- Rampas para acceder al domicilio y sillas eléctricas para subir pisos.

*A partir de los 60 años, la OMS recomienda un chequeo anual que puede consistir en una analítica completa, electrocardiograma y control de la presión arterial y del peso*

# Adiós a las gafas en diez minutos



Hoy en día, prácticamente todos los defectos de graduación tienen solución gracias a la cirugía refractiva. El láser permite corregir tanto la miopía, como la hipermetropía y el astigmatismo en apenas diez minutos y sin causar dolor. Para ello, es fundamental contar con un equipo experto capaz de indicar la técnica adecuadamente y una tecnología de vanguardia al servicio del paciente. HM Hospitales, en su apuesta por convertirse en centro de referencia de cirugía refractiva en la Comunidad de Madrid, ha puesto en marcha un nuevo Servicio de Cirugía Refractiva en el Hospital Universitario HM Puerta del Sur que complementa y potencia el que ya tenía en HM Vallés. Nos lo cuenta el Dr. Gonzalo Bernabéu Arias, jefe del Servicio de Oftalmología en HM Vallés y director de la Unidad de Cirugía Refractiva de HM Puerta del Sur.



Tan importante como tratar es saber cuándo tratar y en el caso de los defectos de graduación, nos explica el Dr. Bernabéu, si bien "prácticamente todos los defectos de graduación pueden solucionarse con cirugía refractiva, eso no quiere decir que todos los pacientes sean aptos para ella". Se trata de un tratamiento muy seguro, siempre que esté bien indicado y "es ahí —añade— donde el médico debe aconsejar lo mejor en cada caso".

## Elegir bien la técnica

Tras valorar si el paciente puede beneficiarse de la cirugía refractiva, se determina qué técnica es la más adecuada. En la actualidad, el láser de Excímer representa la primera opción para corregir las dioptrías en este tipo de problemas. Su seguridad y eficacia están avaladas con casi 30 años de experiencia.

Según el caso, puede optarse por un tratamiento de superficie, el PRK o Lasek, que consiste en la aplicación directa sobre la córnea, o por la técnica Lasik, que modifica la forma de la córnea mediante la aplicación del láser de Excímer en su interior. Previamente, se ha levantado un fina capa de tejido normal que, posteriormente, se recoloca y se adhiere sin necesidad de puntos.

"Cualesquiera de las técnicas ofrecen los mismos resultados visuales, pero cada una de ellas puede ser más aconsejable en un paciente u otro, dependiendo de su estudio oftalmológico, edad, patologías añadidas o actividad laboral", explica el Dr. Bernabéu.

## Rápida, indolora y segura

Estas intervenciones apenas requieren diez minutos para ambos ojos. Además, son indoloras y muy seguras. En el caso de los tratamientos de superficie, apunta el Dr. Bernabéu, pueden aparecer algunas molestias durante las primeras 24-48 horas, en cuyo caso se recurre a un tratamiento postoperatorio que alivie los síntomas.

*Prácticamente todos los defectos de graduación pueden solucionarse con cirugía refractiva, eso no quiere decir que todos los pacientes sean aptos para ella*



En estos pacientes la recuperación visual es progresiva durante las primeras dos semanas. En la técnica Lasik, por su parte, "el postoperatorio es totalmente indoloro y permite realizar una vida normal a las 24 horas de la intervención con una muy buena agudeza visual".

Con respecto a su seguridad, explica el Dr. Bernabéu, este es precisamente "el mayor aval de la técnica. No hay que olvidar que tratamos personas jóvenes y sanas por lo que un mínimo índice de complicaciones llevaría a la no realización de estas cirugías. No obstante, nada tiene riesgo cero, por este motivo, siempre informamos detalladamente en la consulta preoperatoria".

### Eficacia

En cuanto a eficacia, lo habitual es que bien en unas horas bien en pocos días, en función de si se ha elegido la técnica Lasik o una de superficie, el paciente haya recuperado el cien por cien de la visión y pueda decir adiós a las gafas. "Es extremadamente raro que un paciente necesite un retoque, aunque esto depende de la magnitud del defecto de graduación a corregir".

Para el Dr. Bernabéu, muestra de la seguridad y eficacia de estas técnicas son "los miles de pacientes que han sido operados ya en nuestro país, incluidos gran parte de los oftalmólogos jóvenes".

La experiencia adquirida durante años y el perfeccionamiento de los láseres hacen que hoy la calidad de visión que se consigue con estas intervenciones sea, define este especialista, "increíble".

### Cuándo operarse

Aunque hay excepciones, en general, pueden beneficiarse de estas técnicas los pacientes miopes en los que se observa ya una estabilidad del defecto de graduación, esto es a partir de los 22 o 23 años de edad. En el caso de los hipermétropes, se suele esperar hasta los 30, coincidiendo con el momento en el que su problema se agrava y empieza a ser cada día más molesto.

Actualmente, no se contempla la intervención en niños, aunque "hay descritos algunos tratamientos para casos muy excepcionales en el contexto de ciertas patologías". Tampoco suele realizarse a partir de los 50 o 55 años de edad, cuando la presbicia ya se ha establecido y la aparición de cataratas en un futuro puede hacer que se requiera una cirugía en pocos años. No obstante, matiza el Dr. Bernabéu, "es muy importante mencionar que la cirugía refractiva es una herramienta útil en el tratamiento de personas mayores que tras operarse de cataratas, con lente monofocal o multifocal, presentan un defecto de graduación que les sigue haciendo dependientes de gafas para ver bien. Su tratamiento con láser de Excimer puede ser también muy útil en estos casos".

### Ventajas

Para el paciente, decir adiós a las gafas es algo tan sencillo y tan importante como "poder levantarse por la mañana, abrir los ojos y ver, algo que solo el que no veía antes puede explicar", subraya el Dr. Bernabéu. Cirugía refractiva es, en suma, sinónimo de calidad de vida porque permite al paciente "vivir la experiencia de ver el mundo sin la necesidad de un cristal o unas lentillas delante de sus ojos".

