

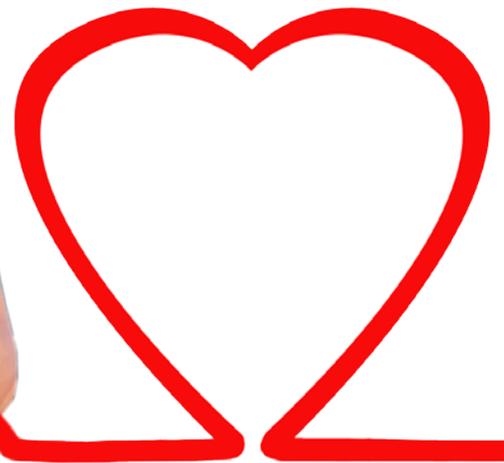
Tu hospital

Núm. 55 | Septiembre - Octubre | Año 2016

www.hmhospital.com



Medicina y deporte



Dermatología

SOS otoño:
recupera tu piel

Embarazo

Cambios físicos
durante el embarazo

Tratamiento

¿Migraña o dolor
de cabeza?



Síguenos en Twitter
@HMHospitales

HM
hm hospitales

Somos tu Salud

- 3 Editorial
- 4 Cuida tu corazón: ¡muévete!
- 8 ¿Ya tienes mochila para el cole? Que no se "cargue" tu espalda
- 9 Gana la batalla a los piojos
- 10 Cambios físicos durante el embarazo



- 12 ¿Necesitas vitaminas?
- 14 SOS otoño: recupera tu piel
- 16 En guardia frente al cáncer de mama
- 18 Paciente experto, el apoyo para pacientes de la Unidad de Mama

- 20 ¿Migraña o dolor de cabeza?
- 22 Investigación sobre tumores cerebrales en pacientes pediátricos
- 24 Noticias HM Hospitales
- 26 Tecnología y salud
- 27 Contacta con nosotros



Nº. 55 | Septiembre - Octubre | Año 2016

www.hmhospitales.com

Síguenos en Twitter: @HMHospitales

© 2016 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

Más cerca de nuestros pacientes

Toca volver al colegio y comenzar un nuevo curso una vez cargadas las pilas después del parón veraniego. En estos días de descanso para la mayoría, en HM Hospitales **hemos seguido pendientes de nuestros pacientes ingresados**, pero también han sido unos días que nos han servido para diseñar una nueva estrategia para que este curso que comienza **nuestra atención a pacientes y familiares sea más eficiente, más personalizada y más satisfactoria** que el año pasado.

Este curso 2016-2017 dicha estrategia se desarrollará gracias a la puesta en marcha de dos nuevas áreas funcionales que se van a focalizar en la relación con pacientes. **Nuestro objetivo es mejorar los flujos de funcionamiento de los distintos procesos de gestión clínica** así como redistribuir los recursos cara al público para aprovecharlos de la forma más eficiente posible en función de lo que nos han ido demandando -tanto los pacientes como sus familiares- por medio de focus groups que se conformaron a lo largo de este año. Desde aquí aprovecho para agradecerles su asistencia desinteresada y su opinión para ayudarnos a mejorar nuestra oferta de servicio.

HM Hospitales dispone de grandes centros, tecnología puntera y cuenta con excelentes profesionales técnicos y humanos, pero somos plenamente conscientes de que para garantizar una asistencia clínica de calidad es necesario acompañarla de unos servicios que completen nuestra oferta hospitalaria. Manteniendo nuestro nivel asistencial, toca seguir avanzando en la diversificación de aquellos productos y servicios que permitan a nuestros usuarios ver satisfechas sus necesidades de atención clínica en el hospital y fuera de él. Para ello **haremos hincapié en reforzar la atención domiciliaria, la medicina satisfactoria y la oferta de nuestros policlínicos**.

Todo esto no sólo redundará en la oferta de HM Hospitales a sus usuarios, sino que ayudará a mantener la estabilidad de la empresa al apostar por áreas hasta ahora poco desarrolladas y cuyo beneficio repercutirá en poder asistir todavía mejor aquellos procesos que por su complejidad no son rentables, pero que son imprescindibles para mantener unos servicios sanitarios de calidad.

Además, este año daremos algún paso importante en nuestra expansión tanto en algún mercado en el que ya operamos como el gallego como en algún nuevo mercado sobre las mismas bases que hemos ido desarrollando hasta el momento actual; **ser un proyecto de gestión integral basado en estándares de calidad** que dé la máxima oferta sanitaria a nuestros pacientes y atraiga a los profesionales para que se desarrollen plenamente en nuestro grupo.

Juan Abarca Cidón
 Presidente HM Hospitales



Cuida tu corazón: ¡muévete!



Los problemas cardiovasculares son cada vez más frecuentes y representan la primera causa de muerte en España. El sedentarismo es uno de los factores de riesgo cardiovascular, pero podemos combatirlo gracias a los beneficios del ejercicio físico. De hecho, la angina de pecho y el infarto de miocardio tienen una incidencia significativamente menor en la población que practica deporte con regularidad.



Actualmente, el ritmo de trabajo y la rutina diaria nos quita tiempo para hacer ejercicio, pero si nos esforzamos y dedicamos unos minutos al día a movernos, lo veremos reflejado en nuestra salud. El Dr. Ángel Hernández, jefe del Servicio de Medicina Deportiva del Hospital Universitario HM Torrelodones, explica que "practicar deporte mejora la tensión y el colesterol, previene la obesidad y la diabetes, y ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad".

