

Tu hospital

Núm. 69 | Enero - Febrero | Año 2019

www.hmhospital.es

Prevención
**Dietas proteinadas,
cuidate después
de las navidades**

Asistencial
**Medicina
Hiperbárica 3.0**

Patología
**Nueva Consulta
Cardioprevención 3D**

HM Dental Center

**El mejor cuidado de la
salud bucodental sin salir
de HM Hospitales**



Comienzan
las Aventuras
de la Dra. HM



Síguenos en las redes sociales

HM
hm hospitales

Somos tu Salud

índice

- 3 Editorial
- 4 Nace HM Dental Center, déjanos cuidar de tu boca
- 8 Huye de dietas milagro y opta por una pérdida de peso saludable con la dieta proteinada
- 10 Cuidando al cuidador



- 12 ¿Se puede operar la columna en la tercera edad?
- 14 Oxigena tu cuerpo con la Medicina Hiperbárica 3.0
- 16 Una correcta alimentación, esencial para la buena salud
- 17 La Dra. HM cuida de ti
- 18 15 años rompiendo los moldes de la investigación en España

- 20 HM CIOCC: comprometidos con el paciente oncológico
- 22 Ecografía vascular 3D: conoce tu riesgo cardiovascular
- 24 Noticias HM Hospitales
- 26 APP HM Hospitales



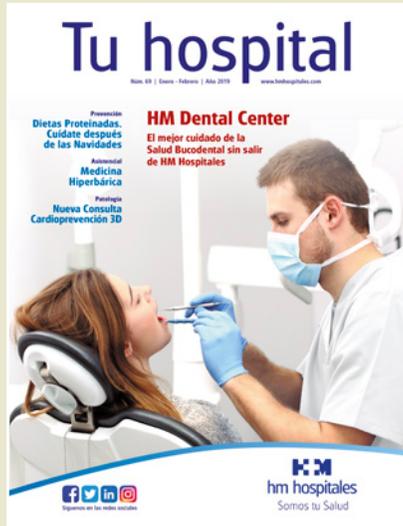
Tu hospital

Núm. 69 | Enero - Febrero | Año 2019

www.hmospitales.com



hm hospitales



N.º 69 | Enero - Febrero | Año 2019



Síguenos en las redes sociales

www.hmhospitales.com

© 2019 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

Mucho más por venir

Tras un 2018 plagado de *retos apasionantes y de objetivos alcanzados*, nos enfrentamos a un nuevo año con la misma ilusión y pasión con la que ya llevamos casi 30 años cuidando de la salud de nuestros pacientes y sus familiares.

Echando la vista atrás este año que cerramos ha sido, asistencialmente hablando, tremendamente positivo. Nuevas instalaciones, nuevas unidades, más tecnología que nunca y nuevos equipos médicos que se incorporan aportando mucho valor y acompañando al excelente equipo, tanto personal como profesional, con el que ya contamos.

2018 ha sido, por ejemplo, *el año de consolidar nuestra expansión en Galicia* por el camino de la super-especialización con la apertura de HM CIOCC en Santiago de Compostela. Un centro oncológico que, funcionando como uno solo con su hermano mayor de Madrid, ofrece al paciente oncológico gallego terapias innovadoras, acceso a ensayos clínicos y la última tecnología sanitaria. Una auténtica revolución para la sanidad privada gallega.

También ha sido el año de *renovación de nuestra oferta asistencial en León* que, con las obras y mejoras ejecutadas, permite que los hospitales HM San Francisco y HM Regla funcionen como un único centro hospitalario con dos ubicaciones.

Pero sin duda, *el aterrizaje en Barcelona a través del Hospital HM Delfos* ha sido un hito histórico para nuestro Grupo. Ahora tenemos la enorme y apasionante responsabilidad de llevar nuestro modelo asistencial a nuestros pacientes de la Ciudad Condal, poniendo la primera piedra para un proyecto asistencial mucho más grande e inspirado en el que tenemos en la Comunidad de Madrid.

Un proyecto asistencial que se caracteriza por la transversalidad en beneficio del paciente y donde la asistencia, la docencia y la investigación de todos nuestros centros funcionan igual, como una estructura en red que implica que tú, como paciente, tienes las mismas oportunidades, la misma atención y los mismos servicios asistenciales residas en Madrid, Barcelona, León, Toledo o La Coruña.

Con este objetivo, para 2019 hemos apostado por la creación de una nueva figura que potencia este concepto de red, como es el coordinador científico nacional, responsable de unificar la oferta docente y de investigación en todos los hospitales del Grupo, y que empezará por el área Cardiovascular al que se le sumará, en breve, la coordinación nacional de la Oncología.

Dentro de la misma filosofía de Grupo y como objetivo clave también, 2019 va a ser el año de comienzo del *Plan Estratégico de Transformación Digital*. Un proyecto por el que vamos a invertir más de 20 millones de euros en ir mucho allá en multitud de procesos asistenciales y de gestión que te van a permitir estar conectado con nosotros como y cuando lo necesites, ahondando en el concepto de hospital líquido y mejorando sustancialmente nuestra capacidad de ser un agente proactivo en la gestión de tu salud.

El éxito que están teniendo la APP y la web de HM Hospitales para la gestión de citas o la descarga de pruebas diagnósticas son una buena prueba de ello y nos marcan la hoja de ruta hacia una digitalización total de procesos que, como paciente del Siglo XXI, reclamas.

Dr. Juan Abarca Cidón
Presidente HM Hospitales



Nace HM Dental Center, déjanos cuidar de tu boca

HM Hospitales acaba de poner en marcha un nuevo proyecto asistencial orientado a ofrecer a sus pacientes una atención odontológica para todas las etapas de la vida, avalada por la formación y experiencia de profesionales contrastados y con la calidad de materiales de primer nivel e instalaciones punteras. Todo ello se denomina HM Dental Center y el paciente puede encontrarlo sin salir del entorno hospitalario. La **Dra. Mercedes Arnás Rodríguez, jefe del Servicio de Odontología y Cirugía Oral del Hospital Universitario HM Sanchinarro**, el **Dr. Pedro Fernández Domínguez, jefe del Servicio de Odontología y Cirugía Oral de los hospitales universitarios HM Montepríncipe, HM Torreldones y HM Puerta del Sur**, y el **Dr. Jorge Cobian, jefe del Servicio de Odontología del Hospital HM Modelo en La Coruña**, nos explican en qué consiste este novedoso servicio de HM Hospitales.

HM Dental Center se ubica en diez centros hospitalarios del Grupo (los hospitales universitarios HM Sanchinarro, HM Montepríncipe, HM Torreldones, HM Puerta del Sur en Madrid; los hospitales HM Modelo, HM Rosaleda, HM La Esperanza y HM Vigo en Galicia; el Hospital HM San Francisco en León y el Hospital HM Delfos en Barcelona) y cuatro policlínicos (HM Arapiles, HM La Paloma y HM Cruz Verde en Madrid; y HM IMI Toledo) que cubren desde el manejo de problemas frecuentes, como caries y ortodoncia, a patologías más complejas, tratamientos estéticos o la atención bucodental al paciente oncológico.

Actualmente, una de las principales preocupaciones de los pacientes cuando solicitan un tratamiento dental es que se garantice su continuidad asistencial y la consulta a la que acuden un día no cierre sus puertas al siguiente. Esa es una de las principales ventajas de HM Dental Center. Esa integración, explica la Dra. Arnás, no solo asegura la continuidad asistencial del paciente a lo largo de su vida sino que permite la interrelación con otros especialistas y el soporte de equipos médicos cuando sea necesario y que se resume en un abordaje multidisciplinar, realidad que solo se garantiza cuando la atención se realiza en un mismo centro hospitalario.



