

Tu hospital

Núm. 70 | Marzo - Abril | Año 2019

www.hmhospitales.com

El viaje a la fertilidad

Gestionar las emociones
en la búsqueda del embarazo

Asistencial
**Nuevo HM Delfos,
a la vanguardia en Barcelona**

Patología
Vigila la presión arterial

Asistencial
**Nace el 'Teléfono
Rosa'**



Las Aventuras de la Doctora HM
En este número:
EL APARATO LOCOMOTOR



Síguenos en las redes sociales

HM
hm hospitales
Somos tu Salud

índice



- 3 Editorial
- 4 Gestionar las emociones en la búsqueda del embarazo
- 8 'Romper la guardia' de nuestro cerebro para detener la enfermedad de Parkinson
- 10 Vigila la presión arterial, tu corazón lo agradecerá



- 12 Que no te 'roben' el calcio
- 14 Un cuerpo para toda la vida, ¡cuidalo!
- 15 La Doctora HM cuida de ti
- 16 Nuevo HM Delfos, a la vanguardia asistencial en Barcelona
- 18 El Yacimiento de Atapuerca puede ayudar a curar la sordera

- 20 Nace el 'Teléfono Rosa', la línea directa de HM Hospitales ante la sospecha de padecer un cáncer de mama
- 22 Vigila tu 'órgano mudo': el riñón
- 24 Noticias HM Hospitales
- 26 APP HM Hospitales



Tu hospital

Núm. 70 | Marzo - Abril | Año 2019 www.hmospitales.com



hm hospitales



N.º 70 | Marzo - Abril | 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

Barcelona, nuestra apuesta para tejer una red nacional

En 2019 estamos inmersos en la consolidación del proyecto asistencial de HM Hospitales con una verdadera dimensión nacional. La incorporación al Grupo del Hospital HM Delfos en Barcelona ha supuesto la última y decisiva piedra que compone una estructura sólida y **orientada a ofrecer al paciente la máxima calidad asistencial** y que replica los estándares ya implementados en los centros del Grupo repartidos en Madrid, Galicia, León y Toledo.

Fruto de esta vocación estamos a punto de estrenar HM Delfos. Y digo estrenar, porque el Plan Director que se diseñó para este centro en el año 2018, con un presupuesto de 30 millones de euros, empieza a ver la luz con la próxima inauguración de un nuevo bloque quirúrgico, de las nuevas urgencias y la implementación de diferentes técnicas diagnósticas de última generación. Por lo tanto, nos permite afirmar que no es el mismo hospital, sino uno completamente mejorado, tanto para poder ofrecer mayor complejidad y seguridad a nuestros pacientes, como el acceso a tecnología puntera o el desarrollo de técnicas pioneras a nuestros profesionales.

Estas reformas, que están cambiando la fisonomía de HM Delfos, además van a permitir la **puesta en valor de proyectos asistenciales por patología tremendamente beneficiosos para Barcelona**. La creación de un proyecto en Oncología, Cardiología y Neurología al estilo de los Centros Integrales con los que contamos en Madrid logrará, a partir de nuestros propios protocolos de actuación clínica, nuevos abordajes de estas patologías. En ellos, la red asistencial del Grupo a nivel nacional se va a poner a trabajar en equipo, pero de manera totalmente individualizada en el caso concreto de cada paciente.

Un buen ejemplo de este trabajo en red son nuestras sesiones clínicas multidisciplinares de Oncología en las que, ya en la actualidad, semanalmente tratan de forma coordinada entre sí, los casos de cada ciudad y se debaten los casos complejos o los que están inmersos en ensayos clínicos dando las mismas opciones a los pacientes con independencia del lugar en el que residan. En 2018, a través de la Fundación HM **han sido más de 1.000 pacientes los tratados en estos ensayos** y que ahora también van a estar disponibles para nuestros pacientes en Barcelona.

HM Hospitales es mucho más que la suma de sus centros, de sus ensayos clínicos, de sus quirófanos o de sus profesionales. Porque lo que aquí ocurre es que **todo funciona de manera coordinada y trabaja en equipo para cuidar de tu salud**. Ahí reside nuestra esencia, nuestra manera de hacer medicina; somos una voluntad única e inequívoca.

Muchas gracias por confiar en nosotros, porque tu confianza es la mejor razón para seguir mejorando.

Dr. Juan Abarca Cidón
Presidente HM Hospitales



Gestionar las emociones en la búsqueda del embarazo

Buscar el embarazo y no conseguirlo puede generar un nivel de tensión que, en ocasiones, la pareja no es capaz de gestionar. Ponerse en manos expertas que nos ayuden a buscar las causas de la infertilidad es ya un primer paso hacia la solución y ayuda, en sí mismo, a reducir el estrés. Sin embargo, la incertidumbre que viven las parejas durante los tratamientos de reproducción asistida puede ser un motivo añadido de tensión, no tanto por las técnicas en sí mismas como por la espera de un resultado que nos confirme el embarazo. Cuando esa ansiedad excede los límites considerados normales, la psicoterapia puede ayudarnos a mantener el control, potenciando nuestro optimismo y resiliencia, variables que, según los estudios, repercuten positivamente en la tasa de éxito de los tratamientos. El equipo de expertos de HM Fertility Center pone a disposición de sus pacientes todas las técnicas de reproducción asistida actualmente disponibles y les ofrece un apoyo psicológico siempre que sea necesario. El resultado, unas tasas de éxito al más alto nivel dentro y fuera de España. El Dr. Isidoro Bruna Catalán, director médico de HM Fertility Center, nos habla, junto al jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Universitario HM Puerta del Sur, Dr. Miguel Ángel Rodríguez Zambrano, y la psicóloga especialista en medicina de la reproducción, María Gamero Rodríguez, de la relación entre estrés y fertilidad.





Todavía son muchas las parejas que cuando se deciden a tener un hijo, piensan que conseguir el embarazo será algo relativamente sencillo, que llegará en cuestión de poco tiempo. Sin embargo, cada vez son más las que tienen problemas para lograrlo. En ocasiones, se trata de alguna patología de base y en otras, cada vez más frecuentes, del mero hecho de haber dejado pasar el tiempo. Y es que, como explica el Dr. Miguel Ángel Rodríguez Zambrano, "es necesario transmitir a la sociedad que a partir de los 35 años la fertilidad cae de manera muy importante".

Cuando empiezan los problemas es habitual que surjan dudas acerca de cuánto tiempo debemos esperar antes de consultar con nuestro especialista. Según el Dr. Rodríguez Zambrano, actualmente, se considera que por debajo de los 35 años en la mujer se puede esperar hasta un año, pero sólo seis meses a partir de esa edad.

Estos plazos, matiza, se refieren a población que, en principio, no presenta ninguna patología. En caso contrario, recomienda consultar antes y es que, subraya, "no tiene sentido esperar si, por ejemplo, la mujer tiene una patología que impide su ovulación".

En consulta

Una vez la pareja decide pedir ayuda y consultar, el primer paso suele ser acudir a su médico de familia o directamente al ginecólogo, donde se realizará una historia clínica pormenorizada. Para ello, detalla el Dr. Rodríguez Zambrano, "hay que preguntar minuciosamente por los antecedentes ginecológicos y obstétricos, enfermedades padecidas, antecedentes familiares, métodos anticonceptivos, frecuencia de las relaciones, tipo de menstruación...".

A continuación, añade, "será preciso realizar un examen ginecológico completo" y, cuando sea necesario, se realizarán las pruebas oportunas tanto a la mujer como al varón.

No obstante, reconoce el Dr. Rodríguez Zambrano, "en gran parte de los casos, no encontramos patología alguna" y el problema radica en el descenso de la fertilidad que, de forma natural, se produce en la mujer con el paso de los años. Y es que, como apunta este especialista, "cada vez son más las mujeres que buscan su primer hijo a partir de los 40 años". De otra parte, añade, está "el nada desdeñable descenso de la calidad espermática del varón" ya que, según los estudios, desde los años 70 hasta la actualidad, en los países occidentales ésta se ha reducido a la mitad.