*Cirugía refractiva es  
sinónimo de calidad de vida*



R. González

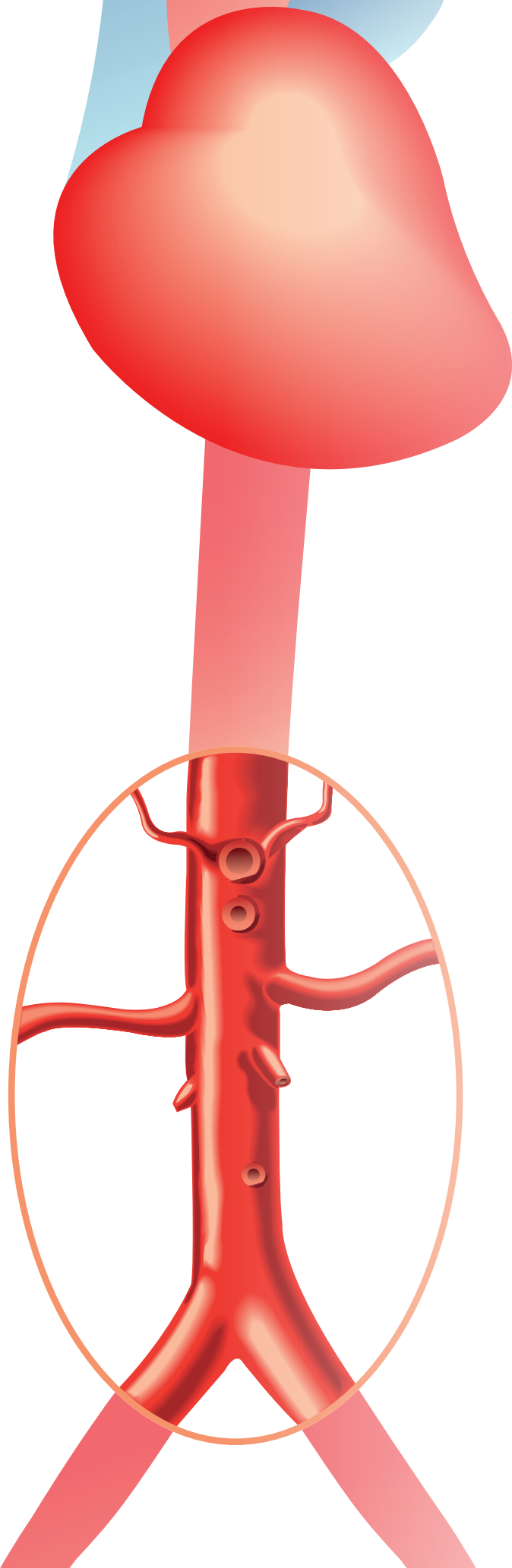


# Detección precoz del aneurisma, clave para abordar esta enfermedad

La aorta es la arteria más grande e importante de nuestro organismo; nace directamente del corazón y, atravesando el pecho hasta el abdomen, distribuye el riego sanguíneo a todo el cuerpo. Un aneurisma es una dilatación de una arteria que se produce en general debido a la degeneración de su pared. La localización más común es la arteria aorta en su porción abdominal. Es una patología que cursa de forma asintomática y sin embargo se asocia a una gran mortalidad cuando surgen complicaciones, por eso la detección precoz tiene un papel fundamental en el abordaje de esta enfermedad. Así lo explica el [Dr. Ignacio Leal, cirujano vascular de HM IMI Toledo](#).

"A pesar de no ser una enfermedad especialmente conocida entre la población, la degeneración aneurismática de la aorta abdominal afecta a entre un 3 y un 5 por ciento de los varones mayores de 65 años" señala el Dr. Leal. En algunos países como EE UU, Reino Unido y Australia existen programas de detección precoz de aneurisma de aorta abdominal, tal y como ocurre en España con enfermedades como el cáncer de mama. Estos programas han demostrado su eficacia, no sólo a la hora de diagnosticar sino también de prevenir las muertes asociadas a la ruptura del aneurisma.

*Aunque existe una cierta predisposición hereditaria, suelen influir otros factores externos como la hipertensión y el tabaquismo*



# La mayoría de diagnósticos son hallazgos casuales en pruebas de imagen que se solicitan por otros motivos

## Por qué se origina

Aunque existe una cierta predisposición hereditaria, suelen influir otros factores externos como la hipertensión y el tabaquismo. "Juntos generan una debilidad en la pared de la aorta y teniendo en cuenta la enorme presión de sangre que soporta con cada latido esa debilidad va a acabar generando una dilatación. Al igual que un globo cuanto más grande se hace más riesgo de ruptura. De esta forma una aorta aneurismática presenta un riesgo de romperse dramáticamente elevado cuando tiene un diámetro mayor de 5,5 cm" subraya el cirujano vascular de HM IMI Toledo.



Esta situación es una emergencia y requiere tratamiento quirúrgico inmediato, asociándose a una elevada mortalidad. Sin embargo es mucho más sencillo intervenir una aneurisma de forma programada, es decir, antes de que se complique", aclara el Dr. Leal.

## La importancia de la detección precoz

El control de los factores de riesgo es importante pero no sustituye al programa de detección precoz que busca diagnosticar a los pacientes lo antes posible, para así decidir la conducta más adecuada. "La prueba que se

utiliza para detectar aneurismas de aorta abdominal

es una simple ecografía, algo sencillo, indoloro y rápido. Además la comunicación del resultado es inmediata, proporcionando al paciente en ese mismo momento toda la información necesaria" apunta el cirujano vascular de HM IMI Toledo.

Una vez detectado el aneurisma es importante seguir los consejos de su médico: control estricto de la tensión arterial, dejar de fumar, realizar ejercicio suave, cuidar la alimentación y acudir a las revisiones periódicas.

## Síntomas y evolución

La dilatación de la arteria aorta es totalmente indolora. "De hecho la mayor parte de diagnósticos son hallazgos casuales en pruebas de imagen que se solicitan por otros motivos (ecografías abdominales de control, TAC, Resonancia Magnética...). La complicación más importante es la ruptura, que obviamente es muy grave, pudiendo llegar a un desenlace fatal. Si se llega a este punto, el paciente suele sufrir un fuerte dolor en el abdomen y espalda asociado muchas veces a mareo, sudoración, e incluso pérdida de conciencia.

## Tratamiento

Si el tamaño del aneurisma es inferior a 5,5 cm de diámetro el cirujano vascular seguirá su evolución realizando ecografías periódicas generalmente anuales. El tratamiento de un aneurisma por encima de 5,5 cm es siempre quirúrgico. Dependiendo del tipo de aneurisma existen dos opciones:

- **Cirugía abierta:** el cirujano realiza una incisión de gran tamaño en la región central o el lateral del abdomen, donde se encuentra el aneurisma. Posteriormente, el área dañada por el aneurisma se separa quirúrgicamente de la parte principal de la aorta y se lo reemplaza por un tubo sintético (conocido como injerto aórtico), que se fija con una sutura. La reparación con cirugía abierta de un aneurisma aórtico abdominal se realiza con anestesia general y demora entre 3 y 4 horas. Es habitual permanecer un día en una unidad de cuidados intensivos y un ingreso de entre 7 a 10 días.
- **Cirugía endovascular (EVAR):** se trata de una alternativa menos invasiva que la reparación con cirugía abierta. Se utiliza un dispositivo especialmente diseñado, llamado endoprótesis, que se coloca dentro del área dañada de la aorta para separar el aneurisma del flujo sanguíneo normal, redirigiendo la sangre y evitando que contacte con el aneurisma, disminuyendo drásticamente el riesgo de ruptura. Debido a que esta modalidad terapéutica es menos invasiva que la cirugía abierta, los ingresos hospitalarios son más breves (entre 2 y 4 días) y la recuperación es mucho más rápida.

# Este verano, dedícate a disfrutar...

Quemaduras solares, picaduras, caídas, otitis, insolaciones y problemas gastrointestinales son motivos de consulta frecuentes en verano. En la mayoría de estas situaciones los síntomas son muy evidentes, aparecen de manera súbita y la relación con el desencadenante es clara. La **Dra. Isabel Romero, coordinadora de Pediatría de HM Hospitales**, nos da las claves para prevenirlos, identificarlos y saber cómo actuar.

## Insolación

"Quizás la más difícil de reconocer —explica— sea la insolación". Cuando afecta a niños mayores, suelen quejarse de dolor de cabeza intenso y malestar general y pueden presentar vómitos e incluso fiebre. Si hablamos de niños pequeños, tienden a mostrarse irritables. "En los días de mucho calor, aunque utilicemos crema fotoprotectora, debe evitarse la exposición solar prolongada, protegerse con gorras y ropa clara y beber agua en cantidad suficiente", aconseja.

## Picaduras

Las picaduras de insecto producen un dolor intenso que, en los niños, puede dar lugar a un llanto aparentemente inmotivado. Sin embargo, enseguida podemos identificar la lesión: en el caso de avispa, un habón; la abeja deja su agujijón; la araña una lesión con dos puertas de entrada y la garrapata una mancha negra. En todos ellos, recomienda "lavar con agua y jabón y en la picadura de abeja quitar el agujijón con unas pinzas lo antes posible".

Asimismo, se pueden aplicar soluciones con calamina, barritas de amoníaco o frío. En ocasiones, no sólo se trata de una lesión local sino de lesiones similares que se extienden por el resto del cuerpo. "Conviene entonces consultar al pediatra, que decidirá si son necesarios otros tratamientos como antihistamínicos". Las picaduras también pueden dar lugar a reacciones alérgicas graves por lo que "siempre que haya una reacción cutánea exagerada, hinchazón de párpados o labios, picor intenso de manos o dificultad respiratoria se debe acudir a urgencias o contactar con el 112".