Vanguardia tecnológica

El Dr. Fernández Domínguez pone de manifiesto la profesionalidad de los equipos que conforman HM Dental Center, que cuentan con años de experiencia y formación en los diferentes postgrados de todas las especialidades de la rama odontológica. "La aparición de HM Dental Center intenta centralizar todos los servicios del Grupo de forma que se reconozcan como un equipo de especialistas comprometidos con la salud bucal de los pacientes, funcionando bajo una misma arquitectura que garantice la homogeneidad, eficiencia y calidad de los tratamientos, apostando por el vanguardismo tecnológico y la protocolización del tratamiento".



HM Dental Center cubre desde el manejo de problemas frecuentes, como caries y ortodoncia, a patologías más complejas, tratamientos estéticos o la atención bucodental al paciente oncológico



Otro de los beneficios de que HM Dental Center esté dentro de un complejo hospitalario es que permite a los odontólogos beneficiarse de equipamientos que serían impensables en una clínica dental convencional como la Tomografía Axial Computarizada (TAC) o la Resonancia Magnética Nuclear (RMN). Además, facilita la relación con otros profesionales de la medicina al poder realizarse tratamientos integrales junto a especialistas médicos, lo que se traduce en una mayor seguridad para el paciente. "El ámbito hospitalario de nuestros servicios permite también el tratamiento de pacientes que demandan un manejo específico por sus particularidades personales o de salud, disponiendo de quirófanos y anestesistas que permiten tratamientos bajo anestesia general o sedación consciente", destaca el Dr. Fernández Domínguez.

El paciente oncológico

En el caso del paciente oncológico la atención bucodental dentro del ámbito hospitalario adquiere una dimensión aún mayor. Por eso, dentro de HM Dental Center, el Hospital Universitario HM Sanchinarro cuenta con una unidad diferenciada, dirigida específicamente al cuidado dental de estos pacientes y que, de hecho, ha sido pionera en España siendo el primer hospital que instauró un servicio específico de odontología para el paciente oncológico. Como apunta la Dra. Arnás, "el paciente oncológico presenta una serie de peculiaridades que debemos tener en cuenta, como el hecho de que pueda estar inmunodeprimido o en tratamiento con quimioterapia. Sus circunstancias son fundamentales para saber qué tipo de tratamiento podemos o no aplicar en cada momento. Para garantizar el adecuado manejo de estos pacientes, nuestra unidad está en contacto permanente con el Centro Integral Oncológico Clara Campal (HM CIOCC), anexo a nuestro hospital".

Una solución para cada problema

Más allá de la atención específica al paciente oncológico, todos los servicios de HM Dental Center disponibles en hospitales y policlínicos ofrecen una atención integral al paciente, tanto adulto como pediátrico; atención que va de los problemas más frecuentes y sencillos a otros más complejos, que exigen de un alto grado de especialización y experiencia. Ambas cualidades son inherentes a los profesionales que forman parte de HM Dental Center, con más de diez años de actividad asistencial en todos los casos e incluso, en algunos, de veinticinco. Además, muchos de ellos mantienen un compromiso con la actividad docente como profesores del grado de Odontología o en la dirección de másteres específicos.

Los profesionales de HM Dental Center son expertos en odontología conservadora, en implantes y en prótesis sobre implantes y están preparados para realizar todo tipo de técnicas. Aquí, el paciente puede encontrar un amplio abanico de cuidados y tratamientos que van desde la prevención, la ortodoncia tanto con el sistema convencional —autoligables— como con el digital —alineadores transparentes—, la estética dental, la periodoncia, la odontopediatría, la implantología y la cirugía oral y maxilofacial. De esta forma, la coordinación con Cirugía Maxilofacial, por ejemplo, es una garantía de éxito cuando se trata de tratamientos ortognáticos o tratamientos muy complejos.

Entre los principales problemas que atienden, detalla la Dra. Arnás, se encuentran "los derivados de la caries, de la enfermedad periodontal —tejido infeccioso— y de la posición de los dientes —ortodoncia".

Asimismo, añade, "atendemos también a aquellos pacientes que acuden, no ya por una patología en concreto, sino porque quieren mejorar alguna peculiaridad de su sonrisa. Esta es una demanda al alza para la que recurrimos a distintos tratamientos estéticos y, en algunos casos, a la ortodoncia. En la actualidad las demandas de los pacientes incluyen no solo las patologías dentales, sino las relacionadas con su imagen, por lo que los profesionales de HM Dental Center les planificarán el tratamiento más indicado teniendo en cuenta la realidad funcional y las expectativas del paciente".

Más allá de estos tratamientos, apunta la Dra. Arnás, "estamos también trabajando en la elaboración de un protocolo de colaboración conjunta con la Unidad del Sueño de HM Hospitales para tratar las roncopatías leves y moderadas", un problema, el de los ronquidos, que afecta aproximadamente al 40% de la población, más habitual en el varón y más frecuente a edades avanzadas, aunque también puede darse en niños.

Cirugía intraoral y regenerativa

HM Dental Center realiza todos los tipos de cirugía intraoral que abarcan sus competencias, desde extracciones de los cordales (muelas del juicio) a cirugía oral estética, regenerativa. Respecto a los implantes dentales el Dr. Jorge Cobián señala que "deben usarse para reponer dientes donde no los hay o sustituir aquellos que tienen un pronóstico muy desfavorable en los que la única solución es la extracción".

También resultan especialmente complicados los casos en los que la pérdida ósea es muy acentuada, en los que es necesario realizar técnicas regenerativas para conseguir un volumen de tejidos duros y blandos adecuados para la posterior colocación de los implantes. El Dr. Cobián explica que "utilizamos el plasma rico en factores de crecimiento (PRGF) de manera sistemática en todos los procedimientos quirúrgicos, desde el más sencillo, como puede ser una preservación del alveolo, hasta los más complicados, como las cirugías de regeneración vertical".

Calidad e innovación

Si bien se apuntaba la continuidad asistencial como una de las grandes preocupaciones del paciente cuando se trata de su salud dental, no menos importancia le concede a la calidad de los materiales que se emplean en su tratamiento. De hecho, según la Dra. Arnás, "el 45% de los pacientes quiere conocer la marca del implante que se les va a colocar".

Quién puede acudir

HM Dental Center está pensado para que el paciente pueda acceder a sus tratamientos en las condiciones más ventajosas. Así, pueden acudir tanto aquellos cuyas aseguradoras tienen un concierto con HM Hospitales, en cuyo caso disponen de una franquicia a disposición del paciente, como aquellos que cuentan con la tarjeta HM Hospitales y empleados y familiares del mismo, para quienes se han previsto también unas tarifas asequibles y muy competitivas.



Huye de dietas milagro y opta por una pérdida de peso saludable



con la dieta proteínada

Lejos de las peligrosas dietas milagro, las proteínadas vienen avaladas por rigurosos estudios científicos que ponen de manifiesto su seguridad y eficacia en la pérdida de peso. Entre sus ventajas destaca el hecho de que, con ellas, no sintamos hambre. De esta forma, se evita la aparición de la tan temida ansiedad responsable habitual del fracaso de las restricciones calóricas demasiado exigentes. Aunque la pérdida de peso es variable en función de la persona, suele ser de unos tres o cuatro kilos al mes, precisamente los que solemos ganar durante las fiestas navideñas, lo que la convierte en una opción perfecta para empezar el año. Y en apenas unos meses, se puede conseguir una reducción de hasta 12 kilos. Eso sí, como explica el [Dr. José Ángel Díaz Pérez](#), jefe de servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario HM Puerta del Sur, detrás de una dieta siempre debe haber un especialista.

