

Tu hospital

Núm. 68 | Noviembre - Diciembre | Año 2018

www.hmhospitales.com

Rehabilitación cardíaca

Prevención
**¿Preparado para
la temporada
de nieve?**

Asistencial
**A raya con la
diabetes**

Patología
**Tumores digestivos:
prevención,
diagnóstico
y tratamiento**



Síguenos en las redes sociales

HM
hm hospitales

Somos tu Salud

índice

- 3 Editorial
- 4 Súmate al Programa de Rehabilitación Cardíaca y 'recupera' tu corazón
- 8 ¿Preparado para la temporada de nieve?
- 10 A raya con la diabetes



SIGUE LAS AVENTURAS DE
LA DOCTORA HM
EN EL PRÓXIMO NÚMERO DE
TU HOSPITAL



- 12 El cuerpo humano: 'La máquina perfecta'
- 14 ¿Aún eres de los que pierde el tiempo buscando las gafas? Diles adiós con la cirugía refractiva
- 16 HM Delfos, a la vanguardia en diagnóstico gracias a EOS
- 18 APP HM Hospitales

- 20 Avances en la prevención, diagnóstico y tratamiento de los tumores digestivos
- 22 No dejes que la gripe te 'pille'
- 24 Noticias HM Hospitales
- 26 Contacta con nosotros



Tu hospital

Núm. 68 | Noviembre - Diciembre | Año 2018

www.hmhospitales.com



hm hospitales



N.º 68 | Noviembre - Diciembre | Año 2018



Síguenos en las redes sociales

www.hmhospitales.com

© 2018 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

Todos somos uno

Tal y como anunciamos en el último editorial de esta revista, nuestra llegada a Barcelona a través del Hospital HM Delfos, junto con nuestra oferta asistencial en la Comunidad de Madrid, Galicia, Castilla La Mancha y León, **nos ha dado acceso de forma directa al 70% de los asegurados de nuestro país.** Además, por extensión y distancia en HM Hospitales tenemos la posibilidad de acercarnos a la práctica totalidad de los pacientes y sus familiares.

Así, el crecimiento que experimentamos en HM Hospitales no es caprichoso y su finalidad no es otra que aumentar nuestra base de pacientes, para poder hacer planificación, no ya entre los hospitales o a nivel de la comunidad autónoma correspondiente, sino una verdadera planificación nacional. De esta forma, HM Hospitales podrá afrontar las inversiones más innovadoras y obtener, al concentrar la super-especialización en algunos centros específicos, **los mejores resultados sanitarios posibles para nuestros pacientes.**

Además, este crecimiento se hace necesario para competir a través del establecimiento de sinergias de gestión en un sector en el que la calidad y la excelencia juegan un papel cada día más relevante. Para alcanzar este objetivo se requiere una permanente actualización e inversión tecnológica y se compite con un sector público, financiado con impuestos —por tanto, gratuito en el uso del sistema—, de amplísimas coberturas y alcance para toda la población. Pero, por otra parte y más en nuestro modelo sanitario basado en la atención personalizada de los pacientes, el crecimiento también se produce para que nuestros profesionales encuentren en nuestra oferta sanitaria un entorno asistencial, docente e investigador, que les permita dedicarse de manera prioritaria a HM Hospitales.

El crecimiento que experimentamos también precisa de orden, coordinación y criterios asistenciales únicos y por ello, este año **hemos obtenido los certificados de Calidad ISO para todos nuestros hospitales**, y ya mantenemos comisiones de trabajo entre todos nuestros centros en los que se analizan de forma multidisciplinar los casos más complejos allá donde se encuentren.

De esta forma, ya podemos abrir ensayos clínicos o proyectos de investigación multicéntricos en nuestra propia red a fin de ofrecer a cualquier paciente, de toda la red asistencial, las últimas novedades terapéuticas. Y estamos trabajando internamente de forma intensa para consolidar, cada día más, nuestro modelo de atención y así hacer que todos seamos uno.


Una buena prueba de esta estrategia se puede encontrar en el Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, el primer 'Cancer Center' privado de España por número de nuevos pacientes, que tiene en HM CIOCC Galicia su reflejo, ya que ambos centros, pese a los centenares de kilómetros que los separan, funcionan como una única estructura en red que tiene como único objetivo ofrecer la mejor calidad asistencial a los pacientes.

El futuro vendrá marcado por los resultados sanitarios que se obtengan y estos dependerán, sin ninguna duda, de la existencia de redes como la de HM Hospitales que funcionen de manera coordinada, para ofrecer a nuestros pacientes **la garantía y seguridad de estar siempre en las mejores manos.**

Dr. Juan Abarca Cidón
Presidente HM Hospitales



Súmate al Programa de Rehabilitación Cardíaca y 'recupera' tu corazón

A photograph showing two hands, one from the left and one from the right, reaching towards each other to form a heart shape. The hands are positioned in the foreground, with the fingers interlocking to create the heart's outline. The background is a soft-focus sunset over a body of water, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The water's surface reflects the light from the sun, creating a shimmering effect. The overall mood is hopeful and supportive.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo. Su aparición, ligada a menudo a estilos de vida poco saludables, conlleva un importante impacto físico y psicológico tanto en el paciente como en su entorno. Con el objetivo de prevenir nuevos episodios y detener la progresión de la enfermedad, surgen los programas de Rehabilitación Cardíaca, un enfoque multidisciplinar que incluye dieta sana, ejercicio físico, control de los factores de riesgo y apoyo psicológico. **La Dra. Beatriz Fuertes, cardióloga responsable de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares (HM CIEC) junto a las Dras. Leyre Moreno, Teresa Sanagustín y Arancha García Romero,** nos explican en qué consiste este programa por el que ya han pasado más de 400 pacientes de HM Hospitales.

La edad, el sexo (varón) o los antecedentes familiares son factores que pueden incrementar nuestro riesgo cardiovascular y ante los cuales poco o nada podemos hacer. Sin embargo, existen otros, ligados a nuestro estilo de vida, que son "fácilmente" modificables y es que, como explica la Dra. Fuertes, "las enfermedades cardiovasculares están estrechamente relacionadas con el consumo de tabaco, los hábitos alimentarios poco saludables, la inactividad física y el estrés psicosocial".

Según la OMS, con cambios adecuados del estilo de vida se podrían prevenir tres de cada cuatro muertes por esta causa. En nuestro país, el 30% de todas las muertes tienen su origen en un problema cardiovascular, de ahí que, cada vez más, se insista en la importancia de adoptar medidas dirigidas a la prevención y a la mejora del pronóstico y la calidad de vida de los pacientes que ya han sufrido un evento de este tipo. Precisamente, señala la Dra. Fuertes, "las Unidades de Rehabilitación Cardíaca surgen con este propósito".

En nuestro país, el 30% de todas las muertes tienen su origen en un problema cardiovascular, de ahí que, cada vez más, se insista en la importancia de adoptar medidas dirigidas a la prevención

Impacto físico y emocional

Las enfermedades cardiovasculares tienen un gran impacto físico y emocional en el paciente. Así, en el caso del infarto de miocardio, explica, nos encontramos "con las limitaciones físicas derivadas de las secuelas en nuestro corazón, como el cansancio y la fatiga". Desde un punto de vista emocional, subraya, "los problemas más frecuentes tienen que ver con síntomas depresivos como tristeza, angustia, apatía, pérdida de confianza, auto-observación y diferentes tipos de temores". Y es que, añade, "muchos de estos pacientes, cuando les sobreviene un infarto, se encuentran en la plenitud de su vida tanto familiar como profesional y tras el diagnóstico les inunda un sentimiento global de pérdida de salud. Esto hace que se precipite una intensa reacción emocional, el paciente no está preparado psicológicamente porque la enfermedad ha irrumpido de forma brusca y no le ha dado tiempo a adaptarse a su nueva situación".