Antes de comenzar a practicar deporte, el experto recomienda "hacerse un chequeo médico deportivo, como los que realizamos en HM Torrelodones. Esto permite saber, independientemente de la edad de la persona, si hay algún problema cardiovascular no detectado previamente, como arritmias o miocardiopatías que puedan limitar sus actividades físicas o poner en riesgo su salud".

¿Cuánto ejercicio hay que practicar?

El Dr. Hernández recomienda entre 3 y 5 horas de deporte semanal para un nivel deportivo medio, ya que "esto sería suficiente para conseguir una prevención cardiovascular significativa, siempre respetando los tiempos de recuperación y distribuyendo las horas de entrenamiento, al menos, en 3 días a la semana".

La intensidad depende del nivel de preparación, pero siempre es mejor una práctica suave y mantenida que brusca o irregular. El Servicio de Medicina Deportiva puede orientar a cada persona sobre los ejercicios e intensidad que mejor le vienen.

"Si se padece alguna enfermedad cardiovascular hay que consultar con el cardiólogo para que nos indique qué ejercicio nos conviene realizar y con cuánta intensidad", añade el especialista.

Si se padece alguna enfermedad cardiovascular hay que consultar con el cardiólogo para que nos indique qué ejercicio nos conviene realizar y con cuánta intensidad

Actividades cotidianas

Muchas veces nos da pereza o no nos gusta ir al gimnasio, pero en nuestro día a día podemos incluir actividades para ejercitarnos. El Dr. Hernández sugiere caminar diariamente, subir escaleras en vez de coger el ascensor, aparcar el coche a unos minutos de casa o del trabajo para obligarnos a andar, arreglar el jardín, desplazarnos en bicicleta por la ciudad, etc.

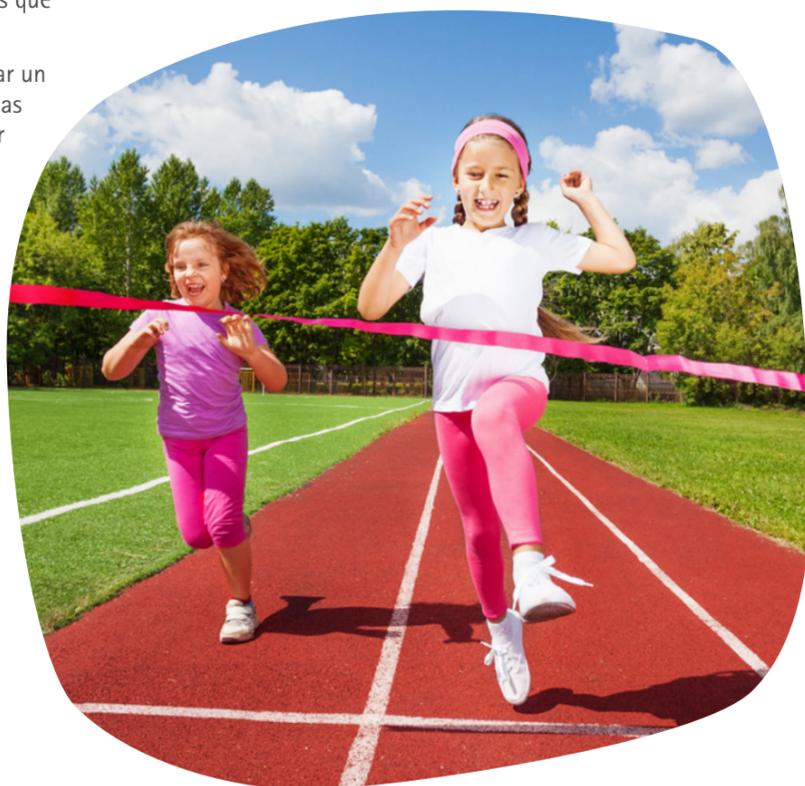
El deporte en la infancia

El Dr. Alejandro Rodríguez, cardiólogo de la Unidad de Cardiopatías Congénitas del Hospital Universitario HM Montepríncipe, dirigida por el Dr. Fernando Villagrà, recomienda que el deporte en la infancia sea "variado y siempre formando parte del juego". La competitividad y el exceso de exigencia pueden provocar estrés en los niños y perjudicar su salud. Además, aconseja vigilar la salud cardiovascular de los menores que practiquen mucho deporte.

"Cuando la actividad física es vigorosa, puede conllevar un riesgo especial para los niños que no presentan síntomas de enfermedades cardíacas, llegando incluso a provocar la muerte súbita. Esta posibilidad se multiplica por tres en los jóvenes deportistas que realizan competición", asegura el especialista. De ahí exista la Consulta de Prevención Cardiovascular del Joven Deportista, ubicada en HM Montepríncipe.

"No sólo es recomendable realizar un reconocimiento antes de empezar a desarrollar una actividad deportiva de manera constante para descartar cualquier trastorno anatómico o funcional del corazón, también hay que hacer un seguimiento de los corazones de los jóvenes deportistas que no han alcanzado su pleno desarrollo y están expuestos a entrenamientos que superan los 45 minutos diarios de 3 a 5 días a la semana", afirma el Dr. Rodríguez.