Embarazo y ansiedad

Cuando la pareja es consciente de que el tiempo pasa y el embarazo no llega, empiezan a aflorar una serie de sentimientos y tensiones que pueden influir negativamente.

Esto hace que "muchas veces, los ginecólogos actuemos de psicólogos, pero lo cierto es que no tenemos la formación suficiente para hacerlo", reconoce. Por ello, "si detectamos que esa preocupación, normal hasta cierto punto en estos casos, excede los límites razonables, puede ser aconsejable consultar con un psicólogo".

Fertilidad y estrés

La mayoría de los estudios sobre estrés y fertilidad coinciden en que el hecho de no conseguir el embarazo genera un gran estrés en la pareja. Como explica la psicóloga María Gamero Rodríguez, responsable de la Unidad de Apoyo Psicológico de HM Fertility Center, "está demostrado que tras varios intentos de gestación fallidos, la mayoría de las mujeres y un número no desdeñable de hombres experimentan niveles clínicamente significativos de depresión y ansiedad". Esto, añade, "puede repercutir negativamente en la relación y llegar a generar problemas en la pareja e incluso llegar a provocar la separación". El hecho de ponerse en manos de expertos, explica, es un primer paso que contribuye a disminuir la tensión en la pareja porque, señala, "tienen la sensación de que ya están haciendo algo".

Cuando la pareja es consciente de que el tiempo pasa y el embarazo no llega, empiezan a aflorar una serie de sentimientos y tensiones que pueden influir negativamente

La culpa

Otro sentimiento que aparece en muchas personas que atraviesan esta situación es la culpa. El motivo, explica María Gamero, reside en que nuestro cerebro busca siempre una explicación que nos permita entender aquello que nos sucede: "Cuando la pareja no logra el embarazo, busca un motivo, un diagnóstico que les ayude a integrar la incertidumbre de lo que les está ocurriendo. Es entonces cuando, dependiendo del diagnóstico, aquel miembro de la pareja que considera que tiene una causa de mayor peso, suele atribuirse la culpa de lo que está pasando y se siente responsable de 'no poder darle un hijo' a su pareja".



Apoyo psicológico

En HM Fertility Center la pareja y, muy especialmente la mujer, recibe una atención integral y trato personalizado, adaptado a su situación particular. Para ello, el Dr. Bruna destaca que "contamos con un equipo multidisciplinar de especialistas que van desde la andrología a la inmunología, pasando por la psicología". El apoyo psicológico, añade, "puede ayudarles a llevar los tratamientos con más naturalidad". Y es que, en general, estos producen en las pacientes un cierto nivel de estrés, aunque el motivo principal, subraya, no son ni las inyecciones, ni los controles, ni la punción folicular, ni la transferencia embrionaria sino "las dos semanas que tienen que esperar hasta saber si el resultado es positivo o no. De hecho, los psicólogos califican los ciclos de FIV como un carrusel de emociones".

Gestionar las emociones

La psicoterapia, apunta la psicóloga, "nos ayuda a gestionar los sentimientos de control, culpa y, en su caso, la sensación de fracaso cuando los tratamientos no consiguen el resultado esperado". El optimismo y la capacidad para sobreponerse a la adversidad son habilidades fundamentales a la hora de afrontar un tratamiento de fertilidad y hoy, afirma, sabemos que estas habilidades pueden entrenarse y repercuten positivamente en la tasa de éxito de los tratamientos.

Cada paciente requiere de una valoración individualizada y la psicoterapia dependerá de múltiples variables relacionadas con su personalidad, entorno y experiencias. De media, señala, suelen ser unas seis sesiones.

Ansiedad durante el tratamiento

El Dr. Isidoro Bruna Catalán, director médico de HM Fertility Center, coincide plenamente con sus compañeros en que la infertilidad suele generar en la pareja sentimientos de "negación, frustración, rabia, miedo, culpabilidad o pérdida de autoestima". Según un estudio publicado por este experto en el *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology* en 2013, más del 20% de las mujeres que va a iniciar un ciclo de FIV (fecundación *in vitro*) presenta niveles patológicos de ansiedad antes de la primera inyección y casi el 10% depresión. "Por eso, el trato con estas parejas tiene que ser tan sensible y necesita de un abordaje multidisciplinar donde los psicólogos juegan un papel muy importante", subraya.

Tasas de éxito

El resultado de los tratamientos de fertilidad, sobre todo en las mujeres de más edad, es relativamente impredecible. Por ello, es importante ponerse en manos de un equipo experto, con todas las técnicas a su alcance y capaz de proporcionar a la pareja la seguridad que necesita en un momento tan importante como es la búsqueda del embarazo.

En este sentido, las tasas de éxito alcanzadas en HM Fertility Center lo sitúan entre los mejores tanto dentro como fuera de España. Aunque es muy difícil hablar de cuáles son los tiempos en reproducción asistida, en términos generales, el Dr. Bruna asegura que "en las parejas con pronósticos más favorables, lo normal es conseguir el embarazo entre los 3 y los 9 meses que siguen a la primera visita. En casos más complicados, puede llevarnos más de un año. Por eso, es tan importante que sientan que estamos a su lado".

Raquel González Arias



Encuentra tu centro más cercano en
www.hmfertilitycenter.com

Madrid
HM Montepíncipe
HM Puerta del Sur
HM Vallés

Galicia
Maternidad HM Belén

Toledo
HM IMI Toledo

'Romper la guardia' de nuestro cerebro para detener la enfermedad de Parkinson

En la actualidad, el manejo de la enfermedad de Parkinson es todavía sintomático y, desgraciadamente, la eficacia de los fármacos de que disponemos muy limitada. El problema radica en que el mecanismo de protección que nuestro cerebro emplea para evitar la entrada de sustancias perjudiciales, lo aplica también para evitar la de otras, como los fármacos, que pudieran beneficiarle. HM Hospitales ha decidido ir un paso más allá y romper esa barrera para llegar y actuar en el origen de los síntomas. Para ello, empleará el LIFU —ultrasonido focal de baja intensidad, por sus siglas en inglés—, una técnica que ya ha empezado a aplicarse en la enfermedad de Alzheimer con resultados muy prometedores y que convierte a HM Hospitales en el primer centro del mundo en hacerlo en la enfermedad de Parkinson.

Lo explica la **Dra. Carmen Gasca Salas, neuróloga e investigadora del equipo del Dr. José A. Obeso, director del Centro Integral de Neurociencias AC HM CINAC, que está a la vanguardia mundial en la investigación de esta patología.**