Aunque la pérdida de peso es variable en función de la persona, suele ser de unos tres o cuatro kilos al mes, precisamente los que solemos ganar durante las fiestas navideñas

Por la similitud del nombre, hay quien podría confundir dieta proteínada con dieta hiperprotéica, sin embargo, nada tienen que ver la una con la otra: la primera viene avalada por rigurosos estudios científicos mientras la segunda se engloba dentro de las conocidas como "dietas milagro", potencialmente peligrosas para nuestra salud.

"Las dietas hiperprotéicas –explica el Dr. José Ángel Díaz Pérez– se basan en un aporte de proteínas muy por encima de lo que necesita nuestro organismo (90 gramos/día). Además, estas dietas reducen drásticamente el consumo del resto de macronutrientes: grasas e hidratos de carbono. Con ello, se consigue una sensación de saciedad y una cetosis excesiva que si bien redundará en una rápida e importante pérdida de peso, puede ser muy peligrosa para la salud ya que sobrecarga nuestros riñones".

La dieta proteínada, por su parte, se caracteriza por su bajo aporte calórico, bajo contenido en grasas e hidratos de carbono y aporte de proteínas de alto valor biológico en un porcentaje adecuado para cada paciente (0,8-1 gramos por kilogramo de peso). Aunque porcentualmente el aporte de proteínas es mayor de lo que se consume habitualmente, explica el Dr. Díaz, "se encuentra dentro de la normalidad, por lo que no pone en peligro nuestros riñones, a diferencia de lo que sucede con las dietas hiperprotéicas". Por tanto, "las dietas proteínadas – afirma – no son en absoluto dietas milagro".

Ventajas

Una de las principales ventajas de las dietas proteínadas, subraya el Dr. Díaz, es que "consigue pérdidas de peso importantes ya en el corto plazo. Esto conlleva una mejora de posibles patologías asociadas a la obesidad como pueden ser la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión, dislipemias, problemas articulares o síndrome de apnea del sueño, entre otros". De otro lado, como su contenido en hidratos de carbono es bajo, de 50 gramos al día, se favorece la sensación de saciedad, "el paciente no pasa hambre y no sufre ansiedad por la comida".

Esa pérdida de peso suele estar entre los 3 y 4 kilos al mes, aunque depende de cada paciente. Globalmente, la pérdida asociada a las dietas proteínadas va de los 8 a los 12 kilos, lo que se traduce en unos 3 o 4 meses de tratamiento. Si es preciso, añade, "se puede volver a prescribir pasado un tiempo. De esta forma y siempre que la selección del paciente haya sido la adecuada, evitamos cualquier posible riesgo para la salud".



Una de las principales ventajas de las dietas proteínadas es que "consigue pérdidas de peso importantes ya en el corto plazo"

¿Para quién?

Esta dieta, explica el Dr. Díaz, está pensada tanto para aquellos pacientes que presentan obesidad y no han conseguido perder peso con dietas hipocalóricas clásicas como para aquellos en los que es preciso adelgazar rápidamente, por ejemplo, pacientes que van a ser sometidos a una intervención quirúrgica de rodilla o hernia discal.

Por el contrario, no se recomienda ni en niños ni en ancianos, cuyas necesidades nutricionales son especiales, y está totalmente contraindicada en pacientes con diabetes mellitus tipo 1, ya que estos precisan un aporte de hidratos de carbono ajustado a su dosis de insulina. De ahí, insiste este especialista, que la selección del paciente a la hora de iniciar esta dieta sea fundamental. "Los especialistas en Endocrinología y Nutrición conocemos los requerimientos energéticos de los pacientes, las complicaciones metabólicas que produce la obesidad, las indicaciones y contraindicaciones de cada dieta y los posibles efectos adversos", concluye al respecto.

Suplementos y ejercicio físico

Aunque no necesariamente, en algunos casos y atendiendo a las analíticas previas y a la duración de la dieta, se requiere de un aporte extra de vitaminas y minerales para lo cual se recurre a suplementos específicos.

Y en todos los casos, afirma este endocrinólogo, "el ejercicio es fundamental, sobre todo cuando estamos ya en la fase de mantenimiento". El mejor ejercicio, explica, "es el que forma parte de nuestra vida cotidiana, por ejemplo, subir y bajar escaleras, caminar a un ritmo más rápido o bajarse del metro o autobús una parada antes de llegar a nuestro destino". Para los que prefieren hacer deporte, ir al gimnasio o a la piscina, recomienda tres sesiones de ejercicio aeróbico a la semana que supongan, en total, 150 minutos de actividad.

R. González

Un seguro de vida con el que crecen tus ahorros

PSN Ahorro Flexible

PSN

Interés técnico garantizado

mínimo del

1,3%

Total disponibilidad del capital en cualquier momento y sin penalización

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.

Cuidando al cuidador

El desgaste físico y el deterioro psicológico que sufren los cuidadores pueden llegar a tener un grave impacto en su calidad de vida. Ver cómo un ser querido, la pareja o uno de los padres se ve afectado por la enfermedad de Alzheimer u otra demencia no es fácil. Por ello, en la **Unidad de Investigación y Tratamiento de los Trastornos de la Memoria**, ubicada en el **Hospital Universitario HM Madrid** y dependiente del **Centro Integral de Neurociencias AC HM CINAC**, se trabaja, desde el primer momento, no sólo con el paciente sino también con su cuidador. Y es que, como explica el **Dr. Javier Olazarán**, al frente de esta Unidad, cuidar al cuidador repercute no sólo en su bienestar sino también en el del paciente.



A menudo, la persona que empieza a padecer un proceso neurodegenerativo no llega a ser consciente de lo que le está sucediendo o lo minimiza. Como apunta el Dr. Olazarán, "esto se debe a la propia enfermedad cerebral, que altera procesos complejos relacionados con la capacidad de introspección. El familiar se encuentra en una situación realmente delicada y difícil. Ve cómo su ser querido ya no piensa con la misma rapidez o precisión, cómo olvida una y otra vez, pero no sabe cómo decírselo o cómo afrontar esta situación". De hecho, en la mayoría de los casos es el familiar quien sugiere al paciente acudir a una consulta de memoria o con el neurólogo, algo a lo que el paciente suele acceder. "Lo ideal es que el familiar y el paciente hablen con el equipo médico de todos los problemas de forma abierta y desde el primer momento, con delicadeza, pero con sinceridad, sin ocultar ninguna cuestión. Pero si el familiar teme herir al paciente o piensa que puede reaccionar de forma agresiva hay otras alternativas como concertar primero una cita a la que acude sólo el familiar, o entregar una carta para el médico antes de entrar a la consulta en la que el familiar narra las cuestiones más delicadas", explica el Dr. Olazarán.

El cuidador

En la mayoría de los casos el acompañante suele ser la pareja, aunque también es habitual que algún hijo acompañe a los padres. En el paciente soltero o viudo sin hijos son los sobrinos o los hermanos los que generalmente asumen este rol.

Por tanto, no es inusual que el cuidador, al igual que el paciente, tenga también una cierta edad. "En esta situación, antes de plantear pruebas incómodas o tratamientos farmacológicos con posibles efectos adversos debemos garantizar la seguridad, la alimentación adecuada, el control de los procesos médicos y el bienestar. Son muy útiles el asesoramiento y la ayuda en el domicilio, que incluye aspectos como la adaptación del entorno o la ayuda personal en cuestiones como la movilización, el aseo...", aconseja el Dr. Olazarán.