El reconocimiento médico antes de la participación deportiva y el seguimiento cardiovascular descartan más del 90% de los casos de muerte súbita en deportistas jóvenes



Se recomienda que el deporte en la infancia sea variado y siempre formando parte del juego

¿Qué pruebas se realizan en esta consulta?

La consulta se realiza en una sola sesión y es atendida por un equipo de cardiólogos pediátricos especializados que revisan el historial clínico del niño, sus antecedentes familiares relevantes y le hacen una exploración cardiológica completa del ejercicio, de manera no invasiva y con un detallado informe final. Las pruebas que se realizan son un electrocardiograma, un ecocardiograma y una ergometría de esfuerzo. En el caso de que sea necesario, se harán otras pruebas complementarias como un holter de ECG, pruebas genéticas o una resonancia magnética cardíaca.

El Dr. Rodríguez destaca que este reconocimiento antes de la participación deportiva y el seguimiento cardiovascular descartan más del 90% de los casos de muerte súbita en deportistas jóvenes, muestran la situación cardiológica de estos pacientes y aumenta el conocimiento en torno a las estrategias para llevar a cabo en su seguimiento.

Cuida tu corazón

Además de la práctica de ejercicio, debemos seguir una serie de pautas para prevenir enfermedades cardiovasculares. El Dr. Francisco Rodríguez Rodrigo, jefe del Servicio de Cardiología (área de Docencia) de HM Hospitales, indica lo siguiente:

1. Control regular de la presión arterial. Para llevar a cabo el diagnóstico hay que hacer tres mediciones de los niveles de presión arterial en días distintos. Si en todas ellas se ha superado el umbral de normalidad, 140/90 mmHg, se considera que el paciente es hipertenso.
2. Dieta equilibrada: que incluya alimentos frescos (carnes, pescados, frutas, verduras y hortalizas) y sea rica en fibra. Hay que eliminar los precocinados y alimentos especialmente salados y reducir el consumo de grasas, sobre todo de origen animal.
3. Moderar el consumo de alcohol, no más de 2 copas de vino al día, y en personas fumadoras, abandonar el hábito cuanto antes.
4. Vigilar los niveles de glucosa y colesterol mediante análisis rutinarios de sangre.
5. Reducir el estrés y la ansiedad. Ambos contribuyen a elevar nuestra presión arterial y frecuencia cardíaca, favoreciendo la aparición de arritmias. Además, elevados niveles de estrés y ansiedad suelen asociarse al consumo de alimentos poco saludables, a una mayor ingesta de alcohol y al tabaco.
6. Controlar el peso sin recurrir a "dietas milagro". Se recomienda seguir una dieta equilibrada.
7. Incorporar el ejercicio físico en el día a día, siempre adaptado a nuestra edad y circunstancias.
8. Revisiones médicas periódicas, en función de la edad y los antecedentes personales. En general, se estima oportuno una revisión anual a partir de los 40 años en los varones, tras la menopausia en las mujeres y siempre que haya factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.
9. Controlar la medicación que se toma de forma habitual, vigilar sus efectos secundarios y consultar con el médico cualquier aspecto relativo a la misma.
10. Tener presentes los antecedentes familiares. Si algún pariente cercano ha sufrido alguna patología cardíaca o muerte súbita deberemos comunicárselo a nuestro médico.



Además de la práctica de ejercicio, debemos seguir una serie de pautas para prevenir enfermedades cardiovasculares

María Romero

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

SILT Profesional

El seguro que garantiza tus ingresos en caso de baja laboral

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



¿Ya tienes mochila para el cole? Que no se 'cargue' tu espalda

A medida que nuestros hijos van creciendo, la carga que tienen que soportar sobre sus espaldas para ir al colegio es cada vez mayor. Como norma general, se recomienda que el peso de la mochila, con todo lo que tiene que llevar en ella, no supere el 10% del peso corporal del niño. Los Dres. Sergio Martínez Álvarez y Ana Ramírez Barragán, responsables de la Unidad de Ortopedia y Traumatología Infantil del Hospital Universitario HM Montepríncipe, advierten de los riesgos que supone para el niño cargar demasiado peso en la espalda y nos ayudan a elegir una mochila adecuada a su edad.

Que nuestro hijo acuda cada día al colegio con una mochila demasiado pesada para él puede acabar produciéndole daños en la espalda e incluso afectarle a la cabeza, los hombros, los codos, las muñecas, las rodillas y hasta los pies. Estos problemas, explican los Dres. Martínez Álvarez y Ramírez Barragán, "son un motivo frecuente de consulta en ortopedia infantil". Su aparición suele coincidir con la necesidad de tener que llevar mayor cantidad de material escolar y se asocian también a alteraciones posturales durante el estudio como sentarse mal o inclinarse demasiado delante del ordenador.

Detectar el problema

"La mayor parte de estos niños –subrayan– refieren dolores a nivel lumbar y en la región interescapular". Estos dolores, explican, suelen ser más intensos al final del día y tienden a mejorar con el reposo. Por el contrario, a menudo empeoran en época de exámenes, con el aumento de las horas de estudio y una disminución de la actividad deportiva.

Se aconseja consultar con el médico cuando el dolor de espalda se prolonga más allá de los 6 meses y no cede ni con el reposo ni con la medicación antiinflamatoria.