## Medusas

Las lesiones producidas por tentáculos de medusa son muy molestas y se caracterizan por una erupción en ráfaga. En estos casos, "hay que lavar la zona con agua de mar y nunca con agua dulce. Tampoco se debe frotar la zona y si quedasen restos de medusa, intentar quitarlos con unas pinzas. Lo más efectivo para calmar el dolor es aplicar frío durante 15 minutos".

## Prevención

Para prevenir estos y otros problemas habituales en verano, se recomienda que, allá donde viajemos, extrememos las precauciones. No debemos olvidar que los productos tóxicos y los fármacos deben estar fuera del alcance de los niños y, por supuesto, adoptar las medidas oportunas cuando haya escaleras, balcones, etc. Asimismo, se deben utilizar cascos y otras protecciones cuando se realicen actividades como ir en bici o patinete.

Con respecto a las intoxicaciones alimentarias recuerda mantener la cadena de frío.

Los fotoprotectores, asimismo, son fundamentales. Estos nos protegen no sólo del sol sino también de la picadura de medusas. En caso necesario, utilizar repelentes y medidas barrera como ropa clara y de manga larga o mosquiteras.

Y en la playa o la piscina, seguir siempre las recomendaciones de los socorristas. Aunque el ahogamiento no es habitual, desgraciadamente, todos los años se produce algún caso. Nunca debemos dejar solos a los niños en el agua.

Por último, recomienda realizar cursos de Reanimación Cardiopulmonar Básica.

**Raquel G.**



# HIFU, en la diana del Parkinson

Sujetar una taza, escribir, caminar o comer. Sólo son algunas de las limitaciones de los afectados por la enfermedad de Parkinson y por temblor esencial. Un trastorno del movimiento que afecta a sus manos, cabeza y voz, por lo que sufren una incapacidad para sus actividades habituales.

La incorporación del **HIFU** en **HM CINAC** es un gran paso para tratar ambas enfermedades y devolver a los pacientes el control de sus movimientos y coordinación. Devolverles a una vida normal.

## ¿Qué es el HIFU?

- + Una **novedosa y revolucionaria técnica** basada en ultrasonidos (High Intensity Focused Ultrasound)
- + **No invasiva**, porque evita recurrir a la cirugía craneal
- + **Tiempo de aplicación** del tratamiento en **una sola sesión: 3 horas**
- + Tras la sesión, **una importantísima mejoría en las dos enfermedades, con la desaparición o práctica desaparición del temblor**

Infórmate en el: **900 10 10 13** o en  
**[hifu@hmhospitales.com](mailto:hifu@hmhospitales.com)**  
**[www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)**



**HM**  
CENTRO INTEGRAL  
DE NEUROCIENCIAS  
**hm CINAC**

# Claves para disfrutar de la lactancia materna

Se ha demostrado que la lactancia materna tiene numerosos beneficios tanto para la madre como para el bebé, sin embargo, dar el pecho no siempre es tarea fácil y a las dudas y los miedos suele sumarse, sobre todo en madres primerizas, la falta de experiencia. La [Dra. Blanca Paredes, coordinadora de la Unidad de Obstetricia de HM Gabinete Velázquez](#), nos da las claves para que dar el pecho no se convierta en un quebradero de cabeza y madre e hijo puedan disfrutar de la experiencia.

"La leche materna proporciona al bebé los nutrientes necesarios y fundamentales para su correcto crecimiento durante el primer año de vida", explica la Dra. Paredes. Además, le aporta defensas que reducen el riesgo de contraer enfermedades infecciosas como la otitis, la diarrea u otras de tipo respiratorio e incluso previene la aparición de alergias alimentarias como la alergia a la proteína de leche de vaca o la intolerancia al gluten. A todo esto, añade, se suma un menor riesgo de sufrir síndrome de muerte súbita del lactante e incluso, ya en la edad adulta, de padecer diabetes u obesidad.

Los beneficios para la madre también son destacables. En el corto plazo, explica, "la lactancia materna ayuda a la recuperación postparto, favoreciendo la contracción uterina, disminuyendo el sangrado y contribuyendo a la pérdida de peso". A futuro, apunta, "se ha demostrado que disminuye el riesgo tanto de cáncer de mama como de ovario".

*La leche materna proporciona al bebé los nutrientes necesarios y fundamentales para su correcto crecimiento durante el primer año de vida*

## Dudas frecuentes

Son muchas las dudas que les surgen a las madres en torno a la lactancia. Una de las más habituales, confiesa la Dra. Paredes, es la de si tendrán o no suficiente leche. Sin embargo, tranquiliza, "hoy, sabemos que, salvo situaciones excepcionales, cuando un bebé es alimentado a demanda y con un agarre adecuado, las madres producen la cantidad exacta de leche que necesitan sus hijos. Cuando una madre cree que tiene poca leche, hay que comprobar que el agarre y la postura del bebé durante la toma sean adecuadas y que las tomas se realicen a demanda, sin limitar la duración de la misma. A medida que van pasando las semanas, el niño tarda cada vez menos en hacer las tomas y con un solo pecho puede quedar saciado. Si el bebé duerme 1 o 2 horas seguidas, está tranquilo y moja los pañales, es que está tomando la leche que necesita".



Otra de las dudas frecuentes está relacionada precisamente con las noches. ¿Debemos despertar al bebé para comer? A esto, responde la Dra. Paredes, "durante los primeros días de vida y hasta que se produce la subida de leche y el correcto enganche del bebé al pezón, hay que vigilar que no pierda excesivo peso o se deshidrate, por lo que se recomienda despertarlo cada 3 horas para comer, si es que él no lo hace por sí mismo". Una vez recupera el peso y va ganando más progresivamente, "con una lactancia bien establecida, ya no es necesario despertarlo por la noche". Con respecto a la suplementación, apunta, "será el pediatra quien determine si esta es necesaria en función de las necesidades del niño", pero no debe recurrirse a ella de forma sistemática, advierte.

*Es fundamental que cuando una madre no quiera o no pueda dar el pecho sea informada adecuadamente, se respete su decisión y se la apoye*

**Consejos:** La lactancia materna no siempre es fácil y, en ocasiones, las múltiples y diversas informaciones que la madre recibe en estos primeros días por parte del personal sanitario, de familiares y de amigos no hacen sino confundirla más aún. Por eso, aconseja, "es importante que la madre esté tranquila" y para ello no está de más controlar el número de visitas y dejarse aconsejar por el personal cualificado.

**Dolor:** En las primeras semanas, no es inusual que la lactancia resulte dolorosa para la madre. El principal motivo, explica la Dra. Paredes, son las grietas en el pezón. "Cuando aparecen, suelen ser debidas a un mal agarre. En estos casos, hay que corregir la posición de la boca del bebé para que se curen y no sean motivo de abandono de la lactancia materna".

En otros casos, sin embargo, siendo el agarre correcto y sin que haya grietas, las madres refieren pinchazos en la zona del pezón, justo en el momento del enganche inicial. "Este dolor es frecuente y se debe a la presión del pezón entre la lengua y el paladar del bebé. A medida que van pasando los días, la piel de esta zona se va haciendo más resistente y desaparecen las molestias". Otras situaciones que generan dolor, añade, son "la ingurgitación mamaria, frecuente los primeros días tras la subida de leche, y la mastitis, que precisa valoración médica".

**Cuándo no dar el pecho:** En algunos casos, eso sí, limitados, la lactancia materna está contraindicada. Esto es, explica, cuando la madre padece enfermedades como el VIH o la leucemia humana de células T o ha sido diagnosticada de cáncer durante el embarazo, por lo que precisará de tratamiento quimioterápico tras el parto. Del mismo modo, apunta, "los niños que nacen con galactosemia, detectada en pruebas metabólicas, tampoco deben recibir lactancia materna".

**Lactancia artificial:** Para la Dra. Paredes "es fundamental que cuando una madre no quiera o no pueda dar el pecho sea informada adecuadamente, se respete su decisión y se la apoye".