Más allá de las limitaciones físicas y de esa posible frustración o tristeza, en ocasiones, los pacientes tienen que enfrentarse a "las molestias derivadas de los efectos secundarios de algunas de las medicaciones que prescribimos, pero que son imprescindibles para mejorar las secuelas del infarto". Por último, no hay que olvidarse del riesgo que presentan de sufrir otro infarto cardiovascular en el futuro. "Los programas de Rehabilitación Cardíaca nos ayudan en todos estos aspectos", apunta la Dra. Fuertes.

Programa de Rehabilitación Cardíaca

El Programa de Rehabilitación Cardíaca de HM Hospitales, en marcha desde noviembre de 2012, "engloba un conjunto de intervenciones dirigidas a ayudar al paciente y a su entorno familiar a incorporarse a su vida normal tras sufrir una enfermedad cardíaca, habitualmente un infarto". En sus inicios, los programas de Rehabilitación Cardíaca tenían como único objetivo mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedad cardiovascular, sin embargo, desde hace años, son programas preventivos integrales, donde se realizan muy diferentes y complejas intervenciones cuya finalidad es prevenir tanto episodios cardíacos futuros como la progresión de la enfermedad.

Estas intervenciones incluyen modificaciones en el estilo de vida como dejar de fumar, elegir aquellos alimentos y formas de preparación más saludables y realizar ejercicio físico de manera regular. Asimismo, se requiere el control efectivo de los llamados factores de riesgo cardiovascular como son la presión arterial, los niveles de colesterol y azúcar y la obesidad. El programa contempla el entrenamiento físico individualizado, el manejo de los factores psicosociales y la prescripción de aquellos fármacos cardioprotectores que se estime oportuno en cada paciente.

Para ello, subraya la Dra. Fuertes, "es fundamental educar al paciente en el autocuidado y la autogestión de su enfermedad. Solo así conseguiremos que con el paso del tiempo mantenga ese estilo de vida saludable y adopte todas las recomendaciones puestas en marcha durante el programa".

Otro objetivo de la rehabilitación cardíaca, añade, es "que el paciente tenga conciencia de lo importante que es tomar la medicación correctamente y cumplir el tratamiento durante el tiempo que establezca su médico".

Beneficios

Los beneficios para el paciente son muchos, además, reconoce la Dra. Fuertes, "percibe la mejoría desde las primeras semanas" aunque, añade, "el mayor beneficio se obtiene a largo plazo, siempre y cuando el paciente sea capaz de mantener el estilo de vida saludable que desde la Unidad se promueve y que será lo que le permita controlar los factores de riesgo cardiovascular para evitar futuros eventos. En definitiva, los beneficios se resumen en que aumenta la supervivencia después de un evento cardiovascular y mejora la calidad de la vida".



Equipo multidisciplinar

Un programa como este solo tiene cabida si basa sus intervenciones en la actuación de un equipo multidisciplinar experto. Así, este programa cuenta con cuatro cardiólogos, un médico rehabilitador, cinco fisioterapeutas, una enfermera, un psicólogo y un nutricionista. "Todos, de forma coordinada, trabajamos para conseguir la recuperación del deterioro funcional sufrido por el paciente y mejorar su pronóstico".

Un programa a medida

Para la Dra. Fuertes, "la gran mayoría de los pacientes cardiopatas se puede beneficiar de un Programa de Rehabilitación Cardíaca, pero les debemos asegurar que realizarán un programa adaptado al grado de su patología de base y con un grado de seguridad muy alto". Para ello, antes de comenzar, se individualiza cada caso, evaluando el riesgo de cada paciente con respecto a posibles complicaciones que puedan surgir durante el entrenamiento, a que la enfermedad progrese, etc. Esto permite hacer grupos de tratamiento más homogéneos, en función de su riesgo, optimizando así los beneficios y garantizando su seguridad.

Para quién

Por este programa han pasado ya 465 pacientes y "no hay límite de edad". La mayor parte de los casos que llegan a esta Unidad presentan enfermedad coronaria: son pacientes que acuden tras haber sufrido un infarto, angina de pecho, revascularización con stent o cirugía de *by pass*. Sin embargo, disponen también de programas específicos para otro tipo de problemas cardiovasculares como insuficiencia cardíaca, enfermedades valvulares operadas, arteriopatía periférica (claudicación intermitente), para pacientes que llevan marcapasos o desfibrilador e incluso para personas sanas que presentan múltiples factores de riesgo cardiovascular, por lo que el objetivo en estos últimos es la prevención primaria de la enfermedad.

Mantenimiento

Una vez concluye el programa, hace hincapié esta especialista, "el paciente debe seguir 'caminando solo' e incorporar los nuevos hábitos de vida saludable a sus actividades habituales y a su trabajo". Sólo así se puede hablar de éxito. De hecho, advierte, "el abandono hace que en pocas semanas se pierda la mayor parte de los beneficios obtenidos".

Menú de Navidad

Se acercan la Navidades, unas fechas que debido a la gran cantidad de eventos y celebraciones hacen que seguir una dieta equilibrada sea difícil. La nutricionista de HM CIEC, Mamen Palomo, nos revela unas cuantas claves para controlar lo que se come esos días, poniendo el foco en el exceso de azúcar y alcohol, que se dispara, siendo éste un regalo nada saludable para la salud de todos y en especial la de aquellos que han sufrido un episodio cardiovascular.

La especialista destaca que "el vermut de antes de la comida, el vino blanco para el pescado, el tinto para la carne, el champagne para brindar... Son muchas calorías que aportan pocos nutrientes y mucho alcohol. Elija estos días bebidas sin alcohol y sin azúcar".

Recomendaciones para unas Navidades saludables sin exceso de alcohol ni azúcar:

- No deje de lado el agua por beber alcohol y refrescos azucarados que no quitan la sed. Recuerde que hay que beber 2 litros de agua a lo largo del día.
- Si toma alcohol, hágalo en pequeñas cantidades. Vino y cerveza antes que licores o bebidas destiladas y por supuesto, evite "el picoteo" que va unido a estas bebidas.
- Otras opciones serían la cerveza sin alcohol, cerveza con gaseosa, agua con gas y una rajita de limón o algún refresco sin azúcar.
- Evite los licores (también los sin alcohol que tienen grandes cantidades de azúcar) y opte por tomar un café o infusión.
- Sustituya postres dulces procesados por postres de elaboración sencilla a base de frutas o yogur sin azúcar.
- Consuma de forma moderada los dulces navideños (turrones, polvorones, mazapanes...) o elija opciones que aporten menos azúcar y grasa como un pedazo de chocolate negro con algún fruto seco.
- No se engañe comprando dulces navideños 'sin azúcar', no suelen ser una opción saludable por su exceso de grasa y calorías.
- Evita el picoteo de dulces de las bandejas comunes.

Otras recomendaciones para no excedernos con las calorías y la grasa:

- No olvide realizar cinco comidas para no llegar con demasiado hambre a las comidas principales.
- Elija pescados o mariscos antes que carnes. Elimine la grasa visible y acompáñelos con ensalada o verdura.
- Coma de todo, pero en menor cantidad. Si la ración que le sirven es demasiado grande no hace falta que la termine, haga caso a su sensación de saciedad.
- No olvide realizar ejercicio físico para compensar el extra de calorías.

Menú Cardiosaludable

Entrante:
Carpaccio de ternera o cecina con lascas de parmesano y aceite de oliva



Primer plato:
Ensalada de brotes tiernos con gambas, mango, aguacate y piñones



Segundo plato:
Bacalao al horno con puré de patata



Postre:
Brocheta de frutas con chocolate negro





¿Preparado para la temporada de nieve?

Atrás quedan los días de sol y playa y son ya muchos quienes ponen el punto de mira en la montaña, la nieve y los deportes de invierno. Esquí y 'snowboarding' son dos de los más extendidos. Su popularidad ha ido creciendo en los últimos años y cada vez son más quienes acuden a las estaciones de esquí para disfrutar con familiares o amigos. Sin embargo, su práctica no está exenta de ciertos riesgos y, aunque las lesiones no suelen ser graves, conviene prepararse físicamente y adoptar ciertas precauciones. Nos lo cuenta el Dr. Diego García-Germán Vázquez, traumatólogo especialista en Cirugía Artroscópica del Hospital Universitario HM Torrelodones y traumatólogo de la Real Federación Española de Deportes de Invierno (RFEDI).