Elige bien tu mochila

Uno de los factores que más influyen en el dolor de espalda de un niño es su mochila, por eso, los Dres. Martínez Álvarez y Ramírez Barragán hacen hincapié en que su peso no supere el 10% del peso del niño. Además, añaden, "es importante que las mochilas se coloquen adecuadamente sobre los dos hombros y evitar el peso en la espalda en trayectos prolongados".

A la hora de elegir una mochila adecuada para la espalda, aseguran que no siempre las más caras son las que se asocian a mayor calidad y recomiendan su uso en los niños mayores, que son los que llevan más peso. En los más pequeños, sin embargo, recomiendan el uso de mochilas con ruedas. Eso sí, advierten, no deben llevarlas durante trayectos largos para evitar problemas en las muñecas.

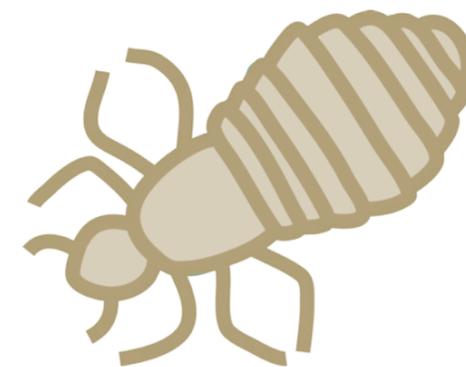
Una buena mochila debe ser:

- Ligera.
- Con compartimentos que permitan distribuir el peso: libros en la parte posterior (pegados a la espalda) y objetos más livianos en la delantera.
- Acolchada en la zona lumbar.
- Que lleve dos correas resistentes, acolchadas y regulables.

Raquel González



Gana la batalla a los piojos



Son un clásico en los colegios: los piojos. Los expertos advierten que tener piojos no es un síntoma de falta de higiene y también descartan la creencia de que "sólo van al pelo limpio".

¿Cómo se contagian?

Los piojos no vuelan ni saltan, pero se mueven rápidamente por el pelo seco y pasan de una persona a otra. Cuando los niños juegan es fácil que se produzca el contacto de sus cabezas y, por tanto, el contagio de estos parásitos. Compartir toallas, gorros, peines etc., puede ayudar a esta transmisión, pero de forma mínima.

¿Cuándo sospechar que un niño tiene piojos?

La Dra. Mar Martín Dorado, jefa del Servicio de Dermatología del Hospital Universitario HM Torrelodones, explica que el principal rasgo del niño con piojos es el rascado brusco y repetido de la cabeza. "Hay veces que si llevan mucho tiempo se pueden apreciar pequeños granitos rojos en la región occipital y, en ocasiones, pequeñas heridas que pueden infectarse y requerir cuidados específicos", añade.

¿Los podemos eliminar en casa?

Si descubrimos que nuestro hijo tiene piojos, lo adecuado es acudir al dermatólogo para que prescriba el tratamiento adecuado, aunque también se pueden usar productos con dimeticona pero que no contengan medicamentos (pediculicidas) para no crear resistencias.

Además, podemos eliminarlos de forma manual con una lendreras (peines con púas muy finas y juntas que al pasar por el cabello arrastran piojos y liendres). Pueden ser metálicas o de plástico y deben usarse con el pelo húmedo acompañado de suavizante para facilitar el procedimiento, prestando especial atención en la nuca y detrás de las orejas. Al humedecer el cabello se dificulta la movilidad del piojo y, si lo separamos en mechones, lo encontraremos más fácilmente. En cuanto a las liendres, éstas aparecen como pequeñas manchitas blancas o negras adheridas al pelo.

"Este procedimiento debe realizarse en días alternos hasta que no haya liendres. La eliminación manual de forma repetida es una buena manera de controlar la infestación por piojos", asegura la Dra. Martín Dorado.

¿Hay que avisar en el colegio?

La especialista recomienda avisar en el colegio, aunque el niño puede seguir yendo a clase. Los brotes de piojos obligan al cribado con lendreras, pero no al uso de pediculicidas para evitar posibles contagios.

¿Y en casa?

Se debe revisar a todos los familiares y si hay algún afectado más, tomar las mismas medidas que con el niño. Asimismo, hay que mantener las normas habituales de higiene y tener un especial cuidado con cepillos, gorros etc., aunque no es fácil que los piojos se transmitan a través de objetos.

M. Romero



Cambios físicos durante el embarazo

El embarazo supone un gran cambio físico y emocional que se produce de forma brusca en un corto periodo de tiempo y todos estos miedos y síntomas corporales no son más que mecanismos de adaptación. Los expertos en Obstetricia y Ginecología de HM Hospitales explican cuáles son.

En el primer trimestre podrás percibir que deseas dormir más de lo habitual. También es posible que disminuya tu apetencia sexual, por temor a dañar al bebé o por molestias corporales. No te alarmes, estos temores se irán atenuando a medida que avance el embarazo.

El segundo trimestre se caracteriza por la estabilidad y la adaptación. Ya estás segura de que hay un ser en tu interior y comienzas a notar sus movimientos. Aquí la preocupación se suele centrar en si tu hijo estará bien o no.

El tercer trimestre se caracteriza por el rápido crecimiento del bebé, lo que implica una sobrecarga para tu cuerpo. La incertidumbre se centra en cómo será el parto o en si sabrás cuidar de tu hijo.

Útero: fuera de la gestación pesa unos 50-70 g y al final de ésta pesará unos 1.000 g. Se palpa sobre el pubis a partir de la semana 12, en la semana 22 está a nivel del ombligo y en la 36 llega al reborde de las costillas.