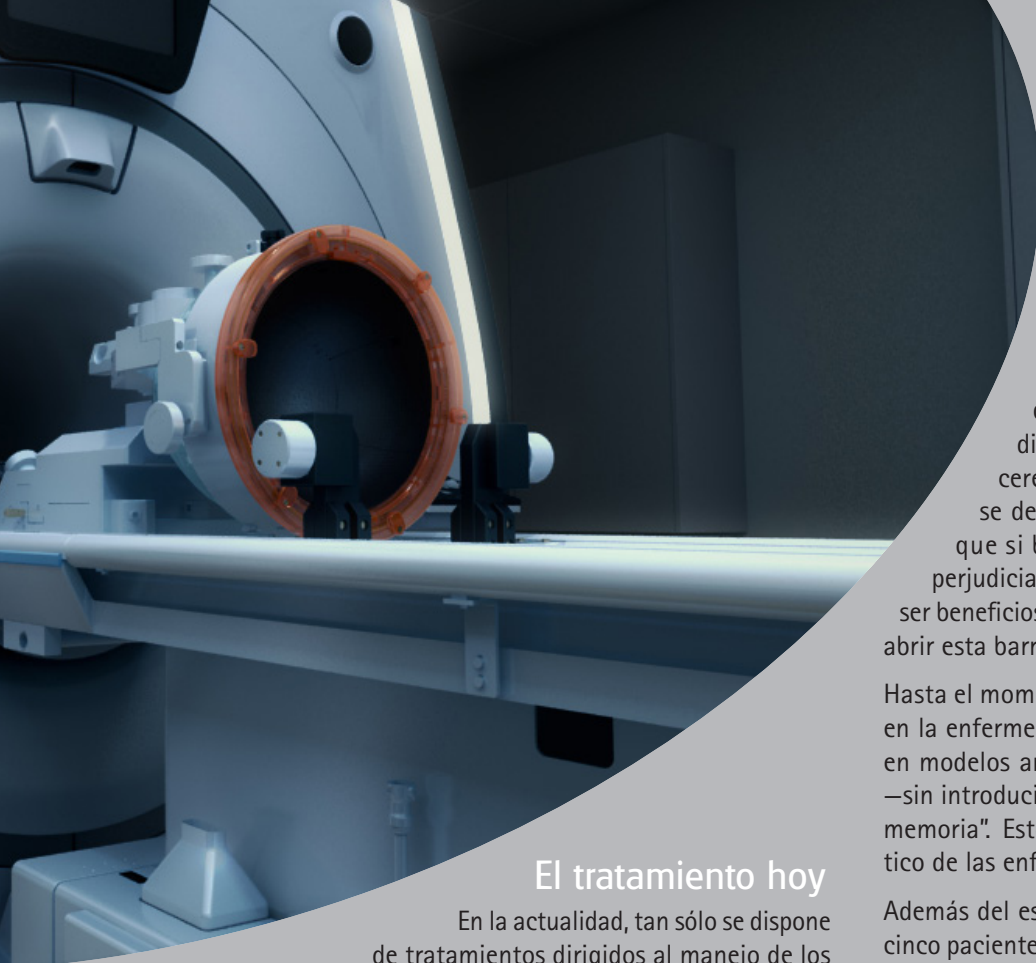
Representación de los depósitos patológicos en el cerebro de un paciente con enfermedad de Parkinson con demencia

Cuando hablamos de la enfermedad de Parkinson, lo primero que nos suele venir a la mente es el temblor, sin embargo, el 30% de los pacientes no presenta este síntoma. Y es que la enfermedad no evoluciona ni se manifiesta de la misma forma en todos los casos. Así, la progresión tiende a ser más lenta en los pacientes más jóvenes y quienes no presentan temblor suelen acusar con más frecuencia síntomas no tanto de tipo motor como cognitivo e incluso dentro de ellos, explica la Dra. Carmen Gasca Salas, existe una gran heterogeneidad.

La enfermedad de Parkinson se caracteriza por manifestaciones motoras en el momento del diagnóstico. Estas son temblor de reposo, la rigidez y la lentitud de movimientos que afectan, generalmente, a un lado del cuerpo. "Conforme avanza la enfermedad —añade la Dra. Gasca— estos síntomas comienzan a aparecer también en el otro lado y surgen otros añadidos como la alteración del equilibrio o la imitación de la marcha, es decir, el paciente refiere que los pies se le quedan pegados al suelo".

De otro lado, apunta esta especialista, cada vez se reconocen más esos otros síntomas no motores que, de hecho, llegan a afectar a casi todos los pacientes. Entre ellos, destaca "las alucinaciones visuales, el deterioro cognitivo y la demencia, que cursa con síntomas como deterioro marcado de la atención, enlentecimiento mental o pérdida de memoria". La demencia, subraya, "ocurre comúnmente en las etapas más avanzadas de la enfermedad" y conlleva un cierto grado de dependencia. Se trata, por tanto, de síntomas que afectan tanto a la calidad de vida del paciente como a la de sus cuidadores y que llegan a tener un impacto incluso mayor que el que producen los síntomas motores.

HM Hospitales se convierte en el primer centro en el mundo en emplear el LIFU —ultrasonido focal de baja intensidad— en la enfermedad de Parkinson



El tratamiento hoy

En la actualidad, tan sólo se dispone de tratamientos dirigidos al manejo de los síntomas y estos, entre los que se encuentran los inhibidores de la acetilcolinesterasa (rivastigmina), tienen, según la Dra. Gasca, un efecto "modesto".

Un paso más en el manejo

Con el objetivo de potenciar la respuesta a los tratamientos y mejorar la calidad de vida de estos pacientes, HM Hospitales trabaja ya en un estudio pionero en el mundo que consiste en aplicar el LIFU —*Low Intensity Focused Ultrasound*— a la enfermedad de Parkinson.

"Para entender el LIFU —apunta la Dra. Gasca— debemos conocer en primer lugar qué ocurre en la enfermedad de Parkinson, sobre todo cuando se asocia a deterioro cognitivo". "El depósito progresivo de proteínas patológicas que se produce conlleva la muerte de las neuronas y uno de los problemas que tenemos en la actualidad es que los tratamientos dirigidos a reducir esos acúmulos parecen no llegar al cerebro, de ahí su limitada eficacia", explica. Esto, añade, se debe a la existencia de la "barrera hematoencefálica" que si bien protege nuestro cerebro frente a sustancias perjudiciales tampoco permite la entrada de otras que pudieran ser beneficiosas. "Con el LIFU —afirma la Dra. Gasca— pretendemos abrir esta barrera" y así hacer posible que llegue el tratamiento.

Hasta el momento, no se ha realizado ningún estudio de este tipo en la enfermedad de Parkinson, pero sí en la de Alzheimer donde, en modelos animales, se ha observado que "sólo con la apertura —sin introducir fármacos— se reducen estas proteínas y mejora la memoria". Esto, asegura, representa "un hito en el avance terapéutico de las enfermedades neurodegenerativas".

Además del estudio en modelos animales, un ensayo realizado en cinco pacientes con enfermedad de Alzheimer, en Toronto (Canadá), ha puesto de manifiesto que "el LIFU es una técnica segura, reversible y que se puede hacer repetidamente". De hecho, ya está en marcha un estudio multicéntrico en Norteamérica y se están haciendo otros en enfermedades como esclerosis lateral amiotrófica o tumores cerebrales.

El LIFU es una técnica segura, reversible y que se puede hacer repetidamente

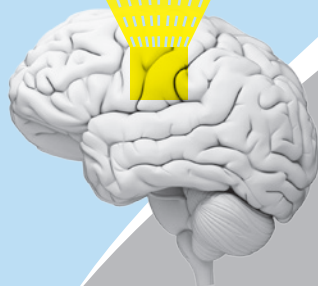
¿En qué consiste el LIFU?

El LIFU, explica la Dra. Gasca, es "un dispositivo de ultrasonidos unido a una resonancia cerebral, donde se coloca al paciente. Se localiza la zona del cerebro donde se aplican los ultrasonidos de baja intensidad y a su vez se inyectan microburbujas que facilitan la apertura de la barrera hematoencefálica".

Primer centro en el mundo

Para la Dra. Gasca, este ensayo clínico supone una gran oportunidad para HM Hospitales y es que "somos el primer centro en el mundo que aplica esta técnica en enfermedad de Parkinson con demencia. Consideramos un gran avance poder mejorar la enfermedad no ya desde el punto de vista sintomático sino dirigiéndonos al origen de los síntomas. Una vez replicados en enfermedad de Parkinson con demencia los datos de lo que se ha conseguido en la enfermedad de Alzheimer, deseamos realizar esta técnica administrando fármacos que pretendan específicamente reducir los depósitos de las proteínas acumuladas. Aunque es sólo un paso, es un paso sustancial en el avance de la medicina y las neurociencias".

Dispositivo de ultrasonidos (LIFU) asociado a una resonancia



Vigila la presión arterial, tu corazón lo agradecerá

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, sin embargo, y a pesar de su elevada prevalencia, casi el 40% de los hipertensos desconoce que lo es. El problema reside en que suele cursar sin síntomas y, por ello, se recomiendan controles periódicos que serán más frecuentes a medida que cumplamos años. Lo explica la **Dra. Ana Martín Arnau**, cardióloga del equipo del **Dr. Javier Parra**, jefe del Servicio de Cardiología del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC.