# ¡A correr... pero con ojo!

Correr está de moda. Es un hecho. Si hace unos años se veían personas corriendo de forma esporádica y en lugares concretos, hoy en día los corredores de todas las edades son habituales en calles, parques, paseos y playas. El **Dr. Miguel Santiago, especialista en Medicina Deportiva del Policlínico HM Matogrande (A Coruña)**, analiza este fenómeno que trasciende lo meramente deportivo y entra de lleno en el terreno de la salud.

En opinión del doctor, son muchos los factores que han contribuido al boom del running, desde los intereses comerciales de las marcas, que tienen en esta actividad un mercado ingente, hasta el ejemplo de personajes conocidos o la preocupación por la salud y el buen aspecto. Asimismo, hay gente que quiere permanecer joven a pesar de los años y ven en el deporte una vía para conseguirlo. Y también tiene que ver la crisis, ya que correr es más barato que otro tipo de actividades deportivas. Además, no es tan necesario estar sujeto a un horario, es más flexible y cómodo. Por no hablar de los aspectos sociales y relacionales.

El Dr. Santiago insiste en que correr aporta muchos beneficios para salud: "Por un lado, en los planos cardiovascular, respiratorio y muscular estar activo permite que el organismo funcione mejor. Además, mejora la autoestima, las relaciones sociales y facilita la integración en un grupo". Pero no hay que perder de vista que también tiene aparejada una serie de riesgos.

*Después de un período de sedentarismo prolongado, es mejor empezar poco a poco, con unos objetivos mínimos*

Por una parte, están los riesgos vinculados al sistema locomotor. "Es un hecho que correr favorece el riesgo de lesiones. El corredor asume que unos días le dolerá la rodilla y otros el tobillo. Pero lo importante es minimizar al máximo esos riesgos", explica. Por ejemplo, después de un período de sedentarismo prolongado, es mejor empezar poco a poco, con unos objetivos mínimos, hasta que el organismo se vaya habituando de nuevo al ejercicio.

También existen riesgos cardiorrespiratorios. Aunque no son muchos, sí existen casos de muerte súbita en el transcurso de una carrera. En algunos países como los Estados Unidos recomiendan hacer una prueba de esfuerzo a toda persona mayor de 35 años que quiera empezar a hacer un deporte. Si no se hacen unas pruebas mínimas, pueden aparecer problemas ocultos de tipos cardíaco, metabólico o endocrino. Además, es muy importante valorar el momento en el que se sale a correr, escoger una indumentaria y equipación adecuadas o incluso modificar la planificación de la actividad si las condiciones ambientales así lo requieren.





## Si no se hacen unas pruebas mínimas, pueden aparecer problemas ocultos de tipos cardíaco, metabólico o endocrino

Teléfono de atención a chequeos deportivos  
981 14 73 90

"Todas las personas nacemos preparadas para caminar, lo que no quiere decir que todos estemos en condiciones de correr", afirma el Dr. Santiago. Si existe un sobrepeso muy acusado, es preferible caminar, ir al gimnasio, nadar o hacer otra actividad mientras se pierde ese exceso de peso, antes de empezar a correr. Cuando el organismo es joven, responde mejor, pero con más edad y un período de desadaptación de la estructura muscular, requiere más tiempo. No se puede ir de la nada al todo, es imprescindible un período de adaptación del organismo, tanto a nivel muscular como cardiorrespiratorio.

Para saber si estamos en condiciones de correr con regularidad o no, la única manera es someterse a una evaluación médica. A veces, los problemas que se detectan se pueden arreglar, pero otras es mejor cambiar el tipo de actividad por la seguridad del deportista.

Lo recomendable es empezar con una intensidad baja e ir incrementándola poco a poco. Eso sí, manteniendo una regularidad. "También es bueno alternar la carrera con un trabajo de tonificación, necesario para preparar los músculos y, si es posible, buscar el consejo de un profesional que te ayude a planificar el entrenamiento, establecer los ritmos de carrera, etc."

## Atención a los niños

Un colectivo a cuidar especialmente, además de las personas mayores y las que toman algún tipo de medicación, es el de los niños. Ellos no tienen la misma capacidad de termorregulación que los adultos —recuerda el Dr. Santiago—. "Un niño motivado o incentivado en exceso puede llegar a tener un problema porque no va a ser capaz de autorregularse", indica. Cuando un niño suma varias horas de entrenamiento semanales al ejercicio habitual que hace en las clases de educación física y en sus ratos de ocio con sus amigos, es necesario tomar precauciones y hacer un control médico para descartar problemas tanto de tipo muscular como cardiorrespiratorio. Problemas que, muchas veces, detectados a tiempo, tienen solución o se pueden corregir. Corriendo se le exige mucho al corazón. "Y mucho cuidado cuando el niño presenta pitidos al respirar al hacer ejercicio", incide.

## Los retos, mejor asumibles

Todos los expertos coinciden en que está muy bien plantearse retos que uno pueda llegar a hacer, pero asumir retos imposibles es una osadía. "Hay quien dice que es una cuestión de cabeza, de mentalidad... Y es verdad, pero siempre y cuando se haya hecho una planificación correcta y un trabajo adecuado. No se trata solo de querer, sino de poder. Si quieres, puedes y entrenas, el resultado será muy satisfactorio; pero si el reto está por encima de nuestras posibilidades, además de la frustración, puede traer aparejado un problema de salud serio", asegura el Dr. Santiago. Está de moda correr maratones o ironmans, "pero no podemos plantearnos correr un maratón dentro de tres meses si acabamos de empezar a correr después de quince años de sedentarismo", agrega.

El especialista concluye que, desde un punto de vista institucional, sería necesaria una política seria para velar por la seguridad del deportista y, desde el ámbito individual, es importante informarse bien. Si se lleva tiempo sin hacer ejercicio, es recomendable someterse a un reconocimiento médico para valorar el estado físico. "No hay que olvidar que correr es para disfrutar y encontrarse mejor", dice.

Irene Montero

Que la **limpieza del hogar** no sea una de tus preocupaciones

[www.velvethut.com](http://www.velvethut.com)

Velvethut presta servicios de limpieza en todo el territorio nacional. Descuento no acumulable a otras ofertas y promociones.

  
velvethut

**10%**  
Descuento  
con el código  
**GHM10**

# HM Hospitales y la Fundación Bancaria 'la Caixa' se alían para detener la neurodegeneración que provoca la Enfermedad de Parkinson

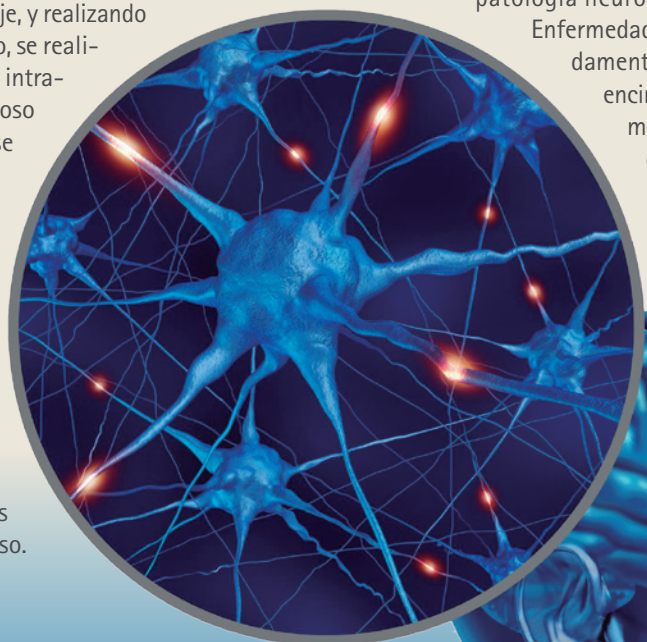
La Fundación de Investigación HM Hospitales y la Fundación Bancaria 'la Caixa' han firmado un convenio de colaboración que apoya la línea de investigación, que ha desarrollado el grupo del Dr. José A. Obeso en el Centro Integral de Neurociencias AC (HM CINAC) durante los últimos años. Este proyecto explora las claves fisiológicas que permitan detener el proceso de neurodegeneración propio de la Enfermedad de Parkinson.