La irrupción del 'snowboarding' entre los deportes de invierno ha ido incrementando el número de 'riders' en nuestras estaciones de esquí, aunque continúa siendo mayoritario el porcentaje de esquiadores. El tipo de lesiones más frecuentes en uno y otro caso difieren debido a las características propias de cada deporte. Así, explica el Dr. García-Germán, mientras entre los esquiadores son más habituales las lesiones de las extremidades inferiores, concretamente la de rodilla y siendo la del ligamento cruzado anterior la más frecuente, entre los 'riders' o 'snowboarders' suelen darse más lesiones de las extremidades superiores: muñeca, clavícula y hombro.

Para practicar el esquí y el 'snowboarding' conviene prepararse físicamente y adoptar ciertas precauciones



Preparación física

Para evitarlas, tanto en esquí como en 'snowboard', es importante tener una buena preparación física y técnica. Para ello, hay que entrenar de forma regular y, si somos principiantes, ponernos en manos de monitores expertos que, mediante clases, nos ayuden a dominar el deporte.

En este sentido, incide el Dr. García-Germán, "es esencial llegar a la temporada de esquí en las mejores condiciones físicas posibles y tener un plan de entrenamiento previo. Es frecuente que, tras meses sin realizar ninguna actividad deportiva, queramos esquiar una semana 'a tope'. Esto aumenta el riesgo de volver a casa lesionado" como también lo aumenta el hecho de ser "auto-didacta".



Material a punto

Asimismo, no hay que descuidar el material y llevar siempre casco y gafas adecuadas. "Utilizar unos esquís en buenas condiciones con un reglaje adecuado de las fijaciones disminuirá el riesgo de lesiones", explica. Por ello, "es fundamental revisar el material antes de la temporada". Una opción es alquilarlo, ya que de esta forma nos aseguramos de que está a punto. Con respecto a las botas, "deben estar adecuadamente abrochadas, de lo contrario, aumentarán las lesiones de tobillo, infrecuentes con el material moderno". Además, añade, "las rodilleras articuladas han demostrado disminuir los episodios de fallo y parece que tienen un papel en la prevención de recaídas en pacientes que han tenido una lesión previa del ligamento cruzado anterior".

Por su parte, el uso del casco, anecdótico hace algunos años, se ha extendido entre esquiadores y 'riders', siendo incluso obligatorio en niños y 'freeriders'. Gracias a ello, reconoce el Dr. García-Germán, se ha aumentado la seguridad en las pistas. Su utilización puede evitar hasta en un 60% los casos de lesiones y traumatismos graves en la cabeza ante una caída o golpe, evitando daños severos e incluso la muerte.



Calentamiento

Ya en pistas, no hay que olvidar nunca el calentamiento previo. El Dr. García-Germán recomienda dedicarle unos 10 minutos y hacerlo antes de ponernos las botas de esquí o 'snowboard' para incluir también el tobillo y los gemelos. Además, hay que movilizar tronco y extremidades superiores. Estos ejercicios de estiramiento, recuerda, deben realizarse también al concluir la jornada.



Masificación

La popularización de los deportes de invierno ha llevado a una cierta masificación de las estaciones de esquí, sobre todo coincidiendo con puentes y festivos. Por ello, subraya el Dr. García-Germán, "es importante tener en cuenta si hay mucha gente en las pistas para planificar nuestra bajada y evitar colisiones. Debemos esquiar siempre controlando nuestra velocidad y respetando a los otros esquiadores". Además, recomienda prudencia cuando adelantemos a otros esquiadores o nos paremos durante el descenso, para lo cual buscaremos siempre sitios seguros.



Hidratación y descanso

Como en cualquier otro deporte, es necesario mantener un adecuado nivel de hidratación. Además, puesto que se trata de actividades a las que se suele dedicar toda la jornada, recomienda hacer descansos y comer algo. "La fatiga aumenta el riesgo de lesiones, así que si uno está cansado es mejor dejar de esquiar y volver al hotel", aconseja.



Protege tu piel y tus ojos

Uno de los alicientes de la montaña es poder disfrutar del aire libre. No debemos olvidar que aquí nuestra exposición a las radiaciones solares es superior a lo habitual, por ello, "es necesario utilizar protección solar factor 50 o 50+, aplicarla 15 minutos antes de esquiar y reaplicarla cada 2 horas. Del mismo modo, debemos proteger nuestros ojos con unas gafas o máscara adecuadas".



Ante una lesión, consulta

Todas estas recomendaciones nos ayudan a minimizar los riesgos y, de hecho, la mayoría de las lesiones que se producen con la práctica de estos deportes, asegura el Dr. García-Germán, suelen ser leves. Sin embargo, aun en estos casos, "es importante acudir a un especialista para que realice una exploración y valore la necesidad de realizar pruebas de imagen". Y es que, advierte, "muchas lesiones pueden empeorar su pronóstico en caso de pasar desapercibidas o no ser diagnosticadas correctamente".

R. González

Un seguro de vida con el que crecen tus ahorros

PSN Ahorro Flexible

PSN

Interés técnico garantizado

mínimo del

1,3%

Indicador de riesgo del producto

1 / 6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Total disponibilidad del capital en cualquier momento y sin penalización

A raya con la diabetes

Nueve de cada diez pacientes diabéticos lo son de tipo 2, aquella que se relaciona con hábitos de vida poco saludables como una alimentación rica en grasas y azúcares y una escasa actividad física. Afecta, aproximadamente, al 14% de nuestra población, sobre todo a partir de los 50 años y en casos de sobrepeso y obesidad. Sin embargo, la mitad de los pacientes diabéticos desconoce que lo son. Un diagnóstico temprano permite detener la progresión de la enfermedad y evitar complicaciones que pueden incluso comprometer la vida del paciente. La **Dra. Pilar García Durruti, especialista en Endocrinología y Nutrición y directora de la Unidad de Diabetes del Hospital Universitario HM Montepíncipe**, nos da las claves para prevenirla, diagnosticarla a tiempo y mantenerla bajo control.

Una diabetes no diagnosticada es una diabetes no controlada, con el impacto que esto puede tener a largo plazo sobre nuestro organismo. "En primer lugar —explica la Dra. García Durruti— se relaciona con el deterioro progresivo de las grandes arterias, por esto, la complicación más importante son las enfermedades cardiovasculares, principal causa de mortalidad prematura entre los diabéticos". De hecho, añade, "los adultos con diabetes tienen una probabilidad entre tres y cuatro veces mayor de padecer un infarto agudo de miocardio o un ictus que la población no diabética".

Asimismo, el deterioro de arterias más pequeñas puede ocasionar otros problemas como retinopatía diabética —con el riesgo de ceguera que esta conlleva—, alteración del funcionamiento de los riñones —pudiendo derivar en una insuficiencia renal—, trastornos de la sensibilidad —especialmente en los pies—, mala cicatrización o impotencia, entre otras.

En suma, "la diabetes aumenta entre y dos y cuatro veces el riesgo de enfermedad coronaria y de enfermedad vascular cerebral; es la causa más frecuente de amputación no traumática de extremidades, de enfermedad renal terminal y de ceguera y reduce la esperanza de vida unos 15 años".

Sin embargo, estas complicaciones no tienen por qué darse y "si el paciente está bien controlado y mantiene cifras de glucosa, lípidos y presión arterial en rangos adecuados, el riesgo de sufrir cualquiera de las citadas complicaciones se reduce considerablemente", apunta la Dra. García Durruti. Y es que, si bien la diabetes es una enfermedad "seria", a la que no debemos restar importancia, el control de la enfermedad puede hacer que estas personas tengan "una vida larga, saludable y feliz". Para ello, es fundamental su manejo multidisciplinar.



Prevenir

Como explica la Dra. García Durruti, la diabetes tipo 2 se puede prevenir si seguimos un estilo de vida saludable, evitando el sobrepeso y la obesidad. Para ello, se recomienda seguir la Dieta Mediterránea, hacer ejercicio físico de forma regular, moderar el consumo de alcohol y decir un "no" rotundo al tabaco.