Actualmente, cuatro de cada diez españoles padece hipertensión, un problema cuya prevalencia aumenta con la edad y llega a afectar a tres cuartas partes de la población a partir de los 60 años, sobre todo, varones. Cumplidos los 75, sin embargo, las cifras se igualan entre ambos sexos. Más allá de la hipertensión asociada a la edad y a la aparición de factores de riesgo, subraya la Dra. Ana Martín Arnau, encontramos también un elevado porcentaje de pacientes entre los varones jóvenes: del 15% en los menores de 30 años y superior al 25% entre los de 30 y 45 años.

Infradiagnóstico

Un elevado número de hipertensos desconoce que lo es, de hecho, se estima que esto es así en cuatro de cada diez casos y sucede, sobre todo, en varones menores de 45 años. "Esto —apunta la Dra. Martín Arnau— podría indicar una menor demanda de atención de salud por parte de este colectivo".

En general, suele ser el médico de Atención Primaria el que realiza el diagnóstico y se encarga del manejo y seguimiento de estos pacientes, salvo en el caso de la hipertensión resistente o refractaria, donde también intervienen el Cardiólogo o el Nefrólogo.



La vida cardiosaludable es no sólo la clave de la prevención sino, a menudo, también del tratamiento

Signos de alerta

Si bien, reconoce la Dra. Martín Arnau, "es verdad que, en la mayoría de los casos, la hipertensión no produce síntomas, hay algunos signos que nos pueden alertar sobre el problema como son el dolor de cabeza, el dolor torácico, los mareos, la sensación de falta de aire o las palpitaciones". En estos casos, se recomienda siempre consultar. No obstante y puesto que representa uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, se aconseja, independientemente de que haya o no algún síntoma, medir las cifras de presión arterial periódicamente para descartar unos valores por encima de lo normal.

En este sentido, hace hincapié en que para llegar al diagnóstico no sirve hacer una sola medición y se recomienda que sean varias y se realicen en días diferentes. "Las múltiples mediciones son más precisas que una sola; además, típicamente el primer resultado es el más alto. Tras las sospechas de hipertensión arterial en la consulta médica se recomienda medirla de manera ambulatoria, para evitar el 'efecto de la bata blanca'. Una posibilidad es que el propio paciente la registre en su domicilio varias veces al día durante una serie de jornadas. Otra es hacer un registro con un MAPA (Monitor Ambulatorio de la Presión Arterial), que no es más que un tensiómetro que mide de manera automática la presión arterial durante 24 horas. La ventaja de esta última opción es que obtenemos mediciones también por la noche o en momentos en los que el paciente no puede tomarlas como, por ejemplo, durante la jornada laboral", explica.

Con respecto a cuándo debemos vigilar o medir estas cifras, recomienda hacerlo, al menos, una vez en la adolescencia y con mayor frecuencia a partir de los 18 o 20 años de edad. "Conforme avanza la edad y aparecen factores de riesgo como el estrés o el sedentarismo se recomienda realizar controles varias veces al año", señala.

Las causas

En cuanto al origen de la hipertensión, apunta, "en más del 90% de los casos no se encuentran causas; es lo que se denomina hipertensión arterial o primaria". Sin embargo, los factores que predisponen a ella son bien conocidos: antecedentes familiares, diabetes, sobrepeso y obesidad, estrés, edad o relacionados con hábitos de vida como el sedentarismo, una dieta rica en grasas y sal, el consumo de alcohol o el tabaquismo.

Riesgos

El hecho de que la hipertensión sea una patología muy frecuente, lleva en ocasiones a que restemos importancia al problema y no prestemos la debida atención. Sin embargo, advierte la Dra. Martín Arnau, "la hipertensión es uno de los factores de riesgo cardiovascular más importante". Tanto es así que se encuentra detrás de un gran número de casos de angina de pecho, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, ictus, insuficiencia renal, alteraciones en la retina y en el nervio óptico —con visión borrosa o pérdida de visión—, disfunción eréctil y vasculopatía periférica.

Prevenir

La clave, asegura, está en controlar los factores de riesgo que ya conocemos y que está en nuestra mano modificar. Esto se resume en "mantener un estilo de vida cardiosaludable, con una dieta baja en sal y grasas, limitar el consumo de alcohol y no fumar, así como controlar el peso y practicar ejercicio físico de manera regular".

Manejo

La vida saludable o cardiosaludable es no sólo la clave de la prevención sino, a menudo, también del tratamiento. De hecho, asegura la Dra. Martín Arnau, "muchas veces, con esta primera medida basta, especialmente si la hipertensión es leve". Si no es así, se comenzará con el tratamiento farmacológico. "Existen varias familias de fármacos antihipertensivos. Lo habitual es comenzar con uno y, cuando no es suficiente, aumentar dosis y combinarlos. Algunas veces, debido a cifras muy elevadas de presión arterial, conviene comenzar directamente con la medicación. Eso sí, siempre sobre la base del estilo de vida", matiza.

Un elevado número de hipertensos desconoce que lo es. Se estima que esto es así en cuatro de cada diez casos y sucede, sobre todo, en varones menores de 45 años

En cuanto a la duración del tratamiento, este suele ser de por vida y, advierte, "no por haber conseguido controlar la hipertensión hay que abandonarlo". No obstante, "hay casos en los que, tras haber instaurado medidas higiénico dietéticas, la presión arterial se controla y es posible, siempre bajo supervisión médica, suspenderlo". En estos casos, advierte, "el control posterior de la presión arterial debe ser más estrecho".

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

Que no te 'roben' el calcio

A los 20 años de edad, nuestra masa ósea alcanza su pico máximo y, a partir de ese momento, comienza un deterioro progresivo que, en el caso de la mujer y coincidiendo con la menopausia, es aún más acusado. No podemos detener el paso del tiempo, pero sí luchar contra los 'ladrones del calcio', factores relacionados con nuestro estilo de vida que contribuyen al deterioro de nuestros huesos que, con los años, pueden dar lugar a la aparición de osteoporosis. Nos da las claves el **Dr. Ángel Oteo Álvaro**, coordinador de la Unidad de Fragilidad Ósea y Osteoporosis del Hospital Universitario HM Madrid.

La densidad mineral ósea de nuestros huesos a lo largo de la vida dependerá de dos factores, de un lado, del pico de masa ósea que hayamos alcanzado en torno a los 20 años de edad y, de otro, de la pérdida que comienza a partir de entonces. "Ese pico de masa ósea —explica el Dr. Ángel Oteo— tendrá especial importancia en la vida adulta y predecirá la aparición de osteoporosis en el futuro". Por ello, hace hincapié, los primeros años de la infancia y la adolescencia son fundamentales. "A partir de la segunda década de la vida —apunta— se comienza a perder masa ósea aproximadamente en un 0,5-1% anual. Esta pérdida se incrementa en la mujer en el período premenopáusico y, especialmente, en los primeros años que siguen a la menopausia. Después de los 65 años, la pérdida ósea en la mujer se enlentece, alcanzando, al igual que en el varón, un ritmo de pérdida anual de aproximadamente el 0,7%".

Después de los 65 años, la pérdida ósea en la mujer se enlentece, alcanzando, al igual que en el varón, un ritmo de pérdida anual de aproximadamente el 0,7%

Nuestro pico de masa ósea está condicionado genéticamente. Además, hay una serie de factores que contribuyen a su disminución, como son la edad y, en el caso de la mujer, la caída en los niveles de estrógenos. Todos ellos, escapan a nuestro control, sin embargo, existen otros sobre los que sí podemos actuar, son los relacionados con nuestro estilo de vida, son los 'ladrones del calcio'.



Ladrones del calcio

El primero de estos 'ladrones' al que hace referencia es el de una alimentación inadecuada y es que "si no ingerimos alimentos que nos aporten elementos indispensables, como proteínas, minerales —calcio y fósforo— y vitamina D, nuestra pérdida de masa ósea será mayor". Por ello, recomienda el consumo de productos lácteos, vegetales y hortalizas de hoja verde y pescados, en especial azules y pequeños, que se ingieren con espinas y los envasados en conserva. En algunos casos, puede ser aconsejable el consumo de leche enriquecida con vitamina D.