Vagina: aumenta la secreción vaginal (flujo), sobre todo al final de la gestación y es de color blanquecino. Asimismo, aumenta la propensión a las infecciones por hongos debido al cambio del pH.

Mamas: al principio del embarazo puede aparecer tensión en las mamas y posteriormente los pezones y la areola aumentan de tamaño, se pigmentan y se hacen más sensibles. Hacia la mitad de la gestación puede observarse la salida del calostro.

Cambios en el aparato urinario: los riñones aumentan de tamaño y hay tendencia al mal vaciamiento de la vejiga debido al crecimiento del útero, por lo que aumenta la probabilidad de infecciones de orina y la aparición de cálculos renales.

Cambios circulatorios: se produce un aumento del volumen circulatorio, por lo que hay tendencia a fatigarse al realizar actividades que requieran pequeños esfuerzos. La tensión arterial tiende a disminuir en el primer y segundo trimestre y a estabilizarse en el tercero. Algunas mujeres desarrollan hipertensión, que es muy importante tratar para evitar complicaciones. Pueden aparecer varices en las piernas y la vulva debido a que el útero, al crecer, comprime vasos sanguíneos y dificulta el drenaje. Estos síntomas mejoran una vez finalizado el embarazo.



A partir de la semana 30 no es recomendable tumbarse boca arriba, pues puede producir hipotensión debido a la compresión del útero sobre los vasos sanguíneos, por lo que se recomienda dormir de lado, preferiblemente sobre el izquierdo.

Cambios digestivos: las encías tienden a sangrar con más facilidad y es recomendable una higiene oral estricta. En los vómitos del primer trimestre influyen causas tanto hormonales como psicológicas y aparecen con mayor frecuencia al despertar. Para atenuarlos es aconsejable ingerir algún alimento sólido y azucarado, como galletas, antes de levantarse de la cama. Si los vómitos son muy intensos, tu ginecólogo te podrá indicar el tratamiento más adecuado. Hay tendencia también al estreñimiento debido a los cambios hormonales, por lo que es aconsejable que consumas alimentos ricos en fibras.

Cambios en los análisis sanguíneos: es común que se detecte anemia, por lo que es probable que tu ginecólogo te prescriba hierro para corregirla o para reforzar el aporte que requiere el embarazo. También pueden verse alterados los resultados de otras pruebas, como las del colesterol, del que pueden encontrarse niveles altos.

Ganancia de peso: lo normal durante todo el embarazo suele oscilar entre los 9 y 15 kilos, dependiendo de tu índice de masa corporal. Con este incremento de peso se favorece el correcto aporte al bebé y la pérdida del peso ganado al finalizar la lactancia.

Cambios esqueléticos: debido al cambio de la posición de la curvatura de la columna ocasionada por el crecimiento del útero, pueden aparecer molestias de espalda o de las extremidades inferiores, sobre todo en personas que ya tuvieran problemas previamente.

Cambios dermatológicos: es frecuente sufrir caída del cabello, generalmente tras el parto, y aumento del vello corporal tras la gestación; son fenómenos transitorios. También pueden aumentar la pigmentación en la cara (cloasma) y en el abdomen, lo que desaparece tras el parto. Para minimizar la aparición de estas manchas es recomendable utilizar cremas solares con alto índice de protección. Igualmente, podrás notar mayor sudoración de la habitual y detectar la aparición de estrías en abdomen, piernas y mamas. La mejor prevención es una buena hidratación de estas zonas.

Cambios oftalmológicos: en mujeres portadoras de lentillas puede aparecer una mala tolerancia al uso de las mismas debido al edema corneal.

El embarazo supone un gran cambio físico y emocional que se produce bruscamente

¿Necesitas vitaminas?

El uso de suplementos vitamínicos está muy extendido entre la población general, sin embargo, en determinadas circunstancias puede estar contraindicado y en muchas otras no es siquiera necesario. Los especialistas defienden que una dieta equilibrada basta para aportarnos todas las vitaminas que necesitamos y, en caso de déficit, siempre podemos potenciar el consumo de determinados alimentos. No obstante, hay excepciones.

En otoño es frecuente que debido a la caída estacional del cabello acudamos directamente a nuestra farmacia en busca de "vitaminas". La debilidad de las uñas, el sangrado de encías o el cansancio son otros motivos habituales que nos llevan a buscar en los suplementos las vitaminas que pensamos no obtenemos a través de la alimentación. Sin embargo, estos pueden ser síntomas de ciertas enfermedades que, antes de recurrir a los suplementos, deberíamos descartar. Por eso, advierte la **Dra. Inmaculada Bautista, médico nutricionista de la Unidad de Tratamiento Endoscópico de la Obesidad del Hospital Universitario HM Sanchinarro**, se recomienda consultar siempre con el especialista.

Además, en determinados casos, está contraindicado tomar ciertas vitaminas. Por ejemplo, hierro en la hemocromatosis o potasio en la insuficiencia renal.

¿Alimentos o suplementos?

Los suplementos vitamínicos pueden ayudar a paliar o evitar déficits en situaciones como las que acabamos de describir, sin embargo, cabe preguntarse qué es más saludable, obtener las vitaminas a través de la alimentación o de los suplementos. La Dra. Bautista lo tiene claro: "Siempre es preferible alimentarse correctamente".