Además, en personas de riesgo conviene hacer un chequeo preventivo, al menos, una vez al año. "Entre estas personas —subraya— se encuentran aquellas con exceso de peso, antecedentes en la familia de otras personas con diabetes, mujeres que han padecido diabetes durante algún embarazo o que tuvieron hijos que al nacer pesaban más de 4 kilogramos, haber tenido en alguna ocasión un valor de glucosa en sangre ligeramente elevado (entre 100 y 125 mg/dl), personas sedentarias que no realizan ningún ejercicio o personas que padezcan hipertensión arterial o elevación de los valores de colesterol o triglicéridos en sangre".

Además, como recomienda la Asociación Americana de Diabetes, se aconseja la medición de la glucosa en todas aquellas personas que, aun no teniendo síntomas, sean mayores de 45 años. "Si el resultado es normal —por debajo de 100 mg/dl— se repetirá la medición cada 3 años", apunta.



Dieta y ejercicio son las claves del manejo terapéutico en diabetes tipo 2

Control

En el caso de la diabetes tipo 2, no siempre es necesario el tratamiento farmacológico y basta con modificar el estilo de vida. De hecho, "sólo cuando con dieta y ejercicio no se consigue mantener los niveles de glucemia dentro de un rango normal, se inicia el tratamiento farmacológico. Actualmente, además, se tiende a evitar el tratamiento con insulina en este tipo de diabetes, ya que dificulta el control del peso y preferimos optar por fármacos que favorezcan la acción y la secreción de la insulina endógena o que vayan encaminados a facilitar la pérdida de grasa abdominal".

Dieta y ejercicio son, por tanto, las claves del manejo en diabetes tipo 2. Con respecto a la primera, aconseja "seguir una dieta variada y equilibrada en cuanto a la proporción de nutrientes, es decir, cuyo contenido en carbohidratos no sea nunca inferior al 45-50% y el de grasas no supere el 30%". Además, advierte, "de manera general, no aconsejamos tomar 'alimentos para diabéticos' como tampoco prohibimos de forma taxativa ningún alimento. Recomendamos a las personas con diabetes seguir una alimentación lo más parecida al resto de su familia y sólo en el caso de que se trate de una persona obesa deberá seguir una dieta baja en calorías".

En cuanto al ejercicio físico, hace hincapié en que "numerosos estudios han demostrado que su práctica regular ejerce un efecto preventivo y terapéutico sobre diversas enfermedades como la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico o las afecciones cardiovasculares".



El cuerpo humano: 'La máquina perfecta'



SIGUE LAS AVENTURAS DE
LA DOCTORA HM
EN EL PRÓXIMO NÚMERO DE
TU HOSPITAL

La educación en salud empieza a afianzarse en la más tierna infancia. Por esa razón es necesario inculcar a los más pequeños de la casa buenos hábitos saludables para que con los años conozcan a la perfección el cuerpo humano, su increíble funcionamiento, identifiquen cuándo existe una anomalía y sepan protegerse adecuadamente.

Definir al cuerpo humano como una máquina perfecta que coge energía de los alimentos y los transforma en sustancias químicas que le permiten realizar sus funciones. Desde que ingerimos un alimento, tomamos una bocanada de aire o movemos un músculo, cientos de procesos se ponen en marcha de una manera precisa.

Nuestros hijos deben **saber**

La **Dra. Silvina Rafía**, **pediatra de HM Hospitales**, explica los diferentes aparatos que componen el cuerpo humano, la importancia de cuidarlo, sus principales enemigos y cuáles son los cuidados adecuados para tener una buena salud.

- **Aparato digestivo:** procesador de la comida que permite la conversión de los alimentos en moléculas que son fuente de energía.
- **Aparato excretor o urinario:** eliminación de sustancias tóxicas y desechos del cuerpo mediante la orina.
- **Aparato reproductor:** los órganos sexuales (masculinos y femeninos) que son los responsables de la reproducción.
- **Aparato respiratorio:** son los órganos empleados para el intercambio de gases respiratorios.
- **Aparato locomotor:** los huesos, músculos y articulaciones, que coordinados por el sistema nervioso nos permiten movernos.
- **Sistema nervioso:** recoge, procesa y transfiere la información al resto de órganos y sistemas.
- **Sistema tegumentario:** la piel, la primera barrera de defensa del cuerpo.
- **Sistema inmunitario:** defensa contra agentes causantes de enfermedades.
- **Sistema cardiovascular:** permite la circulación de la sangre por todo el cuerpo.
- **Sistema endocrinológico:** comunicación dentro del cuerpo mediante hormonas.



M. García

Eso sí, como todo organismo, se tiene que enfrentar a enemigos como los virus, las bacterias y los parásitos, pero también son enemigos "los malos hábitos de vida, que abren la puerta a muchas enfermedades por no cuidar bien al cuerpo, la mejor manera de cuidarlo es aseándolo a diario y vistiendo adecuadamente, alimentándose bien, haciendo ejercicio, descansando lo necesario y teniendo pensamientos bonitos", concluye la Dra. Silvina Rafía.

Para que los más pequeños conozcan a la perfección el funcionamiento del cuerpo humano a partir del próximo número de Tu Hospital, sigue 'Las Aventuras de la Dra. HM'.

#quierosermadre

Porque lo has decidido, porque es el momento, tu momento. En HM Fertility Center vas a poder cumplir tu proyecto de vida porque aquí, es Donde Nacen las Madres.

HM Hospitales te ofrece:

- + Tratamiento integral, personalizado y con las técnicas más avanzadas.
- + El mismo ginecólogo te acompañará durante todo el proceso.
- + Con toda la seguridad de ser cuidada en un entorno hospitalario con más de 15 años de experiencia en reproducción asistida.
- + El 90% de nuestras pacientes ha logrado su embarazo.

Pide tu primera cita gratuita en:

900 11 10 10

Hay un **HM Fertility Center** cerca de ti:

Madrid : **HM Montepríncipe** **HM Puerta del Sur** **HM Vallés** Galicia : **Maternidad HM Belén** Castilla la Mancha : **HM IMI Toledo**



MEDICINA DE LA REPRODUCCIÓN

hm fertility center

Donde Nacen las Madres

¿Aún eres de los que pierde el tiempo buscando las gafas? Diles adiós con la cirugía refractiva

Las personas con miopía, hipermetropía y astigmatismo pueden ir despidiéndose de sus gafas si así lo desean. La cirugía refractiva se presenta como una alternativa cien por cien segura, eficaz e indolora, indicada incluso en algunos casos de vista cansada. La clave del éxito reside en contar con especialistas expertos y lo último en tecnología láser. A partir de ahí, bastan diez minutos para olvidarte de otras gafas que no sean las de sol. El **Dr. Gonzalo Bernabeu Arias**, jefe de Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario HM Montepríncipe y del Hospital HM Vallés, y director de la Unidad de Cirugía Refractiva del Hospital Universitario HM Puerta del Sur, nos habla de las ventajas de esta intervención con la que él mismo, asegura, ha operado a sus tres hermanos miopes.

Salvo que seas un enamorado de tus monturas y creas que te dan un aire especial, posiblemente estés deseando deshacerte de tus gafas y no volver a preguntar nunca más dónde las has puesto. Hoy, esto es posible gracias a la cirugía refractiva que, desde que se iniciara, en la década de los 90, no ha hecho sino evolucionar hasta convertirse, apunta el Dr. Gonzalo Bernabeu, "en una magnífica opción para prescindir de las gafas". Todo ello ha sido posible gracias al avance de la tecnología que ha aportado seguridad, precisión y estudios preoperatorios más completos para que, tras una buena indicación, el paciente consiga una mejor calidad de vida.

Indicaciones

La cirugía refractiva, explica, se emplea fundamentalmente para corregir miopía, hipermetropía y astigmatismo. En general, pueden beneficiarse de ella 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, momento en el que su problema se agrava y empieza a hacerse más molesto. En cuanto a la intervención en niños, explica, esta no se contempla en la actualidad, aunque "hay descritos algunos tratamientos para casos muy excepcionales en el contexto de ciertas patologías".