El sedentarismo sería otro de estos 'ladrones del calcio'. Por el contrario, el ejercicio físico tiene un impacto positivo, principalmente, en las primeras etapas de la vida. Y es que a partir de los 50 años de edad, los beneficios están más relacionados con la prevención de caídas que con la masa ósea en sí misma.

Por último, pero no menos importante, estarían alcohol y tabaco. Por ello, aconseja moderar el consumo del primero y evitar el segundo ya que, subraya, "las personas mayores que son fumadoras tienen entre un 30% y un 40% más de probabilidad de fracturarse la cadera que las no fumadoras de la misma edad".

#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

Un cuerpo para toda la vida, ¡cuidalo!

El **aparato locomotor** está formado por el sistema osteoarticular (huesos y articulaciones) y el sistema muscular (músculos y tendones) y nos permite, gracias al control que lleva a cabo el sistema nervioso, realizar movimientos y desplazarnos. De la mano de la **Dra. Silvina Rafia, pediatra de HM Hospitales**, te mostramos cómo se distribuyen los huesos y músculos por el cuerpo humano y te ofrecemos algunas recomendaciones para cuidarlo. Ya que solo tenemos uno para toda la vida.

En el cuerpo humano hay aproximadamente **630 músculos**, que son órganos elásticos que se alargan y acortan. "Pueden ser voluntarios, es decir, que podemos moverlos cuando queremos: también están los músculos involuntarios, por ejemplo los del corazón o el intestino. Los tendones unen los músculos a los huesos", señala la Dra. Rafia.

El cuerpo humano posee alrededor de **206 huesos**, que forman el esqueleto que nos da la forma que tenemos. "Los huesos se unen entre sí a través de las articulaciones, y de acuerdo a su movilidad podemos encontrarlas de 3 tipos: fijas, como la de los huesos del cráneo que protege al cerebro, o las costillas que protegen el corazón y los pulmones; semi-móviles como las de la columna; o las móviles como las del codo o la rodilla", destaca la Dra Rafia.

Para cuidar bien al aparato locomotor y que funcione correctamente, es necesario:

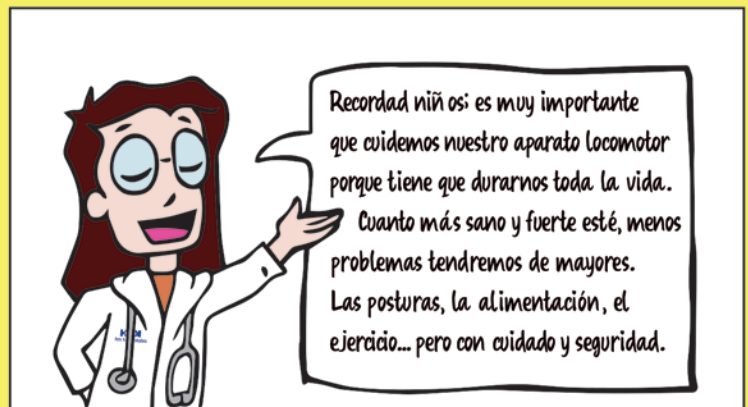
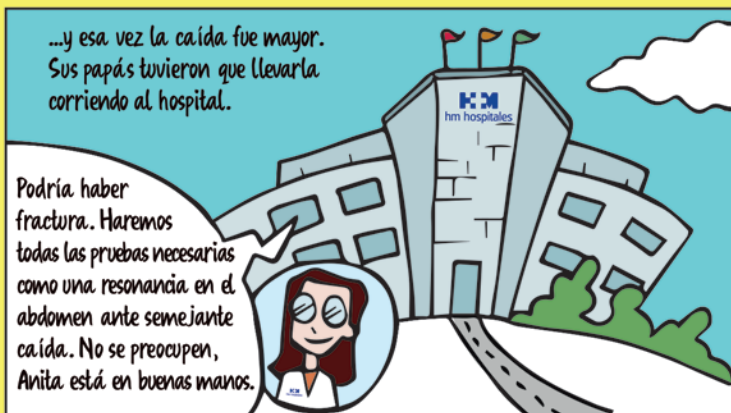
- Adoptar una postura correcta al sentarse, caminar o estar de pie.
- Consumir alimentos que sean ricos en calcio y vitamina D, necesarios para la formación de los huesos como la leche y sus derivados, así como hierro y proteínas, lo que ayudará a fortalecer los músculos.
- Practicar ejercicio de forma regular y constante, lo que previene enfermedades en la edad adulta.
- Utilizar elementos de seguridad en el deporte de cierto riesgo como cascos, tobilleras, coderas o muñequeras.
- Entrenar los músculos de forma progresiva para evitar lesiones por sobreesfuerzo, como calambres o desgarros, y una vez finalizada la actividad física, establecer períodos de recuperación largos.
- Beber mucha agua para hidratarse.



Adoptar una postura correcta al sentarse, caminar o estar de pie es una de las medidas que debemos tomar para cuidar bien el aparato locomotor y que funcione correctamente

La Doctora HM

Cuida de ti



Nuevo HM Delfos, a la vanguardia asistencial en Barcelona

Barcelona es ya una ciudad HM Hospitales y en ella el Grupo hospitalario va a replicar estándares de calidad para ofrecer a los pacientes de la Ciudad Condal una medicina de alta complejidad y tecnología puntera. Por esa razón vamos a recorrer toda la renovación de las instalaciones, la incorporación de tecnología sanitaria y la creación de nuevos equipos de profesionales que tiene el objetivo de convertir a este centro hospitalario en referencia de la sanidad privada en Barcelona.



HM Delfos se pone a la cabeza en ofrecer soluciones de última generación a problemas de salud de gran complicación



La apuesta es clara. HM Hospitales va a invertir en cambiarle la cara a HM Delfos 30 millones de euros en una modernización de las infraestructuras y arsenal tecnológico que durará dos años y que tiene en el nuevo Bloque Quirúrgico y el rediseño de las Urgencias sus objetivos más inmediatos e importantes. Esta inversión supone la remodelación profunda de las estructuras físicas en áreas claves asistenciales y directas a la atención de los pacientes: una nueva Planta de Hospitalización, remodelación profunda de la entrada, recepción y sala de espera del Servicio de Urgencias, reforma integral del Área de Consultas Externas, nuevo Servicio de Análisis Clínicos y de Farmacia.

Nuevo Bloque Quirúrgico

Sin duda, el nuevo Bloque Quirúrgico va a marcar la diferencia en HM Delfos ya que implica la puesta en marcha de 11 quirófanos que posibilitan la realización con las máximas garantías de procesos quirúrgicos de alta complejidad en Neurocirugía, Cirugía Cardíaca, Cirugía Torácica o Cirugía Oncológica. Además, dos de los quirófanos dispondrán de visualización integrada directa y en tiempo real de distintas plataformas de imagen que favorecerán las decisiones del equipo quirúrgico 'in situ'. Este aspecto facilitará su incorporación en la historia clínica electrónica del paciente, la realización de videoconferencias en tiempo real para el desarrollo de cursos y simposios e incluso compartir simultáneamente intervenciones con otros centros médicos que puedan disponer de esta tecnología.

No solo instalaciones

Pero la intención de HM Hospitales va mucho más allá con la adquisición de tecnología de última generación y la llegada de equipos de profesionales de primer nivel. Incorporamos los equipamientos tecnológicos más avanzados de última generación como la nueva de la Sala de Hemodinamia y Radiología Intervencionista polivalente, que posibilitará ofrecer respuestas de mayor complejidad cardíaca, cobertura a toda la patología vascular, neurovascular y radiología. De esta forma el centro se pone a la cabeza en ofrecer soluciones de última generación a problemas de salud de gran complicación.