El proceso de adaptación

Pero si el cuidador no es capaz de adaptarse a esta nueva situación es muy difícil que pueda hacerse cargo del familiar que, ahora más que nunca, le necesita. Como señala el jefe de esta Unidad, "el grado de sufrimiento físico y psicológico del cuidador es muy variable. Depende, por supuesto, de los recursos económicos, pero también en gran medida de la forma de ser y del modo de pensar. Los cuidadores se ven obligados a renunciar a ciertas cosas, algunas de las cuales eran pilares para una vida feliz: una vida de pareja plena, ser cuidado por la persona que ahora está enferma, disfrutar de más tiempo libre, etc. No es sencillo. El cuidador se ve obligado a hacer un enorme esfuerzo de adaptación".

Por ello, "en la Unidad de Investigación y Tratamiento de los Trastornos de la Memoria tenemos un equipo que asesora al cuidador y le educa para potenciar sus propias capacidades y utilizar los recursos externos disponibles como programas de educación del cuidador, ayuda en el domicilio...".

En la Unidad el cuidador recibe la formación adecuada para acompañar y cuidar del familiar que se está viendo afectado por un proceso neurodegenerativo

Para este especialista, "el cuidador no debe sentir culpa ni obligación. Debe ser práctico. Confiar sus problemas y preocupaciones, solicitar ayuda y, por supuesto, renunciar a cosas. Pero le vamos a acompañar y a asesorar para que en ese camino pueda descubrir nuevos valores y modos de disfrutar de la vida".

Aprender a cuidar

En la Unidad el cuidador recibe la formación adecuada para acompañar y cuidar de ese familiar que, en mayor o menor medida, se está viendo afectado por un proceso neurodegenerativo. "Para ello –subraya– hacemos una aproximación integral, construyendo desde la base. Primero, damos consejos sobre el estilo de vida (alimentación, sueño...); después, sobre el control de las enfermedades que presente (hipertensión, diabetes, colesterol...) y a continuación sobre los tratamientos disponibles para retrasar o estabilizar la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencias".

Y es que, como concluye el Dr. Olazarán, "un cuidador que es capaz de adaptarse a la situación de enfermedad de su ser querido sabe qué es aquello que puede cambiar y aquello que debe aceptar. Este cuidador, que necesariamente ha modificado su escala de valores, encuentra un nuevo equilibrio, algo así como una nueva sabiduría, que irradia al paciente. La persona con demencia, consciente o inconscientemente, percibe esta nueva situación, de modo que se recupera o se refuerza la relación de empatía y confianza mutua entre paciente y cuidador. Esto repercute rápidamente en el bienestar y la capacidad cognitiva y funcional de la persona con demencia: mejora la ansiedad y la depresión, se reducen los problemas de conducta y se recuperan rutinas agradables (juegos sencillos, paseos al aire libre, etc.). Un cuidador flexible y bien asesorado cambia su propia vida y la de la persona con demencia".

¿Se puede operar la columna en la tercera edad?

Beatriz Sánchez-Infantes

Los problemas de columna en la tercera edad son una de las causas más frecuentes de consulta en Traumatología. Sus síntomas pueden aparecer en forma de dolores intensos, que impiden incluso el desarrollo de una actividad normal como caminar. El **Dr. Andrés Barriga, jefe de Traumatología de HM IMI Toledo**, indica en qué casos es recomendable intervenir algunas de las patologías más habituales: fracturas y la estenosis de canal.

A partir de los 65 años el envejecimiento afecta de forma importante a la columna, con dos patologías muy habituales como son las fracturas vertebrales osteoporóticas y la estenosis de canal medular, que puede ser lumbar y cervical. "En el caso de las mujeres -explica el Dr. Andrés Barriga- la columna envejece peor que en los hombres. Esto se debe principalmente a la osteoporosis, que supone que el hueso de las vértebras de las mujeres es más frágil y se rompe con más facilidad". En cuanto a los síntomas de las fracturas, añade "hay algunas que pueden no dar síntomas y detectarse en una radiografía rutinaria, aunque en la mayoría aparece un dolor súbito e intenso a nivel de la columna dorsal o lumbar que, en ocasiones, no permite que el paciente permanezca de pie". En el caso de la estenosis de canal vertebral -continúa el Dr. Barriga-, "el principal síntoma es la claudicación neurógena, el paciente empieza a caminar y en un momento tiene que parar porque las piernas no le responden, pudiendo aparecer asociado o no dolor lumbar".

A la hora de decidir el tratamiento para estas patologías existen diferentes opciones. En las fracturas, lo habitual es comenzar con reposo, analgésicos y el uso de un corsé. "En casos en que tras seis semanas de tratamiento conservador el dolor no mejora, puede realizarse una cirugía mínimamente invasiva y con anestesia local que se denomina vertebroplastia. Esta técnica consiste en inyectar, de forma percutánea, un cemento acrílico especial para el hueso dentro de la vértebra. Se realiza con una incisión de 3 milímetros y a través de un trócar, cuya posición controlamos por radiología intraoperatoria. Si el paciente padece una estenosis de canal los tratamientos con medicación o las infiltraciones tienen un efecto temporal, por lo que el tratamiento más recomendable es la cirugía", subraya el Dr. Barriga.

Este tipo de cirugía se realiza con técnicas poco invasivas, con la menor agresividad, aumentando la seguridad y disminuyendo las complicaciones y el tiempo de recuperación

El jefe de Traumatología de HM IMI Toledo recomienda operarse lo antes posible y prestar especial atención a la valoración preparatoria por parte del anestesista, debido a la edad del paciente. "Este tipo de cirugía se realiza con técnicas poco invasivas, que van a permitir solucionar el problema con la menor agresividad, aumentando la seguridad y disminuyendo las complicaciones y el tiempo de recuperación" finaliza el Dr. Barriga. En la Unidad de Columna del Policlínico HM IMI Toledo realizan las intervenciones de forma conjunta traumatólogos y neurocirujanos, aportando lo mejor de ambas especialidades.



#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

Oxigena tu cuerpo con la Medicina Hiperbárica 3.0

El Hospital Universitario HM Montepríncipe dispone de su propia Unidad de Medicina Hiperbárica. Esta disciplina llega a HM Hospitales tras haber demostrado su eficacia en centros de referencia de todo el mundo. La clave reside en los beneficios que supone para la salud la oxigenación del cuerpo, beneficios que tienen grandes resultados de éxito en enfermos diabéticos, crónicos y pacientes con amputación de miembros al conseguir una mejor y más rápida cicatrización de heridas, úlceras y escaras. También está indicado para pacientes que reciben tratamiento oncológico de radioterapia reduciendo edemas e inflamación y aumentando la neovascularización y los macrófagos. Del mismo modo, está indicado para las intoxicaciones graves por monóxido de carbono, en especial para situaciones de hipoxia. Nos lo cuenta la especialista en oncología radioterápica y médico hiperbarista **Dra. Ane Escribano, responsable de esta nueva Unidad.**

La Medicina Hiperbárica se basa en el aumento de la oxigenación del cuerpo. Para ello, explica la Dra. Ane Escribano, se emplea oxígeno sanitario cuya pureza es del 99,99%. El tratamiento se aplica en Cámaras Hiperbáricas de acero a una presión de hasta 3 atmósferas. Este oxígeno, añade, se denomina 'oxígeno 3.0' y se caracteriza por su pureza y presión, siendo beneficioso en todos aquellos tratamientos que impliquen una mayor oxigenación. "Nuestras células necesitan oxígeno para vivir y a través de la aplicación de tratamientos hiperbáricos conseguimos acelerar los procesos de cicatrización, curación y cierre de heridas, úlceras y escaras. El oxígeno 3.0 se almacena en nuestro plasma sanguíneo, por lo que la llegada a nuestras células no depende de la hemoglobina, llega a través del plasma", explica.