Asimismo, pueden beneficiarse de la cirugía refractiva determinadas personas con vista cansada o presbicia, aunque en estos casos, sobre todo, es preciso individualizar en cada paciente.



Seguridad cien por cien

Como explica el Dr. Bernabeu, "la cirugía refractiva, con una buena indicación, es cien por cien segura, aunque para ello tenemos que saber a qué pacientes debemos decir que no deben operarse". Así, en HM Hospitales se realiza un exhaustivo estudio preoperatorio del paciente, gracias al cual se determinará si este es o no candidato a cirugía refractiva. Además, cuenta con un equipo de médicos y cirujanos expertos y dispone de la mejor tecnología para este tipo de intervenciones. De esta forma, "en HM Hospitales podemos estar seguros de ofrecer lo mejor a cada paciente", afirma el Dr. Bernabeu.



La cirugía refractiva se emplea fundamentalmente para corregir miopía, hipermetropía y astigmatismo

Diez minutos

"La cirugía refractiva —explica— se realiza mediante tratamiento con láser mínimamente invasivo para el ojo, con una duración no mayor a 10 minutos en total y un postoperatorio que, en la mayoría de los casos, permite hacer una vida normal en apenas 24-48 horas".

Aunque no es habitual, en algunos casos, sobre todo cuando hablamos de defectos de graduación altos, apunta, "es posible que sea necesario realizar un pequeño retoque a los 4 o 6 meses de la cirugía inicial". Esto sucede en menos del 5% de los pacientes y, antes de la intervención, se advierte de ello a aquellos en los que se prevea esta posibilidad.

Ventajas

En cirugía refractiva todo son ventajas porque para las personas que optan por ella representa "poder vivir sin depender de las gafas para hacer una vida normal. Tras la intervención, ya no las van a necesitar y podrán ir a la playa, al cine o a trabajar, hacer deporte o ver a la televisión sin preocuparse de dónde están. Todo son beneficios. Personalmente, conozco muy bien la satisfacción que supone para ellos y es que, de hecho, he operado a mis tres hermanos miopes y no pueden estar más contentos. Sólo hay que preguntar a los pacientes que salen de nuestro quirófano cada semana y ellos podrán explicarlo mejor que yo".

Pide tu cita
gratuita
900 104 838

HM Delfos, a la vanguardia en diagnóstico gracias a EOS

La llegada del Hospital HM Delfos de Barcelona a la red asistencial de HM Hospitales no puede tener una mejor tarjeta de presentación en lo relativo a tecnología sanitaria gracias a que este centro hospitalario se ha convertido en el primero de España en contar con el sistema EOS. El [Dr. Gerardo Conesa Bertrán](#), neurocirujano y director de la Unidad de Neurociencias del Hospital HM Delfos, y del equipo Neurogrup, adelanta cuáles son las principales características de esta herramienta diagnóstica capaz de obtener radiografías de cuerpo entero en una sola exposición con una radiación muy inferior a los sistemas tradicionales de rayos X.



Esta no es la primera vez que el Hospital HM Delfos se convierte en historia viva en el seno de la Sanidad Española, ya que allá por los años setenta fue el primer hospital de España en incorporar el ecógrafo. Ahora vuelve a ser el primero en apostar por un gran avance gracias a la incorporación a su arsenal tecnológico del sistema EOS, una nueva herramienta diagnóstica por imagen en vertical, que ofrece mayor rapidez y diagnosis más precisas.

En concreto, es un sistema de diagnóstico radiológico que permite obtener imágenes de cuerpo completo en proyecciones tradicionales y en reconstrucciones 3D, hallándose el paciente en posición de carga, es decir, sentado en una silla transparente a los rayos X, o de pie. "Esto permite controlar evolutivamente a un paciente o poder planificar con precisión una cirugía", destaca el Dr. Conesa Bertrán.

Ultra rápida

Más allá de lo novedoso que supone hacer radiografías de cuerpo entero en posición vertical, 3D, laterales y frontales, la generación de imágenes es ultra rápida, en apenas 20 segundos. Otra de sus características esenciales y que proporciona al paciente un beneficio sustancial reside en que evita que se tenga que realizar varias radiografías.

Menos radiación

Además, el Dr. Conesa señala que uno de los puntos fuertes que hacen del EOS una tecnología revolucionaria en el campo del diagnóstico reside en su emisión mínima de radiación para el paciente, "que incluso puede ser aún más reducida para pacientes pediátricos y aquellos en los que se hacen necesarios múltiples controles, ya que la radiación que se recibe es significativamente menor a los sistemas tradicionales de radiología y de TAC. En concreto, EOS tiene menores tasas de radiación que los rayos X tradicionales (50%) y hasta un 85% menos que las tomografías computerizadas (TC)".

Este beneficio es especialmente significativo para la población pediátrica, "siendo muy relevante para problemas complejos como por ejemplo las escoliosis, en las que se tienen que ir obteniendo una serie de imágenes corporales repetidamente a lo largo del tiempo. Hay niños que requieren incluso estudios trimestrales con rayos X. Esto es especialmente relevante en la población pediátrica, más vulnerable a las radiaciones", asegura el Dr. Conesa Bertrán.

Patologías y beneficios

Los pacientes de HM Hospitales con patologías esqueléticas y articulares, así como los que padezcan enfermedades degenerativas de columna, rodilla y cadera, serán los principales beneficiados, ya que la estructura de funcionamiento como una única red asistencial integrada hace que esta tecnología por primera vez en España pueda ser disfrutada por todos ellos.

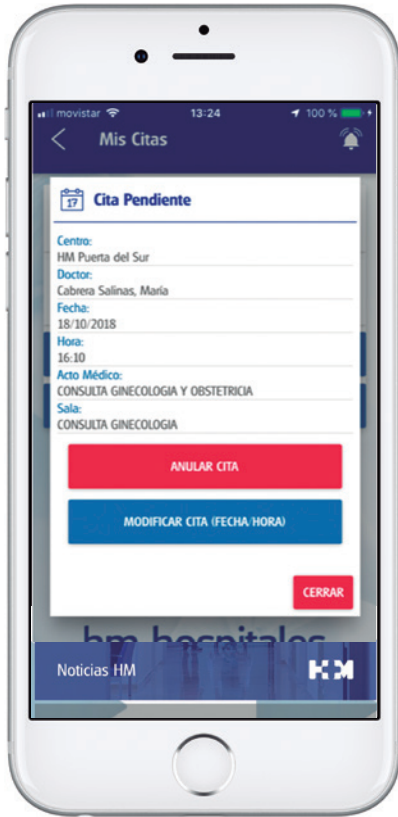
La buena disposición para el diagnóstico en esas patologías se logra porque la obtención de imágenes de EOS se produce al escanear el cuerpo en posición vertical o sentado en una silla radiotransparente. "La obtención de imágenes 3D de cuerpo completo son también importantes para la evaluación de compensaciones corporales en la evaluación en podología, ortopedia, traumatología, reumatología, rehabilitación, fisioterapia, osteopatía y neurocirugía. Por ejemplo, puede hacer

cambiar la valoración de un problema de escoliosis, midiendo un ángulo más severo, o de inestabilidad de la columna. Permite ver cómo se compensa un problema de columna con la pelvis, con las rodillas o de la curvatura lumbar con las curvaturas de la columna dorsal o cervical. Todo ello sólo se consigue si se toma una imagen de todo el cuerpo, y en 3D sólo es posible en un TAC, pero este se toma con el paciente acostado boca arriba, sin carga y con mucha mayor radiación", asevera el Dr. Francesco Caizzo, director del programa de cirugía de columna de Neurogrup en HM Delfos.



EOS es una nueva herramienta diagnóstica por imagen en vertical, que ofrece mayor rapidez y diagnosis más precisas, y con menores tasas de radiación que los rayos X tradicionales y las tomografías computerizadas (TC)

La APP de HM Hospitales facilita el cambio de sus citas médicas



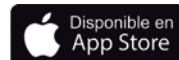
La APP de HM Hospitales vuelve a mostrarse como una herramienta de gran utilidad y buena prueba de ello reside en las casi 50.000 descargas que se han producido desde su puesta en funcionamiento. Una de las claves de la buena acogida de esta APP corporativa reside en que permite a los usuarios realizar cambios en sus citas médicas de una manera sencilla e intuitiva.