La firma contó con la presencia del Dr. Cristóbal Belda, director ejecutivo de la Fundación de Investigación HM Hospitales; el Dr. Obeso, director del Centro Integral de Neurociencias AC HM CINAC, y el director del área de Investigación y Conocimiento de la Fundación Bancaria 'la Caixa', Jordi Portabella.

El proyecto de investigación está analizando el papel de las neuronas en el aprendizaje y adquisición de conocimientos y en los comportamientos rutinarios. De esta forma, se pretende "definir el grupo neuronal y la región estriatal más vulnerable, sus características de actividad durante acciones rutinarias y las consecuencias de su bloqueo. Estos datos son esenciales para planear una estrategia terapéutica focalizada y dirigida a detener el proceso neurodegenerativo en su inicio", asegura el Dr. Obeso.

En concreto, "el propósito en su conjunto pretende reconocer factores esenciales de vulnerabilidad celular, como paso previo a la introducción de terapias avanzadas para su tratamiento", señala el Dr. Obeso. A partir de ahora, se efectuarán estudios mediante registro electrofisiológico de múltiples neuronas cuando están en reposo, durante el aprendizaje, y realizando un cambio de tareas. Del mismo modo, se realizará un registro de señales de calcio intracelular cuando se encuentran en reposo y durante tareas secuenciales, que se obtiene mediante nano-microscopio, insertado en la sustancia nigra.

Por último, "se estudiará la inhibición de la actividad neuronal de la sustancia nigra lateral frente al medial. Este estudio se realiza mediante optogenética, una técnica que permite inhibir selectivamente estas regiones y de esta forma demostrar la ocupación selectiva de la región ventro-lateral en las rutinas motoras", asevera el Dr. Obeso.



## ¿Quieres colaborar con nosotros?

Puedes llamar al teléfono: 912 670 661

o mandar un e-mail a esta dirección:

[secretaria@fundacionhm.com](mailto:secretaria@fundacionhm.com)

¡MUCHAS GRACIAS!



**fundaciónhm**  
investigación

## Factores esenciales de vulnerabilidad

En definitiva, la investigación trata de identificar los factores esenciales de vulnerabilidad celular como paso previo a la introducción de terapias avanzadas para el abordaje de la Enfermedad de Parkinson, lo que podría ayudar a conocer más exhaustivamente esta patología y acercar la medicina para detener el proceso neurodegenerativo que está detrás de dicha patología.

Este proyecto de investigación se engloba dentro del objetivo de avanzar en el abordaje de la Enfermedad de Parkinson, la segunda patología neurodegenerativa más frecuente tras la Enfermedad de Alzheimer, que afecta aproximadamente al 1% de la población española por encima de 60 años. El motivo de este incremento es el progresivo envejecimiento de la población, ya que la edad es el factor de riesgo más importante.



Conde de Peñalver 96 - Madrid  
915 487 468

Arenal 19 - Madrid  
915 414 237

Cea Bermúdez 67 - Madrid  
915 350 036

# Monje's

Hair Company 1967

Belle Madame®



No dejes  
que nada  
cambie  
tu vida



maquillaje para cejas

\* info@monjes.net \*



WWW.MONJES.NET



# Cáncer de mama: curar con menos secuelas



*En nuestra  
unidad  
realizamos  
80% cirugía  
conservadora,  
frente a un 20%  
mastectomía*

Recibir la noticia de un cáncer de mama es siempre un *shock* que genera de inmediato multitud de dudas, incertidumbres y miedos. Pero hay que tener claro que las implicaciones no son las mismas que hace unas décadas. Según explica la **Dra. Julia Rodríguez, directora de la Unidad de Mama del Hospital HM Modelo**, hoy en día la tasa de supervivencia se sitúa en torno al 85-90% gracias a los grandes avances tanto en el diagnóstico como en el tratamiento de la enfermedad.

Lo primero que pone de relieve la Dra. Rodríguez es que el tratamiento del cáncer de mama es multidisciplinar. "La supervivencia en los países desarrollados ha aumentado gracias a la combinación de cirugía, oncología y radioterapia". Sin embargo, y aunque parezca paradójico, la cirugía se ha visto reducida en los últimos 40 años, pasando de practicar de forma habitual mastectomías radicales a inclinar la balanza hacia la cirugía conservadora, que ofrece el mismo control local de la enfermedad, además de una curación con menores secuelas y mejor resultado estético.

## Conservar la mama, siempre que sea posible

La Dra. Rodríguez explica que "en nuestra unidad realizamos aproximadamente 80% de cirugía conservadora, frente a un 20% de mastectomía". La cirugía conservadora incluye cuadrantectomía clásica de Veronesi, es decir, se extirpa el cuadrante de mama afectado en lugar de la mama completa. "Además, en los últimos años, hemos incorporado técnicas de oncoplastia que permiten la conservación de la mama con un resultado estético óptimo".

No obstante, a veces no es posible realizar una cirugía conservadora con seguridad y es necesario una mastectomía. "En estos casos —apunta la Dra. Rodríguez—, realizamos la técnica de mastectomía *nipple sparing* o conservadora del complejo areola-pezones. Tenemos una amplia experiencia de 14 años en la realización de esta técnica, que es un procedimiento oncológicamente seguro, que se realiza en equipo con el especialista de cirugía plástica, con un resultado estético óptimo y, desde luego una gran satisfacción para las pacientes".

### La cirugía axilar

En cuanto a la cirugía axilar, se trata de un campo que ha evolucionado muchísimo en los últimos 20 años. Primero con el desarrollo de la técnica del ganglio centinela, "gracias a la cual —expone la Dra. Julia Rodríguez—, hoy en día, en la mayoría de los casos de nuestra unidad (85-90%) realizamos únicamente la biopsia de este único ganglio, evitando la linfadenectomía axilar o extirpación de todos los ganglios axilares, que conlleva mayores secuelas para las pacientes sin beneficio terapéutico alguno". A esto hay que sumar la técnica *Snoll*, que, con una cirugía radioguiada en todo momento, permite verificar durante la intervención la correcta localización del tumor y asegurarse de su completa extirpación con el mejor resultado estético.

### Investigación

El cáncer de mama es una enfermedad muy frecuente, por lo que se ponen muchos recursos en su tratamiento e investigación. Es un campo con cambios constantes por lo que se hace necesaria una permanente actualización. "Es fundamental para los que nos dedicamos a su diagnóstico y tratamiento estar en contacto con los grandes centros oncológicos europeos y americanos —explica la Dra. Rodríguez—, así como asistir a congresos y conferencias de consenso, en los que se exponen los nuevos estudios científicos y se valora la adopción de cambios en la práctica clínica diaria. Además, también es importante participar en estudios científicos internacionales".

En definitiva, se han realizado importantes avances en esta materia, pero aún queda mucho camino por recorrer. Lo que sí es cierto es que se avanza en una línea de tratamientos cada vez más personalizados y con menos efectos secundarios, sin merma alguna de eficacia en la curación de la enfermedad.

*Se avanza en una línea de tratamientos cada vez más personalizados y con menos efectos secundarios*

### Tatuaje terapéutico

Hay muchos casos en los que no se puede practicar una cirugía conservadora del conjunto areola-pezones, porque se encuentra afectado por la enfermedad y no es posible conservarlo. Por ello, resulta muy eficaz recurrir a otras técnicas, como el tatuaje terapéutico, que se ha incorporado recientemente al catálogo de servicios asistenciales del Hospital Universitario HM Sanchinarro de Madrid y del Hospital HM Rosaleda de Santiago de Compostela. Como explica la Dra. Cristina Varela, de la Unidad de Mama de este último centro, "esta técnica es igual de segura que la micropigmentación, en la que ya fuimos pioneros en su día, pero permanente en el tiempo, lo que evita tener que acudir de nuevo a consulta para posteriores retoques".

R. González

¿Te imaginas que un día sufieras un accidente, una enfermedad o tuvieras que estar hospitalizado?