Asimismo HM Delfos es ya una referencia en Barcelona en el campo diagnóstico, lo que ayuda a nuestros pacientes a detectar con antelación sus problemas de salud y ofrece abordajes más exitosos y con menos complicaciones. Buena prueba de ello es el área de Servicio de Radiología y Diagnóstico por la Imagen, para el que se ha incorporado un TAC multicorte y una Resonancia de 3 teslas de última generación. Del mismo modo, HM Delfos ha adquirido nuevos equipos de Mamografía Estereotáxica, imprescindible para el desarrollo del diagnóstico de cáncer de mama. Por último, la incorporación de un equipo de EOS de radiología vertical en 3D de baja radiación, culmina el nivel alto de inversión en nueva tecnología de diagnóstico de HM Delfos.

Esta inversión en tecnología, acompañada de la contratación de profesionales de gran prestigio, posibilita ofrecer nuevas especialidades médicas que convierten a HM Delfos en la cota más alta del entorno sanitario privado en Barcelona.

M. García



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



El Yacimiento de Atapuerca y HM Hospitales pueden ayudar a curar la sordera

Los restos fósiles de los homínidos de la antigüedad descubiertos y estudiados en el famoso Yacimiento de Atapuerca (Burgos) podrían contener la clave para poder ayudar a investigar algunas patologías auditivas actuales como la sordera.

Descubrir qué impacto pueden tener en la medicina actual los huesos descubiertos en las distintas simas representa una posibilidad insospechada que vincula la investigación básica con la clínica, es decir, conecta la época de los homínidos de hace 1,3 millones de años con la actualidad.

Ese es el objetivo con el que HM Hospitales, a través de la Fundación de Investigación HM Hospitales, y la Universidad de Alcalá de Henares han creado la Cátedra de Otoacústica Evolutiva y Paleoantropología. "Esta iniciativa pretende descubrir el proceso evolutivo que modificó el oído humano para adaptarlo al lenguaje oral y explorar sus aplicaciones en el campo de la clínica otorrinolaringológica. Es decir, sobre los pacientes con sordera y otras patologías auditivas", señala el Dr. Ángel Ayuso, director científico de la Fundación de Investigación HM Hospitales.

Para lograr la consecución de este objetivo, investigadores de la Universidad de Alcalá trabajarán con fósiles de distintas épocas de la evolución humana para acotar el momento en que surgieron las capacidades auditivas en las que se basa el lenguaje humano.

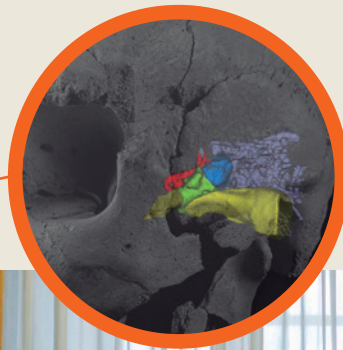
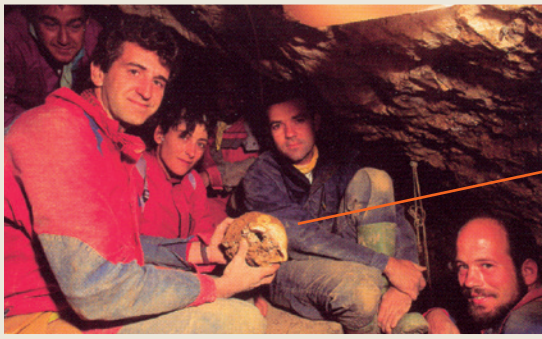
Por su parte, otorrinos de HM Hospitales reconstruirán en 3D las partes del oído interno y medio de los fósiles para comprobar su anatomía, compararla con sus equivalentes anatómicos en la actualidad y tratar de descubrir cómo solucionar las patologías auditivas actuales.

De hecho, son múltiples las posibilidades que se abren con esta iniciativa y representan una contribución inédita al conocimiento de la evolución de la fisiología y de la fisiopatología del oído. "Esperamos que estas investigaciones nos proporcionen nuevas herramientas de diagnóstico y planificación no disponibles en la actualidad. Por ejemplo, la elevada precisión de las técnicas de imagen empleadas podría permitir el desarrollo, mediante impresión 3D, de prótesis implantables personalizadas, más eficaces que las empleadas actualmente", asegura el Dr. Ayuso.

¿Quieres colaborar con nosotros?

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

¡MUCHAS GRACIAS!



hm
fundaciónhm
investigación



Tu peluca en el momento sin salir del hospital

Pelucas de cabello natural y fibra futura
Turbantes y Pañuelos

Prótesis capilar · Extensiones de cabello
Prendas postoperatorio
Prótesis de mama externa etc.

**ALQUILER Y VENTA
DE CAMAS Y SILLAS DE RUEDAS**

25 €
semana



120 €
mes*



* Extras aparte: barandillas, patas, cabeceros y pieceros. Por motivos de higiene, colchones y almohadas se venden de forma independiente.

**VENTA DE PRODUCTOS DE
ONCOESTÉTICA**

 **Bienestar
& Salud**

HM CIOCC
HOSPITAL DE DÍA

Ud.
Sangre
CONSULTAS 2

URGENCIAS

 ASCENSOR

UD. RADIOLOGÍA
UD. ENDOSCOPIAS

Planta S



Hospital Universitario HM Sanchinarro
Planta S - Parking. **FRENTE A URGENCIAS**
91 767 8791 · info@bienestarsalud.es

Nace el 'Teléfono Rosa', la línea directa entre mujeres y HM Hospitales para salir de dudas ante la sospecha de padecer un cáncer de mama



Ante la sospecha, nada más sencillo que descolgar el teléfono, llamar y preguntar. Es el 'Teléfono Rosa', una línea directa que HM Hospitales pone en marcha para que la mujer consulte rápidamente cualquier síntoma que pueda hacerle sospechar que detrás hay un cáncer de mama. Se trata, con diferencia, del tumor más frecuente en la mujer y aunque, gracias al diagnóstico precoz y a los nuevos tratamientos, las tasas de curación alcanzan el 90%, todavía hay un 8% de pacientes en las que se llega demasiado tarde. En 2018 el número de casos en España fue de casi 130.000 y es que cada vez son más las mujeres que tienen que enfrentarse a este tumor. El 'Teléfono Rosa' es una iniciativa pionera en nuestro país con la que salir de dudas ante la sospecha de padecer cáncer de mama o pedir una segunda opinión. Nos lo cuentan las [Dras. Eva Ciruelos, coordinadora de la Unidad de Cáncer de Mama y oncóloga del Servicio de Oncología Médica del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC](#), y [Mercedes Herrero, ginecóloga y coordinadora de la Unidad de Mama de Gine 4 en HM Hospitales](#).

Cada veinte minutos, se diagnostica un nuevo caso de cáncer de mama en nuestro país y es que, según las estimaciones, una de cada ocho mujeres desarrollará este tumor a lo largo de la vida. Actualmente, el número de pacientes se acerca a las 130.000 en España, una cifra que, subraya la Dra. Eva Ciruelos, "hace que nos planteemos la enfermedad no sólo desde una perspectiva sanitaria sino también social. Su impacto en la salud del paciente, en su entorno laboral, familiar y social hace que nuestros hospitales deban estar preparados para ayudar tanto a nuestras pacientes como a sus familias, amigos y empleadores".

Desde un punto de vista sanitario, añade, "la atención que reciben en HM Hospitales es excelente, ya que cuentan con un equipo profesional multidisciplinar enfocado exclusivamente al tratamiento de esta enfermedad. Asimismo, tienen acceso a prácticamente todas las opciones terapéuticas indicadas e incluso a participar en aquellos ensayos clínicos en los que, previa evaluación clínica y molecular, esté indicado".

Cada veinte minutos, se diagnostica un nuevo caso de cáncer de mama en nuestro país y es que, según las estimaciones, una de cada ocho mujeres desarrollará este tumor a lo largo de la vida

Una llamada

El 'Teléfono Rosa' es una iniciativa pionera en nuestro país que supone ir un paso más allá en la atención de las pacientes diagnosticadas de cáncer de mama y pretende agilizar el diagnóstico de otras ante el mínimo síntoma. Y es que, si bien los programas de cribado han conseguido que la detección se consiga en estadios cada vez más precoces, todavía hay un 8% de pacientes, explica la Dra. Ciruelos, en las que el diagnóstico llega cuando ya hay metástasis.