Simplemente basta con entrar en la APP, anular la cita que tiene asignada y solicitar una nueva, entre el abanico de posibilidades que le ofrece la agenda médica de HM Hospitales. De esta forma podrá adaptar sus visitas de la manera más conveniente a su agenda y sus necesidades. Eso sí, no se olvide de anular la cita que tenía asignada para que ese hueco pueda ser usado por otro usuario y de esta forma mejorar entre todos la eficiencia que HM Hospitales ofrece a sus pacientes.

La APP de HM Hospitales ya está disponible en IOS Apple Store y Google Play Store y con ella se da un paso más en la estrategia de digitalizar los procesos de comunicación con los pacientes. Además del cambio de cita online, la APP de HM Hospitales permite la identificación por huella digital, generación automática de ticket de turno, agenda, avisos, geolocalización GPS, información sobre tiempos de espera en consulta y Urgencias, solicitud de citas online...

Todas estas funciones se integran dentro una estrategia de HM Hospitales denominada 'Ciclo de Vida de Paciente, CVP', y más concretamente en la iniciativa 'Hospital Digital', cuyo objetivo es mejorar la satisfacción de los usuarios haciendo los hospitales y policlínicos de Grupo sean centros más cercanos y eficientes gracias al uso de las nuevas tecnologías.

Ya puedes descargar esta aplicación en IOS Apple Store y Android Play Store bajo el nombre 'HM Hospitales' o a través de estos códigos BIDI:



*La APP de HM Hospitales sólo está disponible para los centros de Madrid





Medicina y sensibilidad, juntas

Cuando eliges ser madre en HM Hospitales, no eliges sólo un hospital, eliges **un mundo de sensibilidad** sumado al mejor programa de Maternidad.

- + Los mejores equipos médicos con la última tecnología sanitaria
- + Plan de parto personalizado
- + Las instalaciones más confortables
- + Con la seguridad que te ofrece HM Hospitales

www.hmhospitales.com

concierto
con todas las
sociedades
médicas

Madrid : HM Montepríncipe HM Nuevo Belén HM Puerta del Sur

A Coruña : HM Belén **Santiago de Compostela** : HM Rosaleda

León : HM San Francisco

HM
hm hospitales
Ser Madre

Avances en la prevención, diagnóstico y tratamiento de los tumores digestivos



El cáncer colorrectal es el más frecuente en nuestro medio pero también el que más se cura, en un 90% de los casos. Se trata de uno de los distintos tipos de tumores digestivos que, cada año, afectan a unas 65.000 personas en España. El **Dr. Antonio Cubillo, jefe del Servicio de Oncología Médica y director asistencial y de docencia del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC**, nos habla de los recientes avances en la prevención, diagnóstico y tratamiento de este tipo de tumores a los que ha dedicado su actividad investigadora en los últimos veinte años.

Cada año, se diagnostican en nuestro país 65.000 nuevos casos de pacientes con tumores digestivos. El de colon es no sólo el más frecuente entre los digestivos, con 34.331 casos en 2017, sino que ocupa, considerando ambos sexos, el primer lugar en cuanto a incidencia de tumores (15% de todos los casos de cáncer). Por otro lado, nos dice el Dr. Cubillo, es el que alcanza un porcentaje de curación más alto, un 90% de los casos, sobre todo cuando se diagnostica en un estadio precoz de la enfermedad.

Si nos centramos en los tumores digestivos, le siguen en frecuencia los tumores de estómago, páncreas e hígado. Precisamente, apunta el Dr. Cubillo, "la mortalidad por el adenocarcinoma de páncreas

está aumentando en todo el mundo". Tanto es así, advierte, que dentro de poco se espera supere incluso a la producida por el cáncer responsable del mayor número de muertes, el de pulmón, que en 2017 se cobró la vida de 22.238 personas en España, siendo, sin embargo, el tercero en cuanto a incidencia. Para tratar de "dar la vuelta" a estas cifras HM CIOCC lidera programas internacionales de investigación clínica en pacientes con carcinoma de páncreas, especialmente en lo que se refiere a la aplicación de novedosos tratamientos neoadyuvantes, previos a la intervención quirúrgica. "Tenemos a un amplio equipo de expertos empeñados en cambiar la evolución de esta enfermedad", remarca el Dr. Cubillo.

El de colon ocupa, considerando ambos sexos, el primer lugar en cuanto a incidencia de tumores digestivos



Pronóstico

El pronóstico del cáncer, también cuando hablamos de tumores digestivos, depende en gran medida del estadio en que se encuentre el proceso tumoral en el momento del diagnóstico, de ahí que se insista en la importancia de las medidas preventivas y detección precoz. Asimismo, explica el Dr. Cubillo, son de gran importancia otros factores como las características moleculares del tumor o el estado de salud general del paciente. Además, la investigación y el desarrollo de nuevos fármacos "nos permiten hoy curar a un mayor número de pacientes y en otros casos llegar a cronificar la enfermedad". En este sentido, destaca, por ejemplo, "la eficacia de la inmunoterapia en los tumores de estómago, de los tratamientos neoadyuvantes en pacientes con carcinoma de páncreas y la realización de estudios moleculares en biopsia líquida para afinar en el tratamiento personalizado de los mecanismos de resistencia tumoral en los pacientes con carcinoma de colon".

Factores de riesgo

Más allá de los factores de riesgo específicos de cada tumor digestivo, hay algunos comunes a todos ellos siendo el alcohol y el tabaco, sobre todo si se combinan, y un estilo de vida sedentario los más determinantes. Existen además factores hereditarios presentes, subraya el Dr. Cubillo, en aproximadamente el 10% de los casos.

Prevenir

En líneas generales, la prevención pasa por seguir un estilo de vida saludable: ejercicio y dieta mediterránea, consumo moderado de alcohol y cero tabaco. Por otro lado, "en aquellas personas jóvenes a las que se haya extirpado algún pólipo de colon, se debe valorar el uso de aspirina a dosis baja como tratamiento preventivo así como su inclusión en programas de 'screening' específicos, fundamentalmente de cáncer de colon".

Cuándo consultar

Hay pacientes en los que se detecta el tumor antes incluso de que presenten ningún síntoma, bien porque están dentro de un programa de 'screening' o bien porque se les ha realizado una prueba diagnóstica por otro motivo y ésta ha permitido hallar la lesión. En otros casos, la detección llega tras la aparición de algún síntoma. En este sentido, el Dr. Cubillo recomienda consultar siempre que aparezca alguno de estos, sobre todo si persisten o se agravan en el tiempo:

- Dificultad o dolor para tragar.
- Dolor abdominal "en cinturón" (que irradia hacia la espalda).
- Color amarillento de la piel o de la conjuntiva.
 - Sangre en las heces.
 - Pérdida de peso prolongada.
 - Cansancio sin otra causa que lo justifique.

Consejo genético

Como apuntaba el Dr. Cubillo, en el 10% de los tumores digestivos existe una carga hereditaria clara. Así, por ejemplo, señala, "en el caso de los pacientes con carcinoma de colon menores de 50 años o con historia familiar de cáncer, se recomienda que acudan a la consulta de consejo genético".

En el carcinoma gástrico, por su parte, aunque es poco frecuente, "también encontramos casos claramente hereditarios, que se repiten en todas las generaciones de una misma familia". En estos, subraya, "se recomienda incluso la gastrectomía profiláctica".

En el de páncreas, la carga genética, apunta, "es más débil, aunque en HM CIOCC existen programas de seguimiento específico con ecoendoscopia o pancreatoRM para la población de riesgo".

El seguimiento en estos casos, permite bien un diagnóstico precoz de la enfermedad, con lo que ello supone en términos de supervivencia, bien adoptar medidas terapéuticas preventivas que permitan adelantarse a la aparición de la enfermedad, como es el caso de las gastrectomía.