Déficits

Aunque no es frecuente, es posible que aun siguiendo una dieta adecuada nos falten vitaminas. "Esto suele estar relacionado con enfermedades que afectan a la absorción o el metabolismo de las vitaminas, dificultades para la absorción de grasas, falta de exposición solar, el uso prolongado de antiácidos, etc.", apunta.

En estos casos, recomienda "potenciar la ingesta de alimentos ricos en vitaminas" y reservar los suplementos para aquellas situaciones de déficit grave.



En algunos casos, y siempre que así lo considere el médico, puede estar justificado un aporte extra a través de los suplementos

Cuándo recurrir a ellas

En circunstancias normales, una dieta equilibrada, como la mediterránea, basta para aportarnos todas las vitaminas que necesitamos. En algunos casos, y siempre que así lo considere el médico, puede estar justificado un aporte extra a través de los suplementos. Estas son las más frecuentes:

- Períodos de crecimiento muy rápido, como la niñez y la adolescencia.
- Embarazo.
- Menopausia.
- Dietas inadecuadas y deficitarias, por ejemplo, vegetarianos estrictos.
- Fobias alimentarias que llevan a eliminar de la dieta alimentos como frutas o verduras.
- Alergias o intolerancias alimentarias.

R. González

Medicina y sensibilidad, juntas

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

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

Reserva tu cita: **902 08 98 00**
www.hmhospitales.com



concierto con todas las sociedades médicas



Madrid HM Montepríncipe HM Nuevo Belén HM Puerta del Sur
A Coruña HM Belén

hm hospitales
Ser Madre

SOS otoño: recupera tu piel

Tras el verano, es habitual que observemos la aparición de nuevos lunares y manchas en nuestra piel o el oscurecimiento de las que ya teníamos. Es una de las consecuencias visibles de la exposición a la radiación solar. Por otro lado, el exceso de humedad y el cloro de las piscinas hacen que el cabello también sufra más en verano. Si a esto le añadimos la caída estacional propia del otoño, quizás deberíamos empezar a plantearnos un tratamiento de choque.

El principal enemigo de la piel en verano es la radiación ultravioleta. Como explica la **Dra. Virginia Sánchez García, jefa del Servicio de Dermatología del Hospital Universitario HM Sanchinarro**, "en esta estación, la radiación solar es muy intensa y alcanza las zonas más profundas de la piel, aumentando el riesgo de cáncer de este órgano". Otras consecuencias de una exposición prolongada, sobre todo en las horas centrales del día, son la aparición de arrugas y de alteraciones en la pigmentación.

Por su parte, el cabello también sufre más en verano, principalmente, debido a un exceso de humedad y al cloro de las piscinas.

¿Nos afecta a todos igual?

Ante una misma exposición solar, no todas las pieles reaccionan igual. De esta forma, el daño por radiación ultravioleta es mucho mayor en personas de piel clara, generalmente, aquellas de cabello rubio o pelirrojo.

Asimismo, apunta la Dra. Sánchez, "en verano, las pieles secas pueden notar un empeoramiento debido al exceso de cloro de las piscinas, por lo que se recomienda evitarlas y sustituirlas por los baños en el mar".

Por el contrario, las personas con tendencia a dermatitis, acné o psoriasis suelen mejorar en los meses estivales debido a las propiedades beneficiosas que también posee el sol, entre otras, de tipo antiinflamatorio. Aún así, advierte la Dra. Sánchez, "esto no justifica una exposición ilimitada al sol ni a horas desaconsejadas".

Las consecuencias

Todos esos factores a los que nos exponemos en verano agreden nuestra piel y nuestro cabello. Por eso, es habitual que, una vez llega el otoño, observemos que aparecen nuevos lunares y manchas o se oscurecen las que ya teníamos. A medida que pasan los años, esto tiende a ser más evidente. La Dra. Sánchez aconseja "realizar una visita al dermatólogo una vez al año para descartar la aparición de lesiones malignas o premalignas".



Actuar a tiempo

Tanto para evitar problemas de salud que, no lo olvidemos, pueden llegar a ser graves, como estéticos, debemos adoptar unas medidas de protección acordes a nuestro tipo de piel y hacerlo desde la infancia. Usar fotoprotección y evitar la exposición al sol en las horas centrales del día en verano son dos de las más importantes.

Sin embargo, no sólo debemos proteger y cuidar nuestra piel en los meses de julio y agosto. Toma nota de lo que puedes empezar a hacer y no olvides que es para todo el año:

- Bebe agua con frecuencia.
- Emplea a diario cremas emolientes que hidraten tu piel tras la ducha o el baño.
- Utiliza cremas con factor de protección solar durante todo el año.
- Sigue una alimentación saludable que incluya cereales integrales, frutos secos, pescado azul, verdura fresca y fruta rica en vitamina C. Evita comidas con grasas saturadas y los precocinados.
- Si fumas, di adiós al tabaco. Siempre saldrás ganando.
- Olvídate del alcohol.
- Aprovecha el otoño y el invierno para hacer tratamientos cosméticos de piel específicos que mejoran la textura y combaten el envejecimiento.

Por otro lado, en otoño es frecuente que determinadas enfermedades crónicas inflamatorias como el acné, la dermatitis atópica o la psoriasis empeoren. Entre las razones que pueden estar detrás se encuentran el estrés de la vuelta al trabajo o el inicio del colegio. En estos casos, subraya la Dra. Sánchez, "conviene acudir a una revisión con el dermatólogo para poner un tratamiento preventivo".