El objetivo, resume la Dra. Ciruelos, es claro, "crear una línea directa entre los centros de HM Hospitales y las pacientes que tienen la sospecha de padecer un cáncer de mama". De esta forma, cualquier mujer que quiera consultar ante un síntoma que le preocupa de forma rápida, ágil y con la seguridad de contar con un equipo experto en patología mamaria a su servicio puede hacerlo en el 'Teléfono Rosa'.



También en la web

Además de la línea telefónica, el proyecto contempla también la inclusión de una nueva pestaña 'rosa' en la web de HM Hospitales. Aquí, podrán acceder a las últimas noticias relacionadas con el cáncer de mama, informarse sobre los distintos talleres y jornadas que HM Hospitales organiza para pacientes, familiares o población general y obtener información sobre otras cuestiones como ensayos clínicos y plataformas de estudio molecular.

"Hasta donde yo sé –nos dice esta oncóloga– no hay una iniciativa similar en nuestro país. Estamos muy orgullosos porque, gracias a ella, vamos a poder ofrecer una atención aún más rápida, experta y de calidad a nuestras pacientes".

Para la Dra. Mercedes Herrero, no cabe duda de las ventajas que supone el 'Teléfono Rosa': "Cuanto más fácil se lo pongamos a nuestras pacientes, mejor". En su opinión, esta herramienta será especialmente útil en el momento del diagnóstico que, en su experiencia, "es cuando las mujeres sienten una mayor incertidumbre".

Pero también será una vía de entrada para aquellas otras que sospechan que algo no va bien y no se atreven a consultar o dejan pasar el tiempo. La accesibilidad de contar con un teléfono al que recurrir permitirá canalizar esos casos y, si hablamos de cáncer, llegar a tiempo.

Señales de alerta

Entre esos síntomas o signos de alerta, destaca la Dra. Herrero, "el más frecuente es notar un bulto. Es importante no perder la calma y comprobar sus características: si es liso o rugoso, su consistencia, si se mueve al empujarlo... Aunque debemos consultar cualquier bulto, si es rugoso, duro y permanece fijo, es decir, no se desplaza aunque intentemos moverlo, es importante no retrasar la consulta".

Otros signos, añade esta ginecóloga, pueden ser "cambios en el pezón, como retracción, ulceración o salida de líquido sanguinolento. Con menos frecuencia, también pueden aparecer cambios en la piel, enrojecimiento generalizado sin causa aparente o bultos en las axilas".

R. González



Vigila tu 'órgano mudo': el riñón



El nefrón o nefrona es la unidad estructural y funcional básica del riñón. Cada riñón está compuesto por más de un millón de estas estructuras. La función renal supone la suma del funcionamiento de todas estas estructuras superespecializadas. Cuando se dañan, no es posible recuperarlas. Durante un tiempo, las nefronas sanas son capaces de asumir el trabajo extra generado por la pérdida de nefronas, pero si el daño continúa, el deterioro de la función renal es insuficiente, por lo que debe realizarse un tratamiento sustitutivo de las funciones del riñón, es decir, Diálisis y Trasplante renal. La capacidad de generar síntomas de nuestros riñones es limitada, por eso, se les conoce como el 'órgano mudo'. Con motivo del Día Mundial del Riñón, que se celebra el 14 de marzo, hablamos con el **Dr. Fernando de Álvaro**, jefe del Servicio de Nefrología de HM Hospitales.

La capacidad de generar síntomas de nuestros riñones es limitada, por eso, se les conoce como el 'órgano mudo'

La prevalencia global de la enfermedad renal se ha ido incrementando a lo largo de los años. Los motivos, según el Dr. Fernando de Álvaro, son el envejecimiento progresivo de la población, un mayor conocimiento de la enfermedad y mejores técnicas diagnósticas; también el que existan tratamientos más eficaces, lo que aumenta el interés en su diagnóstico precoz. Esto último, subraya, hace que se diagnostiquen más casos y en estadios más precoces. Y es que, actualmente, explica, "sabemos que la presencia de una enfermedad renal se asocia a un incremento muy importante de morbilidad, hospitalización y mortalidad", de ahí que exista una mayor sensibilidad hacia la detección temprana. Esto, añade, "es fundamental si queremos controlar la progresión de la enfermedad".

Aunque la prevalencia global en estudios poblacionales en nuestro país no llega al 10% de los habitantes, sin embargo, casi un tercio de las personas mayores de 65 años que acuden al médico por cualquier proceso, presenta algún daño renal, nos dice.

En riesgo

El perfil de estos pacientes suele ser el de una persona mayor, con cualquier patología con signos de afectación vascular, de la que se deriva precisamente su enfermedad renal. Más allá de la edad, apunta, otros factores de riesgo son "la hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades vasculares y cardíacas, la obesidad, enfermedades crónicas e inmunológicas, dislipemias, ciertos fármacos, el cáncer y el tratamiento con quimioterapia, el tabaquismo, el consumo de drogas y de otros productos tóxicos y la polución".

Todos ellos contribuyen a dañar nuestras nefronas. El problema, explica, "es que nacemos con un número determinado de nefronas. Estas se van perdiendo progresivamente a lo largo de la vida. Los factores de riesgo antes enunciados incrementan la pérdida acelerada de nefronas, y una vez perdidas, no pueden ser regeneradas".

Por ello, "nuestro objetivo hoy en día es la detección temprana, para luchar contra los agentes causantes de ese deterioro y así mejorar la morbimortalidad de estos pacientes".

De cara al Día Mundial del Riñón, el mensaje es claro: "Vigila la salud de tus riñones. Cuida los factores de riesgo"

El 'órgano mudo'

"El riñón es un órgano con una limitada capacidad para expresar un defectuoso funcionamiento", afirma este especialista, "lo denominamos el 'órgano mudo'. No produce sintomatología hasta que el deterioro renal está muy avanzado. "Es frecuente la visita de pacientes que acuden al médico por un dolor en los riñones, sin embargo, en nueve de cada diez el motivo es una lumbalgia o lesión de la columna vertebral. Y es que el riñón, cuando enferma, no duele, a excepción de los conocidos cólicos renales por obstrucción de la vía urinaria, que no por el riñón", asegura.



Día mundial del riñón

Y este es precisamente el motivo por el que los médicos, sean de la especialidad que sean, "siempre incluyen en sus analíticas sanguíneas estudios para detectar la enfermedad renal, como la famosa creatinina, y piden de forma habitual estudios de orina". Esto permite que cuando el paciente acude a su médico por otro motivo, se pueda detectar si existe una enfermedad renal hasta ese momento desconocida.

Señales de alerta

Más allá de los exámenes periódicos que permitirán detectar cualquier tipo de anomalía, el Dr. de Álvaro recomienda prestar especial atención ante situaciones como "una hipertensión no controlada, diabetes, sangre en la orina o hinchazón de extremidades".

Y es que, "si hay daño renal, cuanto antes intervengamos, mejor porque tendremos mayor probabilidad de conservar nuestra función renal". Y, por supuesto, mejor prevenir, por eso, de cara al Día Mundial del Riñón, su mensaje es claro: "Vigila la salud de tus riñones. Cuida los factores de riesgo".