## SILT Profesional

El seguro que garantiza tus ingresos en caso de baja laboral

Y si no lo utilizas, hasta un 25% de bonificación

PSN



# La oportunidad de participar en un ensayo clínico

Para muchos pacientes su inclusión en un ensayo clínico supone la única oportunidad de enfrentarse a una enfermedad para la que los tratamientos estándar resultan ineficaces. El objetivo del ensayo reside en probar nuevos fármacos para el manejo de determinadas patologías e incluso para su prevención. Si estos demuestran ser seguros y más eficaces que otras opciones disponibles, entonces pasan a incorporarse al tratamiento estándar de esos pacientes y quienes han participado en el ensayo habrán sido los primeros en beneficiarse. **Rocío Díaz Sánchez, directora de Operaciones de la Fundación de Investigación HM Hospitales**, nos explica cómo y por qué participar, en qué consiste el proceso e incluso qué sucede si un paciente, por el motivo que sea, decide abandonar un ensayo que está en marcha.



En los ensayos clínicos pueden participar todo tipo de pacientes, tanto niños como adultos. Todo depende del tratamiento que quiera estudiarse. Como apunta Díaz Sánchez, "habitualmente, tenemos un gran volumen de pacientes oncológicos" que, ante el fracaso de los tratamientos estándar, encuentran en el ensayo la única alternativa para hacer frente a su enfermedad. En estos casos, "no se sabe si el fármaco en experimentación funcionará o no, pero, al menos, tienen una nueva oportunidad". Sin embargo, no sólo los pacientes oncológicos pueden beneficiarse de los ensayos clínicos, también aquellos con otras patologías que no responden a los tratamientos disponibles, como una diabetes mal controlada o un dolor crónico que no remite, pueden encontrar respuesta en un nuevo tratamiento todavía en fase de investigación.

## La iniciativa

Generalmente, es el médico quien propone al paciente participar en un ensayo clínico. Esto es así porque, como explica Díaz Sánchez, "en nuestro país, los Comités de Ética, que son las entidades encargadas de autorizar los ensayos clínicos, tienen mucho cuidado con el tipo de difusión que se hace sobre ellos. Esto quiere decir que no hay anuncios en radio, en la mayoría de las ocasiones, y los pacientes no suelen recibir esta información hasta que no llegan a una consulta y el médico les informa". No obstante, la iniciativa puede partir también del paciente, de tal forma que sea este quien plantee a su médico la posibilidad de formar parte de un ensayo.

Una vez que el paciente ha manifestado su deseo de participar, subraya, es muy importante que se lea el consentimiento informado, que se le explique claramente y que se resuelvan todas las dudas que puedan surgirle. "Si finalmente desea participar, ambas partes, médico y paciente, firman el consentimiento y comienza el proceso".

*En los ensayos clínicos pueden participar todo tipo de pacientes, tanto niños como adultos*

## Criterios de inclusión

Que el paciente manifieste su deseo de participar en un ensayo no quiere decir que efectivamente vaya a hacerlo. Esto depende de lo que se conoce como "criterios de inclusión y exclusión. La participación en un ensayo clínico supone entrar en un marco perfectamente diseñado y controlado que permita garantizar en todo momento la seguridad del paciente frente a la medicación que se está poniendo a prueba y, a su vez, tener certeza sobre los resultados que se obtienen del estudio. Por ese motivo, en el momento en el que el paciente decide participar y firma el consentimiento informado, comienza un periodo de *screening* durante el cual se le realizan las pruebas y analíticas requeridas con el fin de confirmar que cumple todos los criterios. En caso afirmativo, comienza con la medicación del estudio; en caso contrario, sale", explica.

## El fármaco

La inclusión del paciente en un ensayo clínico no se traduce necesariamente en que este vaya a recibir la medicación que se investiga sino que unos pacientes recibirán ese tratamiento y otros la mejor opción terapéutica aprobada en ese momento. Es importante que el paciente sepa esto desde el principio, de lo contrario, podría sentirse engañado y abandonar el estudio. Por eso, insiste Rocío Díaz Sánchez, es fundamental informar al paciente desde el principio para que sea él quien valore las ventajas y desventajas de participar en el estudio.

## Seguridad

Las principales dudas del paciente que entra en el ensayo clínico están relacionadas precisamente con el tratamiento que va a recibir, si es o no el experimental, y su eficacia. Con respecto a la seguridad, apunta la especialista, el paciente suele confiar en su médico. Además, añade, "durante el ensayo, los pacientes disponen de un seguimiento mucho más cercano y continuo en el tiempo, así como de personal sanitario específico y especializado que está disponible para resolver todas las dudas que puedan surgirle".



## Un paciente puede abandonar el ensayo en cualquier momento

Asimismo, "antes de iniciar un ensayo clínico, este ha sido revisado por un gran número de Comités y Agencias para asegurar que todos los estudios previos realizados aportan la seguridad suficiente para llevarlo a cabo". El mayor riesgo, añade, surge en los estudios fase I, aquellos en los que el medicamento se prueba por primera vez en humanos. "Aun así —matiza— estos estudios han pasado entre 2 y 6 años de investigación preclínica".

## Abandonar un ensayo

Sea por el motivo que sea, un paciente puede abandonar el ensayo clínico en el que se encuentra en cualquier momento. Esta situación, explica, "no es algo habitual y suele suceder cuando no se ha informado bien al paciente". No obstante, "en los casos en que el paciente tenga intención de abandonar, debe informar a su médico para que este pueda asesorarle sobre las opciones terapéuticas una vez abandone el estudio y así el paciente pueda decidir mejor".

## Liderazgo

Actualmente, destaca Rocío Díaz Sánchez, "en HM Hospitales llevamos a cabo más de 180 ensayos, lo que nos sitúa como uno de los grupos hospitalarios más importantes a nivel nacional en investigación clínica. Para nosotros, poder proporcionar a nuestros pacientes alternativas terapéuticas de última generación que vienen directamente de Estados Unidos nos supone estar a la altura de los mejores hospitales internacionales".

**Raquel G.**

Quizá no sepas qué es, pero seguro que **lo notas**

Eso es la calidad asistencial



**Ya existen 80 centros que han sido reconocidos para ti**



# Noticias HM Hospitales

## Acto de bienvenida y despedida de los MIR

El pasado 30 de mayo se celebró, en el Auditorio Reina Sofía del Hospital Universitario HM Sanchinarro, el acto de bienvenida a los nuevos Médicos Internos Residentes (MIR) y de despedida de los especialistas de la 4ª promoción, que han cumplimentado su formación en HM Hospitales. Los doctores Alma Burgueño Rico, María García Barba y Xin Chen han terminado su especialización en Obstetricia y Ginecología, Pediatría y Oncología Radioterápica, respectivamente, tras formarse durante cuatro años junto a los profesionales de HM Hospitales. En dicho acto, presidido por el Dr. Juan Abarca Cidón, presidente de HM Hospitales, se dio la bienvenida a los cuatro nuevos doctores que cursarán el MIR: Manuel Díez Lomelín (Obstetricia y Ginecología), Jennifer Pilar Loren Martín (Pediatría), Mónica Núñez Báez (Oncología Radioterápica) y Rafael Suarez del Villar Carrero (Medicina Interna). El Dr. Abarca Cidón dio la enhorabuena a los MIR que han terminado su estancia en HM Hospitales. "Esperamos que hayáis pasado una etapa importantísima en vuestra vida profesional y que haya sido satisfactoria desde el punto de vista técnico y humano. Deseo que hayáis asimilado, aprendido y participado en decisiones. Pero sobre todo, que vuestra formación también se haya complementado con el lado más humanitario y cercano a los pacientes", destacó el Dr. Abarca Cidón que también dio la bienvenida a los nuevos residentes que llegan a HM Hospitales.