Pero sus aplicaciones van más allá del manejo de las heridas y, como apunta la Dra. Escribano, si bien son los pacientes diabéticos y crónicos en general así como aquellos que tienen algún miembro amputado los que más se benefician de la Medicina Hiperbárica, sus beneficios se extienden a infinidad de tratamientos. "Son muy gratificantes los resultados obtenidos en úlceras o heridas que no cicatrizan. Las heridas

crónicas bien por presión prolongada como las úlceras de decúbito, o por falta de cicatrización, como es el caso del pie diabético y que se debe fundamentalmente a la hipoxia (falta de oxígeno). Estos pacientes tienen su circulación sanguínea alterada por lo que el oxígeno no llega eficazmente a los tejidos dañados. Además, en estos casos, es más fácil que aparezcan infecciones, por lo que se complica la curación".

Así, por ejemplo, en aquellos pacientes en los que se produce fibrosis e hipovascularización de los tejidos como consecuencia del tratamiento oncológico con radioterapia, explica la Dra. Escribano, "la oxigenación hiperbárica actúa reduciendo edemas e inflamación, aumenta la neovascularización y los macrófagos".

El tratamiento en cámara hiperbárica es el de elección en casos de intoxicación grave por monóxido de carbono: "En estas situaciones, el tratamiento en cámara hiperbárica consigue eliminar el monóxido de carbono en tiempo récord", con lo que se reducen significativamente las secuelas de la hipoxia, por ejemplo, a nivel cerebral.

El objetivo de esta nueva Unidad es trabajar en colaboración con el resto de Unidades y Servicios de HM Hospitales, para contribuir a una mejor y más rápida recuperación de sus pacientes. "El hecho de que esta Unidad esté integrada en una red hospitalaria nos hace estar especialmente ilusionados, atentos y confiados en el valor añadido que esto va a suponer para nuestros pacientes", afirma.

Tienen grandes resultados de éxito en enfermos diabéticos, crónicos y pacientes con amputación de miembros al conseguir una mejor y más rápida cicatrización de heridas, úlceras y escaras



Las sesiones

Antes del tratamiento, el paciente debe ser valorado por un médico hiperbarista, que realizará una historia clínica detallada y un examen físico en el que la exploración de los oídos, debido a la presión, es fundamental. Una vez el médico considera que el paciente es apto para el tratamiento, este se viste con ropa cómoda de algodón, deja todos sus dispositivos electrónicos –incluido el teléfono móvil– y accede a la cámara. "A medida que la presión aumenta, se puede sentir un ligero dolor de oídos que se compensa fácilmente, tragando saliva o abriendo y cerrando la boca", explica la Dra. Escribano.



En cuanto al número de sesiones necesarias, explica, existen protocolos estandarizados para la mayoría de indicaciones en cámara hiperbárica, no obstante, hay que individualizar cada caso y hacer un seguimiento semanal del paciente para comprobar su evolución. Para que el tratamiento sea eficaz, apunta, "es preciso que la presión sea de, al menos, 2 atmósferas y es que cuanto mayor sea la presión ambiental a la que se administra el oxígeno puro mayor va a ser la cantidad de oxígeno que va a ir disuelto en plasma y, por tanto, mayor cantidad de oxígeno va a llegar a los tejidos mal oxigenados. El efecto de la hiperoxia dura aproximadamente cuatro horas, por tanto, aunque el paciente ya no esté en la cámara el oxígeno sigue haciendo efecto".

R. González

Algunas aplicaciones de la Medicina Hiperbárica 3.0

Neurología: ataques fulminantes, esclerosis múltiple y edema cerebral, demencia multi-infarto, daño en la médula espinal, neuropatía periférica y mielitis radioactiva vegetativa.

Oncología: pacientes que reciben tratamiento con radioterapia.

Aparato Digestivo: úlcera gástrica, enterocolitis necrótica, parálisis del íleo, neumatosis cistoide intestinal y hepatitis.

Traumatología: daños por aplastamiento, síndrome compartimental y daños en tejidos blandos por práctica de deporte.

Ortopedia: fracturas de difícil unión, injerto de hueso y osteoradionecrosis.

Rehabilitación: hemiplejía, paraplejía, insuficiencia crónica del miocardio y enfermedades vasculares periféricas.

Neumología: abscesos, embolismo pulmonar (por cirugía) y aumento de la capacidad pulmonar.

Hematología: anemia por pérdida severa de sangre y crisis en células calciformes.

Cardiovascular: isquemia del miocardio, ayuda en cirugía del corazón, gangrena isquémica, shock, diabetes y pie diabético.

Oftalmología: oclusión de la arteria central de la retina.

Cirugía plástica y estética: mejora y acelera los procesos de reducción de estrías, estiramiento facial, peeling, cirugía de senos, liposucción. Elimina manchas por foto envejecimiento.

Físico y emocional: mejora el rendimiento físico, psíquico y sexual; ayuda a descansar mejor, desintoxica y revitaliza.



Instituto para el Desarrollo
e Integración de la Sanidad

Tú eres el eslabón
fundamental"

SANIDAD PRIVADA
APORTANDO VALOR

#MIEXPERIENCIAWOW

Cerca de 11 millones de personas en España depositan su confianza en el sector privado de la sanidad.

Los momentos médicos marcan la diferencia, más del 94% de los pacientes vive su experiencia deseada en la sanidad privada.

fundacionidis.com

somos activos en las redes sociales

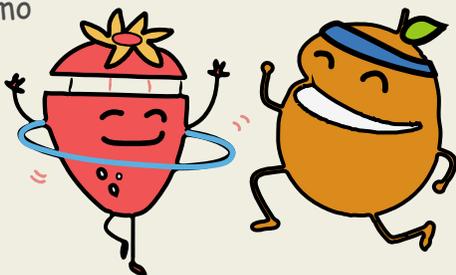


Una correcta alimentación, esencial para la buena salud



El **aparato digestivo** es el conjunto de órganos encargados de la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células del organismo. De la mano de la **Dra. Silvina Rafia, pediatra de HM Hospitales**, vamos a mostrarte los principales alimentos, cuál es su función y la importancia de consumirlos adecuadamente.

El aparato digestivo está relacionado con la nutrición, y por lo tanto con consumir una **dieta suficiente y equilibrada**, que combinada con el **ejercicio físico regular** constituyen los pilares de una buena salud. "Una alimentación saludable provee al niño y al adolescente de todos los nutrientes esenciales para un correcto crecimiento (los huesos y músculos se desarrollan fuertes y sanos) y previene enfermedades en la infancia y la vida adulta", señala la Dra. Rafia. También es fundamental para mantener el equilibrio del sistema inmunológico, ese que protege al organismo de enfermedades manteniendo las defensas altas y combatiendo infecciones.