R. González

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

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

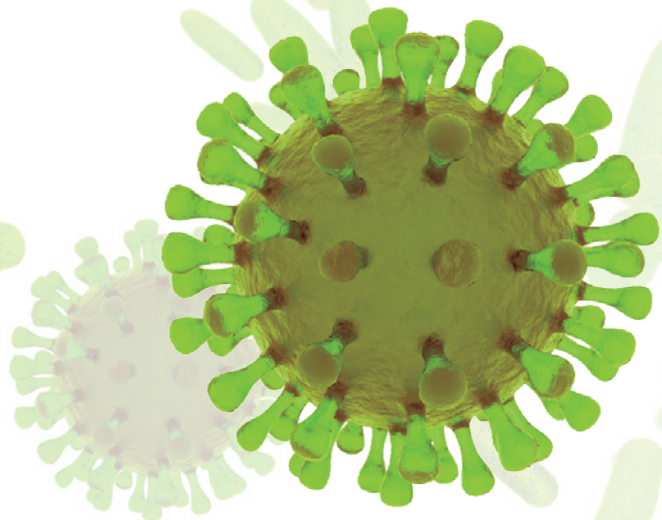
No dejes que la gripe te “pille”

Con la llegada del otoño, año tras año, llegan las campañas de vacunación frente a la gripe. A pesar de los esfuerzos por potenciarlas, todavía son muchos quienes desconfían de su eficacia o restan importancia a la infección, lo que nos aleja de los objetivos de vacunación establecidos por la OMS. Sin embargo, los expertos continúan insistiendo y es que la gripe puede acarrear graves consecuencias, llegando incluso a comprometer la vida del paciente. Vacunarse a tiempo es una de las medidas más eficaces para hacerle frente porque por muy extendido que esté aquello de “me vacuné el año pasado y cogí la gripe”, la realidad nos dice que esto es más que improbable. Nos lo cuenta el [Dr. Jerónimo Barrio](#), [especialista en Medicina Interna](#) y [coordinador del Servicio de Urgencias del Hospital Universitario HM Hospitales](#).



Vacunarse a tiempo es una de las medidas más eficaces para hacer frente a la gripe

Cada año, cuando concluye la temporada epidémica de gripe, la OMS emite sus recomendaciones para la elaboración de las vacunas del año siguiente. De esta forma y ante la variabilidad del virus de la gripe, es posible ir actualizando las vacunas y enfrentarse al virus con mayor eficacia. Sin embargo, por mucho que se actualice y aunque parezca una obviedad, la vacuna sólo es eficaz cuando se administra, por ello, un año más, los expertos insisten en la importancia de la vacunación.



¿Cuándo vacunarse?

Como explica el Dr. Barrio, "lo razonable es vacunarse antes de que el virus comience a propagarse". Además, añade, hay que tener en cuenta que para que la vacuna sea eficaz, es preciso que transcurran al menos dos semanas desde la inmunización. Por tanto, "lo recomendable es hacerlo a principios del otoño, idealmente, antes de finalizar el mes de octubre".

Si hablamos de niños, apunta, no debe olvidarse que, en algunos casos, por ejemplo menores de 8 años que nunca se hayan vacunado frente a la gripe, serán precisas dos dosis para conseguir una adecuada inmunización. Por ello, "deberían comenzar el proceso de vacunación mucho antes, ya que entre ambas dosis deben transcurrir, al menos, 4 semanas".

¿Quién debe vacunarse?

En general, las recomendaciones de vacunación frente a la gripe no han variado en los últimos años y abarcan dos grandes grupos. "Uno –subraya el Dr. Barrio– lo forman las personas con alto riesgo de complicaciones en caso de padecer la infección: mayores de 65 años, embarazadas, enfermos crónicos respiratorios, enfermos con insuficiencia cardíaca, renal o hepática, diabéticos, infectados por VIH o inmunodeprimidos por otras causas, enfermos neurológicos crónicos que movilizan mal las secreciones respiratorias y enfermos oncológicos".

El otro lo conforman aquellos que por su actividad profesional o personal pudieran transmitir la gripe a personas del grupo anterior. Estos serían, por ejemplo, trabajadores de residencias y hospitales, sanitarios, trabajadores sociales y familiares o cuidadores que convivan con estas personas más vulnerables.

Asimismo, matiza el Dr. Barrio, "recientemente, algunas sociedades científicas han recomendado ampliar la edad de vacunación a partir de los 60 años y a otros colectivos como personas que conviven en instituciones cerradas o semicerradas como residencias o colegios mayores, personal a cargo de grupos numerosos en entornos cerrados o semicerrados como tripulaciones aéreas o marítimas y personal docente".

Desgraciadamente, reconoce el Dr. Barrio, la cobertura vacunal frente a la gripe continúa siendo baja en nuestro país incluso en los grupos de riesgo. Y eso pese a la efectividad de la vacuna para reducir tanto la incidencia como la gravedad de la enfermedad y al hecho de que en España sea gratuita. Desde la OMS, por ejemplo, se establece una cobertura mínima de vacunación del 75% para la población mayor de 65 años. En 2017, ninguna comunidad autónoma alcanzó siquiera el 60%. "Este asunto es preocupante y nos debería hacer reflexionar a todos ya que la única herramienta eficaz para el control de esta enfermedad estacional es la vacunación".

En los menores de 8 años que nunca se hayan vacunado frente a la gripe, serán precisas dos dosis para conseguir una adecuada inmunización

¿Puedo coger la gripe si me he vacunado?

Aunque es posible que una persona vacunada padezca la enfermedad, lo cierto es que esta situación, afirma el Dr. Barrio, "no es en absoluto habitual". En general, los pacientes con síntomas catarrales tienden a considerar "gripe" toda infección viral de vías respiratorias altas y "eso hace que crean haber tenido la gripe a pesar de haberse vacunado, cuando lo que han padecido es un resfriado común".

Evitar el contagio

Cuando la gripe "entra en casa", hay que extremar las precauciones. Si alguien de nuestro entorno más cercano se ha contagiado, el Dr. Barrio recomienda "evitar, en la medida de lo posible, el contacto físico, especialmente con las secreciones respiratorias emitidas al hablar, la tos o los estornudos. El uso de mascarillas y la ventilación frecuente de la habitación pueden ayudar".

Eso sí, advierte, no debe olvidarse que 24 horas antes de que la persona afectada presente síntomas y durante los tres o cuatro días posteriores a su aparición, ésta puede contagiar al resto.

Noticias HM Hospitales

La XI Lección Conmemorativa Clara Campal acercará a los pacientes el 28 de noviembre la investigación en cáncer de HM CIOCC

Como todos los años, HM Hospitales celebra en el Auditorio Reina Sofía del Hospital Universitario HM Sanchinarro la XI Lección Conmemorativa Clara Campal, que en esta edición, se celebrará el 28 de noviembre. La intención de HM Hospitales durante la década que lleva organizando este acto no es otra que acercar a sus pacientes toda la actualidad que se genera en torno a la lucha contra el cáncer y que se centraliza a través del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC y las diversas Unidades de Oncología Médica repartidas por los 15 centros hospitalarios de la red asistencial de HM Hospitales. La jornada contará con diversas lecciones magistrales sobre experiencias vitales en la lucha contra el cáncer como la que ofrecerá el Teniente Coronel del Ejército de Tierra, D. José Manuel Lozano bajo el título: 'Cómo me ayudó el deporte'. Del mismo modo, el punto científico e investigador recaerá sobre el Dr. Joan Albanell Mestres, jefe de Servicio de Oncología Médica del Hospital HM Delfos de Barcelona, quien dará una conferencia titulada: 'Trasladando los avances en investigación a los pacientes'. En esta edición cada uno de los responsables de las distintas unidades que conforman el denominada primer 'Cancer Center' privado de España por número de pacientes, desgarrarán las últimas novedades en los principales tipos de procesos tumorales: Digestivo, Mama, Pulmón, Linfomas y Leucemias, Tumores ginecológicos, Tumores Pediátricos. También se expondrán las últimas novedades en inmunoterapia, dianas moleculares y abordajes terapéuticos como la oncología radioterápica.