## HM Gabinete Velázquez incorpora a su arsenal tecnológico el Láser Fraccional CO<sub>2</sub> Multisys de Optomic para el rejuvenecimiento vaginal

Desde el pasado mayo HM Gabinete Velázquez ha integrado a sus consultas ginecológicas el Láser Fraccional CO<sub>2</sub> Multisys de la compañía Optomic. Este nuevo recurso aumenta el arsenal tecnológico de este centro sanitario, que es referencia en Ginecología y Diagnóstico por Imagen en la ciudad de Madrid. En concreto, gracias a su haz ultra-pulso de alta tecnología, este láser quirúrgico puede penetrar en los tejidos favoreciendo la inmediata remodelación del colágeno y generando los deseados efectos de rejuvenecimiento vaginal. De esta forma este láser, que está compuesto por un brazo articulado, un sistema de refrigeración cerrado y pantalla táctil, ofrece un alto grado de precisión y seguridad que lo convierte en un aliado esencial para el abordaje de tratamientos rejuvenecedores ginecológicos mediante un sistema mínimamente invasivo. El Láser Fraccional CO<sub>2</sub> Multisys de Optomic permite a los profesionales de HM Gabinete Velázquez realizar un tratamiento, sin necesidad de intervenciones quirúrgicas, en diversas patologías en el campo de la ginecología como la atrofia, la hiperlaxitud vulvo-vaginal o incontinencia urinaria. Gracias a este recurso tecnológico se afrontan este tipo de problemáticas leves de un modo fácil, rápido, eficaz y prácticamente sin efectos secundarios adversos. Otro aspecto a tener en cuenta reside en la posibilidad de efectuar vaporización de lesiones vulvares. En resumidas cuentas, HM Gabinete Velázquez cuenta con una novedosa arma terapéutica, que está al servicio de la mejor calidad asistencial en ginecología.



## El nuevo Policlínico HM Sanchinarro ya está operativo

HM Hospitales ha inaugurado un nuevo centro sanitario en Madrid. Se trata del Policlínico HM Sanchinarro, ubicado en el barrio de Manoteras y a escasos 800 metros del Hospital Universitario HM Sanchinarro. Se da la circunstancia de que este nuevo complejo está adscrito a dicho hospital y su función principal es complementar su servicio de consultas externas. Para lograrlo HM Hospitales ha destinado unos 130 profesionales, entre personal sanitario y administrativo, que gestionan su cartera asistencial compuesta por diez especialidades, que ofrecen servicios de técnicas terapéuticas y diagnósticas. Además, el Policlínico HM Sanchinarro está dotado de la última tecnología sanitaria y se sitúa en la Avenida de Manoteras 10. Este nuevo centro ambulatorio atenderá consultas sobre Dermatología, Reumatología, Endocrinología, Nefrología, Otorrinolaringología (ORL), Pediatría, Cirugía Plástica, Alergología, Neumología y Gastroenterología.



## Éxito de participación en la VIII Carrera Popular HM Hospitales

Más de 600 corredores entre adultos y niños participaron el domingo 11 de junio en la VIII Carrera Popular HM Hospitales 'Corre por la Vida', que a tenor de los resultados cosechados fue un éxito de participación. Esta actividad deportiva organizada por HM Hospitales contó con el patrocinio de la Fundación AMA, el apoyo institucional de la Comunidad de Madrid y del Ayuntamiento de Boadilla del Monte. Como en otras ocasiones, la carrera recaudó fondos a través de la donación de sus beneficios a Cáritas Madrid, que ascendió a la cantidad de 6.000 euros. Esta competición, que en su octava edición ya se ha convertido en un referente de carrera popular y familiar de la Comunidad de Madrid, contó, como viene siendo habitual en las tres últimas ediciones, con el campeón del Mundo y de Europa de Maratón y Premio Príncipe de Asturias del Deporte, Martín Fiz, que ejerció como padrino de la competición y realizó el recorrido junto al resto de corredores. El ganador de la prueba en la categoría masculina fue el marroquí Said Aitaddi, seguido por el etíope Gizaw Bekele Negressa y el marroquí Mohammed Blal. Por su parte, la categoría femenina la encabezó la etíope Rehima Serro, segunda fue la española Cristina Jordán. El tercer puesto en discordia fue para la también española Rocío Fernández. Asimismo, se entregaron galardones a los clubes de corredores más numerosos: 'Oncología Pediátrica' —provenientes de la Unidad de Oncología Pediátrica del Hospital Universitario HM Montepríncipe— logró el primer puesto, seguido del equipo de 'HM Hospitales', quienes cedieron su puesto y su premio al equipo 'Running Mothers'. Cerró la terna el conjunto denominado 'Drinking Runners'.



## HM Modelo incorpora un nuevo nefroscopio para abordar los cálculos renales

El Hospital HM Modelo de A Coruña ha incorporado a su servicio de Urología un nefroscopio, orientado para completar las posibilidades de tratamiento de los cálculos renales (litiasis) y permitirá seleccionar la mejor opción terapéutica en cada caso. Un nefroscopio es un instrumento empleado para el tratamiento percutáneo de los cálculos renales mayores de 2 cm, o menores si así lo aconseja su localización o alguna otra particularidad. Además, también puede usarse para tratar tumores del tracto urinario superior. Con la incorporación de este nuevo nefroscopio HM Hospitales confirma su apuesta por dotar al servicio de Urología del Hospital HM Modelo de la última tecnología, que redundará en beneficio de sus pacientes, que podrán optar a las técnicas más actuales y menos invasivas para el abordaje de las patologías relacionadas con la Urología. La incorporación de este nefroscopio se añade a la renovación que desde los últimos dos años se viene haciendo de los recursos tecnológicos de HM Modelo, que han incluido un robot quirúrgico Da Vinci (sistema avanzado en cirugía mínimamente invasiva) y de un láser de Holmio para el tratamiento más eficaz de litiasis ureteral.

## HM Hospitales en León forma a más de 800 personas en primeros auxilios

La campaña 'Los minutos de la vida' de HM Hospitales y el Ayuntamiento de León ha conseguido formar en reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios a más de 800 personas durante los dos últimos meses, en los que ambas entidades han celebrado cuatro talleres al aire libre. Desde que en 2015 comenzara esta iniciativa, todos los cursos se habían celebrado en las instalaciones de HM San Francisco y HM Regla, pero con el objetivo de avanzar en la sensibilización entre la ciudadanía, HM Hospitales y el Ayuntamiento de León han decidido organizar cuatro talleres en puntos estratégicos de la capital leonesa. Para ello, se ha contado con la colaboración de Protección Civil, que se ha encargado del montaje de las carpas donde se ha desarrollado la actividad y cuyo personal ha ayudado al instructor en apoyo vital básico de HM Hospitales, Emilio Blanco. Los lugares elegidos para estos talleres de RCP y primeros auxilios han sido avenida de Quevedo, plaza de las Cortes Leonesas, plaza del Espolón y explanada de la Junta de Castilla y León en la capital leonesa. Debido al éxito de este proyecto se tiene previsto celebrar nuevos cursos durante el verano en las piscinas públicas de León.



## Tensiómetro wireless



El tensiómetro de Withings Wireless aplica lo último en gadgets tecnológicos a la medición de la presión arterial. Pensado para el entorno iOS —iPhone, iPad, AppleWatch y iPod Touch— se conecta por Bluetooth a cualquiera de los dispositivos descritos, previa descarga de una App gratuita que permite el registro y análisis de los datos. Se puede seleccionar la medición única o de tres, para obtener la media, y distingue los registros en función del momento del día en que se realizaron. Incluye la opción de enviar un resumen de la información por email para obtener la opinión de un profesional.

## La chaqueta inteligente que mejora la seguridad del ciclista

El proyecto MalOT ha sido uno de los ganadores en la séptima edición de Pequeños Grandes Inventos de la Universitat Politècnica de València. Se trata de una chaqueta inteligente capaz de transformar las indicaciones de dirección que el ciclista hace con su brazo en señales luminosas visibles en su espalda para advertir a los conductores y evitar accidentes. El sistema cuenta también con distintos sensores que le permiten, en tiempo real y a través del móvil, conocer la posición y la velocidad e incluso detectar caídas y avisar a emergencias.