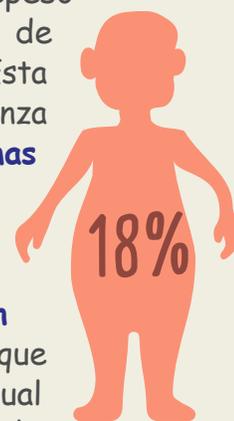
"Durante la infancia y la adolescencia, las necesidades energéticas y nutricionales del organismo son especialmente elevadas por el constante estado de desarrollo y crecimiento". **Es esencial consumir 'alimentos energéticos'**, es decir, el 'combustible' necesario para las actividades cotidianas como jugar, estudiar o descansar. "Son carbohidratos, como cereales o arroz, y grasas, evitando el exceso de las de origen animal frente a las grasas de origen vegetal, especialmente el aceite de oliva", destaca la Dra. Rafia.



Los **'alimentos formadores'** son las proteínas que están presentes en las carnes, pescados, lácteos, legumbres, cereales y frutos secos y permiten el crecimiento y mantener y desarrollar músculos y huesos. Y por último los **'alimentos reguladores'**. Frutas, verduras y hortalizas. Estos proveen, además de nutrientes, la fibra, vitaminas y minerales que son clave para que funcione el metabolismo y se forme el esqueleto.



La **obesidad infantil** es un problema mundial. En España el porcentaje de sobrepeso infantil está en torno al 23% y el de obesidad infantil alrededor del 18%. "Esta enfermedad que, con frecuencia, comienza en la infancia, **provoca graves problemas de salud** como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, la diabetes o la hipertensión". En el lado opuesto está la **desnutrición** en la primera infancia (0 a 8 años) que puede impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, condicionando la vida adulta.



En este sentido, la Dra. Rafia recuerda que, **"la educación es la base de una correcta nutrición**. Por esta razón, la familia desempeña un papel fundamental en el fomento de hábitos nutricionales y de vida saludable".

La Doctora HM

Cuida de ti



15 años rompiendo los moldes de la investigación en España

La Fundación de Investigación HM Hospitales (FiHM) cumple 15 años de existencia en 2019 ofreciendo unas cifras más que relevantes para un Grupo hospitalario privado, y que convierten a HM Hospitales en referente nacional en este campo. Para lograrlo se han invertido, a lo largo de estos años, más de 40 millones de euros destinados a multitud de proyectos de investigación biomédica sobre las enfermedades más frecuentes y devastadoras.

La parte central de todo el proceso investigador es el acercamiento entre la Ciencia Biomédica de más alto nivel y el paciente y su familia, todo ello bajo los más altos estándares de seguridad y honestidad. Así, hasta la fecha, más de 5.000 pacientes se han visto involucrados en ensayos clínicos. Según indica el Dr. Cristóbal Belda, director ejecutivo de la FiHM, "estos ensayos clínicos han conseguido que miles de pacientes puedan acceder a nuevas medicinas, desde fases tan tempranas como las procedentes de fases 0 hasta aquellas en situaciones pre-comerciales de los ensayos en fase III".

Una parte esencial de la FiHM es el nivel de compromiso de sus más de 100 investigadores y de todo su capital humano, apoyado y liderado de forma expresa desde la Alta Dirección de HM Hospitales. Así, promoviendo la igualdad de oportunidades en el acceso a los puestos de trabajo con orientación científica, con una potente estrategia de selección basada en la calidad científica y la proyección del talento, defendiendo la diversidad de las personas y garantizando sus derechos más elementales, la FiHM ha conseguido publicar más de 900 artículos científicos internacionales, con un índice de impacto medio de 5,59 puntos y un factor de impacto acumulado de 5.095 puntos. "La estrategia de promoción e incorporación del talento en libertad, bajo el respeto a la diversidad de cualquier tipo ha permitido una explosión científica sin precedentes en el sector sanitario privado, históricamente encorsetado en fundamentalismos contrarios a nuestra identidad como europeos".

¿Quieres colaborar con nosotros?

Puedes llamar al teléfono: 912 670 661
o mandar un e-mail a esta dirección:
secretaria@fundacionhm.com

¡MUCHAS GRACIAS!



fundaciónhm
investigación

Gracias a ello "nuestros investigadores en combinación con la solidaridad de los pacientes y sus familias han conseguido modificar fichas técnicas de medicamentos, implementar guías de práctica clínica e impactar en áreas tan diversas como el cáncer, los biomateriales, la economía de la salud y los trastornos del movimiento entre otros", señala el Dr. Belda.

Además, en los últimos cinco años la enorme actividad científica de la FiHM se ha visto especialmente incrementada ya que 715 de esos artículos publicados en revistas científicas internacionales se han producido durante el periodo 2014-2018, generando un índice de impacto medio de 6,22 y un factor de impacto de 4.450 puntos. Estos datos son buena muestra del espectacular desarrollo logrado por la FiHM en los últimos años y que se alinea con el objetivo marcado por el presidente de HM Hospitales, Dr. Juan Abarca Cidón, de lograr que el Grupo sea en 15 años una de las 5 compañías del mundo con mayor impacto científico.



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

HM CIOCC: comprometidos con el paciente oncológico

4 de febrero, Día Mundial Contra el Cáncer

Hace ya más de diez años desde la puesta en marcha del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC; nació, concretamente, en 2007. Hoy, este 'Cancer Center', adscrito al Hospital Universitario HM Sanchinarro, es referencia en nuestro país en el manejo e investigación del cáncer tanto para los pacientes como para los profesionales. Aquí, el paciente puede acceder a lo más avanzado en técnicas diagnósticas y terapéuticas, siempre bajo la supervisión de equipos multidisciplinares altamente cualificados que, más allá de su labor asistencial, forman parte de un ambicioso programa de investigación que, en los últimos años, ha contribuido de manera importante a la lucha contra el cáncer. Y todo ello, como explica el **Dr. Antonio Cubillo, director de HM CIOCC y jefe del Servicio de Oncología Médica**, con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer, sin perder ni un ápice de humanidad porque cada paciente es "una persona única e irrepetible".

Remontarse al año 2007 para recordar los orígenes de HM CIOCC lleva, obligatoriamente, a hablar de la familia Abarca y es que, como explica el Dr. Antonio Cubillo, fue la visión de esta familia, al frente de HM Hospitales desde su inicio, la que dio lugar a que este se pusiera en marcha. La idea, explica, "fue la de crear un 'Cancer Center' asociado a un hospital general para que los pacientes pudieran acceder a todo el abanico de técnicas diagnósticas y terapéuticas así como a los fármacos más innovadores y siempre bajo el cuidado de equipos multidisciplinares de profesionales con experiencia, tanto desde un punto de vista técnico como humano".

Y lo que en un primer momento era un "maravilloso proyecto" es actualmente "centro de referencia en Oncología en nuestro país por la calidad de su atención asistencial, docencia e investigación", afirma el Dr. Cubillo.

Pero HM CIOCC ha sabido ir más allá de nuestras fronteras y se ha hecho un hueco también en la esfera internacional. Sus avances acaparan hoy la atención de los foros científicos más importantes, tanto en el ámbito europeo como americano, convirtiéndose así en protagonista de la investigación oncológica en todo el mundo. Además, apunta el Dr. Cubillo, aquí "formamos profesionales de los cinco continentes en su Máster de Investigación Clínica y Aplicada en Oncología".

El Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC es referencia en nuestro país en el manejo e investigación del cáncer

Valores

Asistencia, investigación, docencia y tecnología. Estos son los valores sobre los que se construye HM CIOCC y todos ellos, explica el Dr. Cubillo, "están profundamente imbricados" y alcanzan su concreción en la práctica: "El grupo de profesionales de HM CIOCC es de altísimo nivel en cada una de las patologías tumorales, pero, a la vez, son capaces de trabajar en equipos multidisciplinares por y para el paciente. El Centro, asimismo, está dotado de la tecnología más avanzada para poder proporcionar la mejor asistencia, en el aspecto técnico y humano, a cada uno de nuestros pacientes. Y todo ello, capacita a HM CIOCC para la realización de un amplio programa de investigación clínica que pone a disposición de nuestros pacientes los tratamientos más innovadores antes de que estén disponibles como tratamiento habitual".