Debemos adoptar unas medidas de protección acordes a nuestro tipo de piel y hacerlo desde la infancia

¿Y nuestro cabello?

Además de las agresiones que nuestro cabello ha sufrido en verano, en otoño se desencadenan una serie de mecanismos en nuestro organismo que predisponen a la caída del pelo. Para fortalecerlo es importante, al igual que sucede con la piel, que sigamos una alimentación adecuada y nos olvidemos del tabaco y el alcohol. Asimismo, en el mercado existen productos cosméticos que pueden ayudarnos a mejorar tanto su salud como su aspecto. Eso sí, es importante asesorarse y elegir aquel que mejor se adapte a nuestras necesidades.

En algunos casos, por ejemplo, personas que realizan ejercicio físico intenso o sufren de estrés emocional, "puede estar aconsejado el uso de complementos alimenticios adecuados que aumenten los recursos del organismo a la hora de proteger nuestra piel y nuestro cabello", concluye la especialista.



En guardia frente al cáncer de mama

El próximo 19 de octubre se celebrará el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, una enfermedad que afecta a 1 de cada 8 mujeres a lo largo de su vida. Afortunadamente, la implantación de programas de detección precoz y los avances terapéuticos de una Medicina cada vez más personalizada permiten hablar de una supervivencia del 95% en mujeres con cáncer de mama localizado. La Dra. Isabel Calvo Plaza, oncóloga de la Unidad de Mama del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, dirigida por la Dra. Laura García Estévez, nos habla de las últimas novedades en la prevención y el manejo de esta enfermedad.

Cada año, se diagnostican en nuestro país unos 26.000 nuevos casos de cáncer de mama. Es el tumor más frecuente en la mujer ya que representa el 30% de todos los que afectan al sexo femenino.

Con respecto a la mamografía, por su parte, destaca el importante papel que esta técnica tiene dentro de los programas de detección precoz que, asegura, "en nuestro país están funcionando muy bien".

¿De qué depende el pronóstico?

Son muchos los factores que intervienen en el pronóstico de un cáncer de mama, entre ellos, subraya la Dra. Calvo, se encuentran aquellos que "están relacionados con el propio tumor o con nuestros genes y que, por tanto, no podemos cambiar". Sin embargo, existe también otro tipo de factores sobre los que sí podemos actuar y que pueden influir positivamente en el pronóstico. Entre ellos, destaca la especialista, se encuentran hábitos como seguir la dieta mediterránea y realizar ejercicio físico, acudir a las revisiones ginecológicas y realizarse las mamografías de screening cuando corresponda.

En el caso del ejercicio, por ejemplo, subraya como no sólo "se ha demostrado que las mujeres que realizan ejercicio físico aeróbico tienen menor riesgo de desarrollar un cáncer de mama" sino que, además, "en aquellas mujeres a las que se les ha diagnosticado un tumor de este tipo, el ejercicio mejora su pronóstico".

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en la mujer ya que representa el 30% de todos los que afectan al sexo femenino

De cada 100 diagnósticos de cáncer de mama, 99 son en mujeres y 1 en varones

¿Podemos prevenirlo?

Cuando se habla de prevenir, la Dra. Calvo hace hincapié en la importancia de la información y la educación desde la infancia: "Hay que inculcar a los niños hábitos de vida saludables como la dieta mediterránea y el ejercicio físico". Actualmente, los colegios cuentan con programas específicos de promoción de hábitos saludables, sin embargo, insiste la especialista, no debemos olvidarnos de la importancia de adquirir estos hábitos en el ámbito familiar.

Terapias neoadyuvantes

El tratamiento neoadyuvante, el que se administra antes de la cirugía, no es una novedad, sin embargo, con el paso del tiempo se ha ido ampliando sus indicaciones. "Años atrás –explica la Dra. Calvo– estas terapias tenían como único fin reducir el tamaño del tumor para realizar una cirugía mamaria más conservadora; ahora, se emplean también con fines pronósticos y de investigación. Sabemos que las mujeres que al operarse consiguen una respuesta patológica completa (ausencia de tumor tras el tratamiento) tienen un mejor pronóstico. Además, la neoadyuvancia ha cogido mucha fuerza en el desarrollo de nuevos fármacos, ya que en 6 meses se puede ver la eficacia de un nuevo fármaco frente a los 5 o 10 años que se necesitan en los estudios de tratamiento después de la cirugía". Gracias a la neoadyuvancia, por tanto, se ha acelerado la aprobación de nuevos fármacos y las mujeres pueden empezar a beneficiarse antes de su administración.

Novedades terapéuticas

Con respecto a nuevos avances farmacológicos, la Dra. Calvo hace hincapié en que son muchos los fármacos actualmente en desarrollo, sobre todo, "dirigidos a una molécula o receptor que expresa el tumor". Además, subraya la elevada participación de las mujeres españolas en los ensayos clínicos, gracias a los cuales es posible "avanzar aún más en el tratamiento de esta enfermedad".

App CONTIGO

La App CONTIGO ha cumplido tres años desde su lanzamiento. Según la Dra. Calvo, esta herramienta –que nació bajo la supervisión de la Dra. Laura García Estévez– ha supuesto un apoyo muy importante para las mujeres que padecen cáncer de mama. "Actualmente, llevamos casi 8.000 descargas y esperamos que con la aplicación para Android sean muchas más", señala.