El Hospital HM Modelo estrena una Unidad de Obesidad

El Hospital HM Modelo de A Coruña ha puesto en marcha una Unidad de Obesidad que dispone de un equipo multidisciplinar formado por endocrinos, nutricionistas, psicóloga, digestivos y cirujanos. A través de esta iniciativa, HM Hospitales pone a disposición de los pacientes herramientas para combatir el sobrepeso no sólo mediante un cambio en los hábitos de alimentación, sino también a través de tratamientos médicos, técnicas endoscópicas y quirúrgicas. Los profesionales de HM Hospitales realizan una valoración exhaustiva y personalizada de cada paciente para diseñar planes individualizados y, además, disponen de tecnología como el balón intragástrico o el Método Apollo, que consiste en la realización de una manga gástrica endoscópica con la que se consigue la reducción del estómago en más de un 50% sin necesidad de realizar ninguna incisión.



HM IMI Toledo inaugura el Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil

Este nuevo servicio del Policlínico HM IMI Toledo nace con el objetivo de poner a disposición de pacientes y familiares la atención más eficiente y actualizada. Al frente de la Unidad están el Dr. Elías García Martín de la Fuente, la Dra. Paloma Barredo de Valenzuela y la Dra. Elena Esquinas, psiquiatra y psicólogas respectivamente. Entre las novedades que aporta están los tratamientos con un abordaje múltiple, en el que el psiquiatra y los psicólogos evalúan al paciente y proponen un tratamiento combinado que incluya, tanto a nivel psicoterapéutico como psicofarmacológico, intervenciones específicas para cada caso. De esta manera, los psiquiatras y psicólogos buscan modificar la evolución de la patología y evitar que se convierta en un problema mayor que persista en edad adulta.

HM Rosaleda refuerza el Servicio de Cirugía General con la incorporación del Dr. García Vallejo

El Hospital HM Rosaleda de Santiago de Compostela ha dado un paso más en el camino hacia la excelencia merced a la incorporación del Dr. Luis García Vallejo como responsable del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo. El especialista, avalado por una reconocida carrera en la sanidad pública, se ha incorporado en exclusiva a HM Hospitales para reforzar y ampliar el abanico de servicios asistenciales que ofrece el centro. El Dr. García Vallejo es uno de los pioneros tanto en Galicia como en España en el campo de la cirugía laparoscópica, apartado en el que se ha formado de manera exhaustiva durante más de dos décadas, y su aportación permitirá que el Hospital HM Rosaleda potencie parcelas como la cirugía laparoscópica avanzada o la cirugía de la obesidad.



Culmina la profunda renovación de instalaciones en HM Gabinete Velázquez

El Policlínico HM Gabinete Velázquez acaba de concluir unas profundas obras de remodelación cuyo principal objetivo ha consistido en implementar una sustancial mejora de las instalaciones para ofrecer a los pacientes de este afamado centro de Ginecología y Diagnóstico por imagen la mejor calidad asistencial. HM Hospitales ha destinado cerca de 500.000 euros para acometer unas obras que han consistido en la modernización de las infraestructuras internas, instalación eléctrica, de climatización, saneamientos y fontanería. El resultado final es una nueva distribución de HM Gabinete Velázquez en la que predominan los espacios diáfanos y que garantizan una mejor atención sanitaria. Para ello HM Gabinete Velázquez cuenta con 12 consultas nuevas y está dotado con la última tecnología en diagnóstico, que lo convierten en uno de los centros madrileños con más prestigio en el ramo de la Ginecología.

HM Madrid pone en marcha el Programa de Apoyo y Orientación al Cuidador de la Unidad de Trastornos de la Memoria

Adaptarse a la enfermedad de un familiar, enfrentarse a los síntomas y a la necesidad continuada de unos cuidados es difícil pero más aún cuando la enfermedad es progresiva. Esto se debe a que a medida que cambia la capacidad cognitiva y funcional del paciente con demencia, también lo hacen las consecuencias para el cuidador y el resto de la familia. La carga de los cuidados del paciente aumenta sobre los familiares que van asumiendo las responsabilidades del bienestar del enfermo. El estrés surge de la progresión de la enfermedad que hace que el cuidador perciba que no tiene control sobre lo que va sucediendo. Es por esto que, para que una atención sanitaria sea verdaderamente integral, tiene que ocuparse del entorno del paciente. De esta necesidad e inquietud nace el Programa de Apoyo y Orientación al Cuidador de la Unidad de Trastornos de la Memoria del Hospital Universitario HM Madrid, con el objetivo de disminuir el impacto que los síntomas cognitivos y conductuales ocasionan en el familiar-cuidador.



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

hm vigo

C/ Manuel Olivie, 11. 36203 Vigo

Castilla y León

hm regla

C/ Cardenal Landázuri, 2. 24003 León

hm san francisco

C/ Marqueses de San Isidro, 11. 24004 León

Cataluña

hm delfos

Avda. Vallcarca, 151. 08023 Barcelona

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

hm Fertility Center

Web: www.hm fertilitycenter.com | Tel. 900 111 010

Galicia

hm CIOCC Galicia

Avda. das Burgas, 2. 15705 Santiago de Compostela

Policlínicos

Madrid

hm arapiles

C/ Arapiles, 8. 28015 Madrid

hm odontología

C/ 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

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

hm los belgas

C/ Pereda, 3. 28400 Collado Villalba. Madrid

hm sanchinarro

Avda. Manoteras, 10. 28050 Madrid

hm las tablas

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

hm distrito 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

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

hm virgen del val

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

hm moraleja

P.º 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 belén

Paseo de los Puentes, 18. 15004 A Coruña

hm los puentes

Paseo de los Puentes, 7. 15004 A Coruña

hm matogrande

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

hm rosaleda-lalín

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

hm vigo

C/ Zamora, 10. 36203 Vigo

Castilla y León

hm san francisco

C/ Bernardino Sahagún, 2. 24004 León

HM Hospitales International

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

León: +34 660 171 363

Cataluña: +34 636 727 580

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 Hospital
HM Vigo: **986 411 466**

- 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**

Cataluña

- Citación de Consultas HM Delfos: **932 545 000**

Unidades y consultas específicas

- Unidad de Atención Integral para las personas
con diabetes. Tel. **637 726 704**

e-mail: unidaddiabetes@hmhospitales.com

- Consulta de Medicina del Viajero
y Enfermedades Tropicales.

Tel. **634 535 933 / 902 089 800**

ALQUILER Y VENTA DE SILLAS DE RUEDAS, CAMAS Y GRÚAS



PVP
38€

**MEDIA
POST-QUIRÚRGICA**

29€ PVP ESPECIAL PACIENTES
DE HM HOSPITALES

Promoción válida hasta el 31/12/2018

**TODO LO NECESARIO
PARA SENTIRTE BIEN
CUANDO MÁS LO NECESITAS**

Ortopedia y Ayudas técnicas · Corsés · Camas · Productos antiescaras · Grúas · Sillas y Andadores · Medias de compresión y post-quirúrgicas · Prótesis mamarias · Oncoestética · Pelucas · Estudio de la pisada · Plantillas a medida · Material de rehabilitación y más...

Atención al paciente en planta o en nuestro local (dentro del Hospital)



**Bienestar
& Salud**
ONCOESTÉTICA
ORTOPEDIA

Hospital Universitario HM Sanchinarro
C/ Oña 10. Planta -1
(Local comercial exterior frente a Urgencias)
ortopedia@bienestarsalud.es
91 767 8791

Sumamos, crecemos... Más fuertes.

Seguimos estando igual de cerca, pero con la **fortaleza, solidez y ventajas de pertenecer a Grupo Santander**. Además, ahora contará con más de **7.500 cajeros** en España.

Y esto, es sólo el principio.




Popular

 Grupo Santander

Sumamos,
crecemos...
Más fuertes.

Popular

 Grupo Santander

 Sucursales
 bancopopular.es
 902 301 000
 @PopularResponde