HM CIOCC ha contribuido al avance diagnóstico y terapéutico frente al cáncer

También al desarrollo de técnicas diagnósticas que permiten la detección temprana de los tumores, como el PET-RM de que dispone HM Hospitales y que es, en estos momentos, único en Europa.

Todo esto se traduce en un incremento progresivo de las tasas de supervivencia. Así, gracias a la inmunoterapia, pone como ejemplo el Dr. Cubillo, se han conseguido avances muy importantes en tumores como el de pulmón o el de riñón, el melanoma, el hepatocarcinoma o el tumor de Merkel. "En líneas generales, han pasado de ser enfermedades que, hasta hace muy poco, eran incurables en su estadio avanzado, a la situación actual, en la que un 25% de los pacientes puede llegar a curarse completamente", asegura.

Investigación

Desde el principio, gracias a su compromiso y apuesta por la investigación, HM CIOCC ha contribuido al avance diagnóstico y terapéutico frente al cáncer, avance que en los últimos años, subraya el Dr. Cubillo, "ha sido constante". Y es que, en este tiempo, hemos asistido a la llegada de la inmunoterapia, capaz de estimular el sistema inmune del paciente para luchar contra el tumor, o de la biopsia líquida que, explica, "consiste en determinar distintos componentes de la neoplasia, como por ejemplo el ADN tumoral circulante, para su diagnóstico y seguimiento en el tiempo".

Retos

¿Y cuáles son actualmente los retos de la investigación en Oncología? Para el Dr. Cubillo, hay tres fundamentales: "De un lado, trabajar en el diseño y aplicación de tests que sean útiles y de fácil aplicación para el diagnóstico precoz del cáncer; de otro, terminar de desarrollar las aplicaciones de la biopsia líquida para trasladarlas a la esfera asistencial y, por último, en el ámbito terapéutico, quizás el reto actual sea el desarrollo eficaz de la inmunoterapia celular", concluye.

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

Ecografía vascular 3D: conoce tu riesgo cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de mortalidad en el mundo, tanto en hombres como en mujeres. Sólo el año pasado, el 30% de las muertes en España se debió a problemas cardiovasculares. Sin embargo, los expertos sostienen que incluso el 80% de estos casos podría prevenirse con un estilo de vida saludable y un control óptimo de los factores de riesgo. Para ello, es fundamental individualizar ese riesgo en cada paciente y es aquí donde la ecografía vascular 3D aporta un valor diferencial con respecto a las técnicas tradicionales. El Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC, ubicado en el Hospital Universitario HM Montepíncipe, acaba de poner en marcha la Consulta de Cardioprevención 3D, la primera en España y una de las pocas en el mundo que integra esta tecnología para adoptar la mejor estrategia en cada caso. Al frente de la misma está la Dra. Beatriz López Melgar.



El riesgo cardiovascular varía mucho de unas personas a otras, esto depende de los factores de riesgo que presente cada uno, pero incluso a mismos factores, no necesariamente todos tenemos el mismo nivel de riesgo. Esto lo saben muy bien los clínicos, por ello, subraya la Dra. López Melgar, cardióloga responsable de la nueva consulta, "es fundamental que podamos evaluar el riesgo cardiovascular de forma precisa". En este sentido, añade, "desde hace décadas, sabemos que estudiar la presencia y el grado de aterosclerosis -placas de colesterol- que presentan nuestras arterias ayuda a conocer el riesgo real que tiene un paciente de desarrollar un problema cardiovascular en el futuro y tomar decisiones eficaces en su prevención".

Conocer y cuantificar la presencia y extensión de las placas de colesterol en nuestras arterias permite ir más allá en la valoración del riesgo que presenta

Y es aquí, apunta, "donde la ecografía vascular 3D viene a superar el estudio tradicional de las placas de aterosclerosis, gracias a la posibilidad única de poder medir el volumen de placa, una medida global de la carga o cantidad de aterosclerosis que ya acumulan nuestras arterias como consecuencia directa del daño que provocan los factores de riesgo y malos hábitos de vida en nuestro sistema cardiovascular".

Esta nueva consulta de Cardioprevención 3D, explica la Dra. Melgar, "es la primera en España y una de las primeras en el mundo que integra el estudio de las arterias carótidas y femorales mediante ecografía vascular 3D en la evaluación del riesgo cardiovascular.



Tradicionalmente, se han estudiado las arterias carótidas –cuello–, pero en esta consulta se ha incorporado la evaluación de las arterias femorales –ingle– siguiendo las recientes investigaciones de un estudio español puntero a nivel internacional, el estudio PESA, del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, liderado por el Dr. Valentín Fuster, y en el que cardiólogos de HM Hospitales hemos participado como investigadores. El estudio de las femorales aporta una gran información y complementa la valoración tradicional de las arterias carótidas en los estadios precoces de la aterosclerosis".

Más allá de los factores de riesgo

Conocer y cuantificar la presencia y extensión de las placas de colesterol en nuestras arterias permite ir más allá en la valoración del riesgo que presenta cada paciente. Tradicionalmente, se evaluaba este riesgo atendiendo únicamente a los factores de riesgo clásicos, como la hipertensión, el colesterol elevado o la diabetes, y a hábitos de vida poco saludables, como el tabaco o el sedentarismo y el sobrepeso. "Sin embargo –apunta la Dra. Melgar– a nivel individual, esta predicción no es muy precisa". Ahora, gracias al estudio de la enfermedad aterosclerótica, es posible conocer cómo esos factores de riesgo impactan en las arterias de cada individuo.

Precisión

En el estudio de la aterosclerosis también ha habido un antes y un después y frente a las limitaciones de la ecografía vascular 2D, llega la ecografía vascular 3D, que aporta no sólo más información sino también mayor precisión. "Hasta ahora, el método más utilizado ha sido el grosor íntima media de las arterias carótidas por ecografía vascular 2D, aunque recientemente su uso ha sido excluido de las recomendaciones clínicas para la valoración del riesgo cardiovascular por no haber conseguido demostrar la precisión necesaria. Otro método sí aceptado es el estudio de la presencia de calcio coronario mediante Tomografía Computarizada (CT), pero este requiere administrar una pequeña dosis de radiación y además la detección se produce en fases más avanzadas de la enfermedad". Frente a ambas, "la ecografía vascular 3D es una técnica de imagen no invasiva que permite explorar las arterias superficiales de nuestro cuerpo, evaluando desde la presencia de las primeras alteraciones en la pared de nuestros vasos hasta las fases avanzadas de la enfermedad aterosclerótica. Con ella, es posible cuantificar el volumen de aterosclerosis y ofrece otras muchas posibilidades, como la valoración de la extensión, severidad y características de su composición en las 3 dimensiones del espacio, dando una información más completa de la que hasta ahora obteníamos".