MEDICINA DE LA REPRODUCCIÓN

hm fertility center

### HM Fertility Center ofrece la PRIMERA CONSULTA GRATUITA

HM Fertility Center, el centro especializado de reproducción asistida de HM Hospitales que cuenta con cinco ubicaciones —Madrid HM Puerta del Sur, HM Montepíncipe y HM Vallés; en Toledo HM IMI Toledo y en A Coruña Maternidad HM Belén—, pone en marcha una acción que consiste en ofrecer la primera consulta gratuita a todos los pacientes que lo deseen. Esta primera consulta incluye una valoración ginecológica, apertura de historia clínica, ecografía y valoración de resultados. De esta forma, HM Hospitales quiere ayudar a miles de parejas a dar el primer paso para cumplir su sueño de ser padres.

concierto con todas las sociedades médicas

## Hospitales

### Madrid

#### hm madrid

Pza. del Conde del Valle de Suchil, 16. 28015 Madrid

#### hm montepríncipe

Avda. de Montepríncipe, 25.  
28660 Boadilla del Monte. Madrid

#### hm torrelodones

Avda. Castillo de Olivares, s/n. 28250 Torrelodones.  
Madrid

#### hm sanchinarro

C/ Oña, 10. 28050 Madrid

#### hm nuevo belén

C/ José Silva, 7. 28043 Madrid

#### hm puerta del sur

Avda. Carlos V, 70. 28938 Móstoles. Madrid

#### hm vallés

C/ Santiago, 14. 28801 Alcalá de Henares. Madrid

### Galicia

#### hm modelo

C/ Virrey Osorio, 30. 15011 A Coruña

#### hm belén

C/ Filantropía, 3. 15011 A Coruña

#### hm rosaleda

C/ Rúa de Santiago León de Caracas, 1.  
15701 Santiago de Compostela

#### hm la esperanza

Avda. Das Burgas, 2. 15705 Santiago de Compostela

### Castilla y León

#### hm regla

C/ Cardenal Landázuri, 2. 24003 León

#### hm san francisco

C/ Marqués de San Isidro, 11. 24004 León

## Centros integrales

### Madrid

#### hm CIOCC

C/ Oña, 10. 28050 Madrid

#### hm CINAC

Avda. Carlos V, 70. 28938 Móstoles. Madrid

#### hm CIEC

Avda. de Montepríncipe, 25.  
28660 Boadilla del Monte. Madrid

### International Patient / División de Paciente Internacional

international@hmhospitales.com

+34 91 445 21 26

Emergency medical assistance 24/7

Madrid y Toledo: +34 629 823 493

Galicia: +34 639 139 295

## Policlínicos

### Madrid

#### hm arapiles

Calle Arapiles, 8. 28015 Madrid

#### hm odontología

Calle Arapiles, 8. 28015 Madrid

#### hm suchil

Pza. del Conde del Valle de Suchil, 3. 28015 Madrid

#### hm gabinete velázquez

C/ Velázquez, 25. 28001 Madrid

#### hm cruz verde

Plaza de Cruz Verde, 1-3. 28807 Alcalá de Henares.  
Madrid

#### hm los belgas

Calle Pereda, 3. 28400 Collado Villalba. Madrid

#### hm sanchinarro

Avda. Manoterías, 10. 28050 Madrid

#### hm las tablas

Calle Sierra de Atapuerca, 5 - 8. 28050 Las Tablas.  
Madrid

#### hm telefónica

Complejo Empresarial Telefónica  
Ronda de la Comunicación, s/n. 28050 Madrid

#### hm la paloma

C/ Virgen de la Paloma, 15. 28850 Torrejón de Ardoz.  
Madrid

#### hm santander

Avenida de Cantabria, s/n. 28660 Boadilla del Monte.  
Madrid

#### hm virgen del val

C/ Zaragoza, 6. 28804 Alcalá de Henares. Madrid

#### hm moraleja

Paseo de Alcobendas, 10. 28109 Alcobendas. Madrid

#### hm torrelodones

Avda. Castillo de Olivares, s/n. 28250 Torrelodones.  
Madrid

### Castilla-La Mancha

#### hm IMI toledo

Avda. Irlanda, 21. 45005 Toledo

### Galicia

#### hm modelo

C/ Virrey Osorio, 30. 15011 A Coruña

#### hm belén

C/ Filantropía, 3. 15011 A Coruña

#### hm matogrande

C/ Enrique Mariñas, 32-G. 15009 A Coruña

#### hm rosaleda-lalín

Avda. Buenos Aires, 102. 36500 Lalín (Pontevedra)

### Castilla y León

#### hm san francisco

C/ Bernardino Sahagún, 2. 24004 León

## Citación de consultas

### Madrid

- Citación de Consultas HM Hospitales: **902 089 800**
- Citación de Radiología HM Hospitales: **902 089 700**
- Citación Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC: **902 107 469**
- Citación Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC: **902 089 880**
- Citación Centro Integral en Neurociencias A.C. HM CINAC: **912 673 201**
- Clínica Universitaria Odontológica CEU-HM: **902 089 600**
- Citación de Consultas HM Gabinete Velázquez: **915 777 773**
- Citación de Consultas HM La Paloma: **902 998 585**

### Galicia

- Citación de Consultas Hospital HM Modelo: **981 147 320**
- Citación de Consultas Maternidad HM Belén: **981 251 600**
- Citación de Consultas Hospital HM Rosaleda: **981 551 225**
- Citación de Consultas Hospital HM La Esperanza: **981 578 250**
- Citación de Consultas Policlínico HM Rosaleda-Lalín: **986 787 464**

### Castilla y León

- Citación de Consultas HM San Francisco: **987 256 008**
- Citación de Consultas HM Regla: **987 236 900**

### Castilla-La Mancha

- Citación de Consultas Policlínico HM IMI Toledo: **925 254 515**

### Unidades y consultas específicas

- Unidad de Atención Integral para las personas con diabetes. Tel. **637 726 704**  
e-mail: [unidaddiabetes@hmhospitales.com](mailto:unidaddiabetes@hmhospitales.com)
- HM Fertility Center. Tel. **900 111 010**  
Web: [www.hmfertilitycenter.com](http://www.hmfertilitycenter.com)
- Consulta de Medicina del Viajero y Enfermedades Tropicales.  
Tel. **661 438 464 / 617 916 624**

# Para tu financiación

## Préstamo **Nómina**

**5'95<sup>1</sup>**  
**TIN**  
TAE  
DESDE 7,88%<sup>2</sup>

- ▶ Hasta 30.000 €
- ▶ Hasta 5 años
- ▶ Sin gastos de estudio
- ▶ Comisión de apertura: 1%

 [bancopopular.es](http://bancopopular.es)  
 [@PopularResponde](https://twitter.com/PopularResponde)

Y además con **Tenemos un Plan** disfruta de las ventajas del **Plan Cero**, **Plan Descuentos** y **Plan Para Mí**

# Popular

Empresa colaboradora:

 **TEATRO REAL**  
200 AÑOS

<sup>1</sup> 5,95% tipo de interés nominal aplicable a clientes que domicilien la nómina y contraten el seguro Protección de Pagos.

<sup>2</sup> TAE mínima para operaciones de 30.000 € a 5 años, importe total adeudado 35.919,46 € cuota 579,29 €. TAE máxima 11,35% para operaciones de 3.000 € a 1 año, importe total adeudado 3.173,85 € cuota 258,13 €. TAEs calculadas con seguro de Protección de Pagos; para préstamos de 5 años de plazo prima única de 862,25 € para un importe de 30.000 €, para préstamos de 1 año de plazo prima única de 46,29 € para un importe de 3.000 €. Protección de Pagos: Compañía Aseguradora: Allianz Cia. de Seguros y Reaseguros. Mediador: Popular de Mediación, S.A., operador de banca seguros vinculado. Inscrito en el Registro de la D.G.S.F.P. con clave OV-0005.

La concesión del riesgo estará sujeta a los habituales análisis de riesgo de la entidad. Condiciones de financiación ofrecidas por Banco Popular Español.