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



Noticias HM Hospitales

Más de un millar de pacientes se beneficiaron de los ensayos clínicos de la Fundación de Investigación HM Hospitales en 2018

La Fundación de Investigación HM Hospitales acaba de publicar sus resultados anuales y en ellos el dato más relevante reside en que más de un millar de pacientes se beneficiaron de los 227 ensayos clínicos que se han desarrollado. Esta cifra es sin duda la más alta entre las instituciones hospitalarias y de investigación privada en España. Además, se da la circunstancia de que 736 de esos pacientes son nuevos, es decir, que han sido incluidos por primera vez en alguno de los estudios puestos en marcha por la institución. De todos los ensayos clínicos que se han desarrollado en la Fundación HM, 116 han sido abiertos durante 2018. La distribución de los ensayos clínicos son en su mayoría oncológicos, un 26% los son en fase 0 y fase I, mientras que en 47% son de fase II y III. El resto, un 27%, son estudios no oncológicos que abarcan la Neurociencia, la Reumatología, el dolor o la Neumología, entre muchos ámbitos. Por otro lado, los investigadores de la institución publicaron 213 artículos en 2018 en diferentes publicaciones científicas nacionales e internacionales, y que son reflejo del músculo científico e investigador del Grupo. Desde 2003 más de 5.000 pacientes se han visto involucrados en ensayos clínicos y que fruto de la investigación, en combinación con la solidaridad de pacientes y familias, han logrado 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 o los trastornos del movimiento entre muchos otros.



El Hospital Universitario HM Madrid, a la vanguardia en el abordaje del Glaucoma

El Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario HM Madrid se sitúa en primera línea del tratamiento del Glaucoma al introducir en su arsenal terapéutico una cirugía mínimamente invasiva del glaucoma denominada MIGS. Esta nueva tecnología está permitiendo realizar con éxito intervenciones con los nuevos dispositivos en cirugías combinadas de catarata y glaucoma. En palabras del Dr. Aitor Fernández, responsable de la Unidad, "estos dispositivos han llegado para quedarse, ya que nos permiten realizar intervenciones rápidas, bajo anestesia tópica (con gotas) y eficaz, siendo una excelente solución en pacientes con catarata y tratamiento médico para el glaucoma disminuyendo la necesidad de gotas para el control de la enfermedad".

El Dr. Alejandro Berenguer de HM IMI Toledo presenta su libro 'Comprendiendo la ergometría con gases' en la II Reunión Nacional de Pruebas de Esfuerzo

El cardiólogo de HM IMI Toledo y coordinador del Grupo de Ergoespirometría de la Sociedad Española de Cardiología, Dr. Alejandro Berenguer, ha presentado su libro: 'Comprendiendo la ergometría con gases' en la II Reunión Nacional de Prueba de Esfuerzo con análisis de gases que se ha celebrado en Toledo. Este libro, que el Dr. Berenguer ha escrito junto al Dr. Manuel Abeytua y el Dr. Juan Castillo, abunda en la importancia de la ergoespirometría, mediante la cual es posible descartar problemas coronarios, valorar arritmias con el ejercicio o comprobar el comportamiento de la tensión arterial. Este fue uno de los principales temas de discusión de este congreso ya que la ergoespirometría consiste en que antes de comenzar la prueba en cinta o bicicleta al paciente se le acopla una mascarilla que mide, mediante un analizador de gases, la cantidad exacta de oxígeno que está consumiendo el organismo (VO_2 máx), así como la cantidad de dióxido de carbono que está produciendo.



Récord de inscritos en las XVI Jornadas Nacionales HM Gabinete Velázquez

Las 'XVI Jornadas Nacionales HM Gabinete Velázquez' han batido un año más las expectativas planteadas gracias a los más de un millar de inscritos que tomaron parte en este evento ginecológico y obstétrico celebrado en Madrid el 21 y 22 de febrero. Un número tan elevado de inscritos hacen de esta cita la referencia indiscutible como el evento ginecológico más importante del año en España. La organización ha valorado como un éxito la celebración gracias no solo al elevado número de asistentes, sino por el gran nivel de las ponencias y la actualización de conceptos y novedades que se han presentado. Un buen ejemplo de ello ha sido la presentación de la Prasterona como avance farmacológico para el abordaje de la atrofia vaginal. Del mismo modo, la oncología mamaria, los aspectos multidisciplinarios del virus del papiloma humano (VPH), la menopausia, la presentación del concepto de intracrinología o la salud vaginal centraron las diversas actualizaciones de materias.



Buena acogida de la Unidad de Obesidad del Hospital HM Modelo

La nueva Unidad de Obesidad del Hospital HM Modelo de A Coruña entró en funcionamiento el pasado otoño. La respuesta de los pacientes ha sido positiva y la demanda de servicios asistenciales se ha hecho notar de inmediato. La Unidad cuenta con herramientas para combatir el sobrepeso no solo mediante un cambio en los hábitos de alimentación, sino también a través de tratamientos médicos, técnicas endoscópicas y técnicas quirúrgicas. Un equipo multidisciplinar de especialistas diseña planes individualizados después de realizar una exhaustiva valoración y dispone, además, de tecnología como el balón intragástrico o el Método Apollo. Por otra parte, en su afán por ofrecer unos servicios asistenciales innovadores y de la más alta calidad, recientemente se ha llevado a cabo en el centro coruñés de HM Hospitales una técnica pionera como la disección submucosa endoscópica de esófago.

Echa a andar la 'Unidad de Educación en Diabetes' en el Hospital Universitario HM Sanchinarro

La 'Unidad de Educación en Diabetes' ya se ha puesto en marcha en el Hospital Universitario HM Sanchinarro con la celebración de diversos talleres que ayudan a pacientes y familiares a abordar la diabetes y las patologías que lleva aparejadas esta enfermedad. El objetivo de estas actividades consiste en promover una educación terapéutica para capacitar a los diabéticos como gestores de la enfermedad. Para lograrlo se plantea un programa que ofrece un conjunto de servicios estructurados, que también incluyen oferta asistencial, labores clínicas, seguimiento, educación y control de la Diabetes. Además, ya se han celebrado varias actividades relacionadas con la determinación de hemoglobina glucosilada capital en pacientes. En este 2019 se van a poner en marcha actividades como talleres de formación monográficos con sesiones de entre 6 y 8 pacientes de 2 horas de duración en los que se abordan temáticas como la alimentación, los sensores de glucosa o la diabetes gestacional. También está previsto iniciativas como la monitorización de forma ciega o visual durante 1 semana de la glucosa mediante un Holter. Más información: educaciondiabetes.hm@hmhospitales.com



La APP de HM Hospitales informa sobre los tiempos de espera al notificar la llegada al hospital y generar ticket de turno de consulta



La APP de HM Hospitales cuenta con funcionalidades que permiten a los usuarios organizar su tiempo al notificar la llegada al hospital y generar ticket de turno en consulta. Así, el usuario puede conocer en todo momento desde su dispositivo móvil la estimación del tiempo en que va a ser atendido por el especialista. Del mismo modo, el centro identifica de forma inmediata la llegada del usuario al centro hospitalario. Por lo tanto, esta funcionalidad permite mejorar la coordinación y la eficiencia entre el paciente y el hospital.

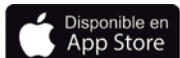
Además, la APP permite organizar y sincronizar el calendario personal del paciente, lo que facilita la organización y la asistencia a las distintas citas y compromisos relacionados con la atención sanitaria en HM Hospitales.

Estas utilidades que facilitan y simplifican la relación entre el Grupo y sus pacientes son las que hacen que la APP de HM Hospitales ya cuente con 65.000 descargas que se han producido desde su puesta en funcionamiento.

La APP de HM Hospitales 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 el acceso a informes médicos, radiológicos y pruebas diagnósticas, identificación por huella digital, agenda, avisos y geolocalización GPS.

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



concierto con todas las sociedades médicas

Hospitales

Madrid

hm madrid

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

hm montepríncipe

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

hm torrelodones

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

hm sanchinarro

C/ Oña, 10. 28050 Madrid

hm nuevo belén

C/ José Silva, 7. 28043 Madrid

hm puerta del sur

Avda. Carlos V, 70. 28938 Móstoles. Madrid

hm vallés

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

Galicia

hm modelo

C/ Virrey Osorio, 30. 15011 A Coruña

hm belén

C/ Filantropía, 3. 15011 A Coruña

hm rosaleda

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

hm la esperanza

Avda. Das Burgas, 2. 15705 Santiago de Compostela

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