La prueba se realiza en apenas unos segundos, no requiere preparación previa, no supone ninguna molestia y tampoco hay contraindicaciones

Para quién

La prueba se realiza en apenas unos segundos, no requiere preparación previa, no supone ninguna molestia y tampoco hay contraindicaciones. Se recomienda sobre todo en personas que presentan factores de riesgo, antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular precoz, a partir de los 40 años en el varón y de los 50 o la menopausia en la mujer, así como en situaciones especiales que favorezcan la formación de la aterosclerosis de forma precoz, como la dislipidemia familiar. En este sentido, advierte la Dra. Melgar, "hemos de tener claro que las enfermedades cardiovasculares no duelen, las placas se van formando de manera asintomática, por lo que el momento ideal de la prevención no es esperar a encontrarnos placas avanzadas que ya obstruyan nuestras arterias sino detectarlas al inicio, donde seremos más eficaces para prevenir su avance".

Noticias HM Hospitales

HM Hospitales reúne a 300 pacientes en la XI Lección Conmemorativa Clara Campal

HM Hospitales, a través del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, celebró la 'XI Lección Conmemorativa Clara Campal' en el Auditorio Reina Sofía del Hospital Universitario HM Sanchinarro, en la que reunió a unos 300 pacientes. Estos participaron en las distintas actividades organizadas que se centraron en acercar los últimos avances en el diagnóstico, investigación y tratamiento relacionados con la lucha contra el cáncer que se desarrolla en HM CIOCC. Los pacientes pudieron entender, de la mano de sus propios oncólogos, el funcionamiento y metodología de trabajo en el abordaje del cáncer digestivo, de mama, de pulmón, de linfomas y leucemias. También se explicó el funcionamiento de la denominada oncología traslacional en tumores ginecológicos y genito-uritarios, las últimas novedades en tumores pediátricos, oncología radioterápica y los nuevos fármacos relacionados con la inmunoterapia.



El Hospital HM Delfos premiado por Diario Médico por el escáner vertical EOS®

El Hospital HM Delfos de Barcelona se ha convertido en el primer centro hospitalario de España en contar con el escáner vertical EOS®, que permite conseguir imágenes en 3D en sólo 20 segundos de columna completa y extremidades reduciendo un 85% las radiaciones sobre el paciente. Fruto de la incorporación de esta novedosa tecnología al arsenal de HM Hospitales, el prestigioso rotativo sanitario Diario Médico ha reconocido la apuesta del Grupo premiando al Hospital HM Delfos de Barcelona por ser pionero en ofrecer la tecnología EOS® a los pacientes radiológicos. Este galardón es una prueba más del trabajo de HM Hospitales por situarse en la vanguardia de la adopción de tecnología sanitaria orientada a ofrecer a sus pacientes y equipos médicos las herramientas más avanzadas. Para Diario Médico, el TAC vertical EOS® es considerado una de las 'Mejores Ideas de 2018' para el avance de la medicina y la asistencia sanitaria.



HM Hospitales reconocida como mejor institución privada por la Cámara de Comercio de Madrid

HM Hospitales ha sido una de las compañías galardonadas con los Premios Empresariales al sector sanitario que concede anualmente la Cámara de Comercio, Industria y Servicios de Madrid. El Grupo ha sido reconocido en la categoría 'Institución privada' y el galardón ha sido recogido por el presidente de HM Hospitales, Dr. Juan Abarca Cidón. El acto ha estado presidido por el consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, D. Enrique Ruiz Escudero, y D. Ángel Asensio, presidente de la Cámara de Comercio de Madrid. La Cámara de Comercio, Industria y Servicios ha concedido este galardón a HM Hospitales por el alto estándar de calidad asistencial y la permanente renovación tecnológica a disposición de sus pacientes, tanto en el diagnóstico como en el tratamiento.



HM Hospitales invierte 20 millones de euros para su transformación digital

HM Hospitales ha anunciado que va a invertir 20 millones de euros en los próximos 5 años (2019-2023) para desarrollar el denominado 'Plan de Transformación Digital' en todos sus procesos asistenciales y administrativos, mediante el uso de la última tecnología. El objetivo principal es mejorar la eficiencia y la transparencia en su relación con el paciente y ofrecer a los profesionales sanitarios las herramientas necesarias para una gestión proactiva del ciclo de vida de cada patología, que realmente permita avanzar en conceptos como la medicina predictiva y la personalizada. En concreto, esta inversión se destinará a la implementación de nuevos canales de comunicación con los pacientes en el que las nuevas herramientas de relación digital son esenciales. HM Hospitales también pondrá en marcha nuevos servicios como la vídeo-consulta, que elimina los obstáculos y distancias. También se implementarán nuevas plataformas web intuitivas e interconectadas y se fomentará una relación más accesible con el usuario mediante las distintas redes sociales de la compañía.



ABC sitúa a HM CIEC como Centro Sanitario Privado del año 2018



El diario nacional ABC ha concedido al Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC el 'Premio ABC Salud al Centro Sanitario Privado del Año 2018' como institución sanitaria de referencia en campo de la Cardiología, que se complementa con una intensa actividad docente e investigadora y una alta dotación tecnológica. Dicho premio ha sido recogido por el Dr. Juan Abarca Cidón, presidente de HM Hospitales, y viene a reconocer la actividad de HM CIEC como centro de referencia en el que se abordan todas las subespecialidades de la Cardiología. Ejemplos de ello son los abordajes terapéuticos en ablación de fibrilación auricular, la implantación de TAVI, los servicios de Cardiología Clínica, Electrofisiología Cardíaca o las unidades de Insuficiencia Cardíaca, Imagen Cardíaca, Cardio-Oncología y Rehabilitación Cardíaca. El premio reconoce también las iniciativas de prevención y promoción de la salud cardiovascular y de los hábitos saludables que se hace desde HM CIEC y que tienen como ejemplo el acuerdo firmado con Fundación Pro CNIC.

Sendos premios de la Asociación Madrileña de Neurología a HM CINAC

El neurólogo e investigador del Centro Integral de Neurociencias AC HM CINAC, Dr. Raúl Martínez, ha sido galardonado con el 'Premio Luis Simarro' a la mejor tesis doctoral otorgado por Asociación Madrileña de Neurología (AMN) en su reunión anual. Al mismo tiempo el especialista también ha sido premiado con el 'Premio Nicolás Achúcarro' al mejor artículo en investigación clínica. Ambos trabajos explican los efectos de la estimulación cerebral profunda en los síntomas no motores de la enfermedad de Parkinson así como los avances que, de manera pionera, se han logrado en HM CINAC al impactar sobre las manifestaciones motoras de la enfermedad, mediante la subtalamotomía (ablación del núcleo subtalámico) realizada por ultrasonido focal de alta intensidad (HIFU). "Este es un reconocimiento para todos los miembros que conforman HM CINAC", afirmaba el Dr. Martínez.



La APP de HM Hospitales facilita el acceso a informes radiológicos



La APP de HM Hospitales incorpora nuevas funcionalidades que tienen como objetivo facilitar al usuario toda su relación con el hospital. Recientemente la aplicación incorpora la posibilidad de obtener justificantes de las citas radiológicas y el acceso a los informes y las pruebas resultantes como las radiografías.

De esta forma, el usuario puede consultar desde su dispositivo móvil o tablet imágenes con los resultados para su consulta y los comentarios e indicaciones del facultativo sin tener que acumular radiografías y documentos, mejorando de esta forma su comodidad y la interrelación con los distintos profesionales sanitarios de HM Hospitales implicados en este campo.

Este tipo de nuevas utilidades son las que hacen que la APP de HM Hospitales ya cuente con 50.000 descargas que se han producido desde su puesta en funcionamiento.

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 sus procesos de comunicación con los pacientes. Además de la solicitud de cita online y cambios en la misma, 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...

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 que 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



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 Olivé, 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.hmfertilitycenter.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 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

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**

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

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