Varón: el gran olvidado

La incidencia de cáncer de mama en el varón es muy baja, por eso, casi siempre se habla de este tumor en relación a la mujer. "De cada 100 diagnósticos de cáncer de mama, 99 son en mujeres y 1 en varones", apunta la Dra. Calvo. Por eso, "es muy difícil realizar estudios dirigidos exclusivamente a los hombres y utilizamos los mismos tratamientos que en las mujeres". Eso sí, "el diagnóstico de cáncer de mama en un varón, debe alertarnos de un posible cáncer hereditario, por lo que debemos recomendar la realización de un estudio genético de BRAC1-2".

R. González



Tu tranquilidad...

En Sanyres sabemos que cada persona es diferente. Por ello, contamos con programas y servicios personalizados adaptados a las necesidades concretas de cada residente.

...y la de los tuyos no tiene precio

RESIDENCIAS PARA MAYORES **sanyres**

Garantizamos tranquilidad, seguridad y confort.

Disponemos de Unidades y Programas especializados adaptados a la necesidad de cada residente:

- Unidades de Cuidados Especiales Geriátricos.
- Unidades de demencias y enfermedad de Alzheimer.
- Terapia Neurológica Especializada.
- Alojamiento para pacientes oncológicos.
- Unidades de Rehabilitación y postoperatorio.

Estamos en Madrid Capital · Aravaca
Collado de Villalba · El Escorial
Villanueva de la Cañada · Las Rozas



Paciente experto, el apoyo para pacientes de la Unidad de Mama

La atención multidisciplinar de los pacientes es fundamental para mejorar su calidad de vida. Por eso, el Hospital HM Modelo, de A Coruña, ha puesto en marcha el proyecto "Paciente Experto" de la Unidad de Mama, impulsado por la cirujana de mama, la Dra. Julia Rodríguez, y la especialista en Medicina Nuclear, la Dra. Carmen Lancha. Consiste en la creación de un grupo de apoyo a pacientes de la Unidad que tiene como objetivo formarles e informarles acerca de hábitos saludables y otros aspectos no médicos que favorezcan su recuperación y les ayude a mejorar su calidad de vida.

Además de las charlas, también se proponen otras actividades conjuntas relacionadas con los temas que se abordan en las reuniones (ejercicio físico, alimentación saludable, etc.)



Así, en función de las inquietudes planteadas por los propios pacientes, el grupo aborda temas como nutrición, ejercicio físico, aspectos psicológicos, estética y sexualidad, en los que colaboran diferentes especialistas en cada una de las materias, buscando un enfoque multidisciplinar y siempre bajo la coordinación médica de las doctoras Rodríguez y Lancha.



Apoyo en grupo

El grupo de apoyo se reúne con una periodicidad mensual y hasta la fecha ya han tenido lugar 5 reuniones del "Paciente Experto", todas ellas con gran participación. En cada uno de los encuentros se trató un tema: la importancia de la alimentación, tanto en la prevención como en el tratamiento de la enfermedad; aspectos psicológicos a tener en cuenta, singularmente, en la motivación personal para seguir adelante; ejercicios de relajación destinados a evitar el linfedema; efectos secundarios de los tratamientos hormonales y la osteoporosis y un taller sobre suelo pélvico.

Además de las charlas, también se proponen otras actividades conjuntas relacionadas con los temas que se abordan en las reuniones (ejercicio físico, alimentación saludable, etc.).

Esta iniciativa partió de la buena acogida que tuvo en su día la última edición en A Coruña de la jornada Senoforum 2015, que bajo el título "Superando el cáncer de mama. Cuestión de actitud" se abordaron todo tipo de temas orientados hacia la mejora de la calidad de vida de los pacientes de cáncer de mama, que vienen a constituir un complemento imprescindible al tratamiento estrictamente médico de la enfermedad. Además, en el mes de julio las Dras. Julia Rodríguez y Carmen Lancha participaron con gran éxito con una ponencia sobre el Paciente Experto en un curso de la Universidad de Santiago de Compostela sobre Oncología Integrativa celebrado en la localidad pontevedresa de Baiona.

Con esta iniciativa podemos resolver de una forma mucho más eficaz todas las dudas e inquietudes que tienen los pacientes de la Unidad de Mama pero sin perder el punto de vista médico

La Dra. Rodríguez se muestra muy satisfecha con el resultado de las primeras reuniones del "Paciente Experto" y considera que "con esta iniciativa podemos resolver de una forma mucho más eficaz todas las dudas e inquietudes que tienen los pacientes de la Unidad de Mama pero sin perder el punto de vista médico, que es imprescindible en el proceso de curación de un cáncer."

Por su parte, M. V., una de las participantes en las reuniones de Paciente Experto, se muestra "maravillada con esta experiencia". Nos comenta que "las charlas son muy interesantes y la gente está encantada". Resalta la implicación de los profesionales que imparten las charlas e incide en la utilidad de las sesiones: "El hecho de juntarte con personas que viven lo mismo que tú, te hace ver que no estás sola, que esto pasa y que le puede pasar a cualquiera. Nos reímos, hacemos grupo, incluso nos quedamos después de las sesiones para hacer planes".

Rebeca Zapata



Quality Healthcare
Excelencia en Calidad Asistencial

Cada vez son más

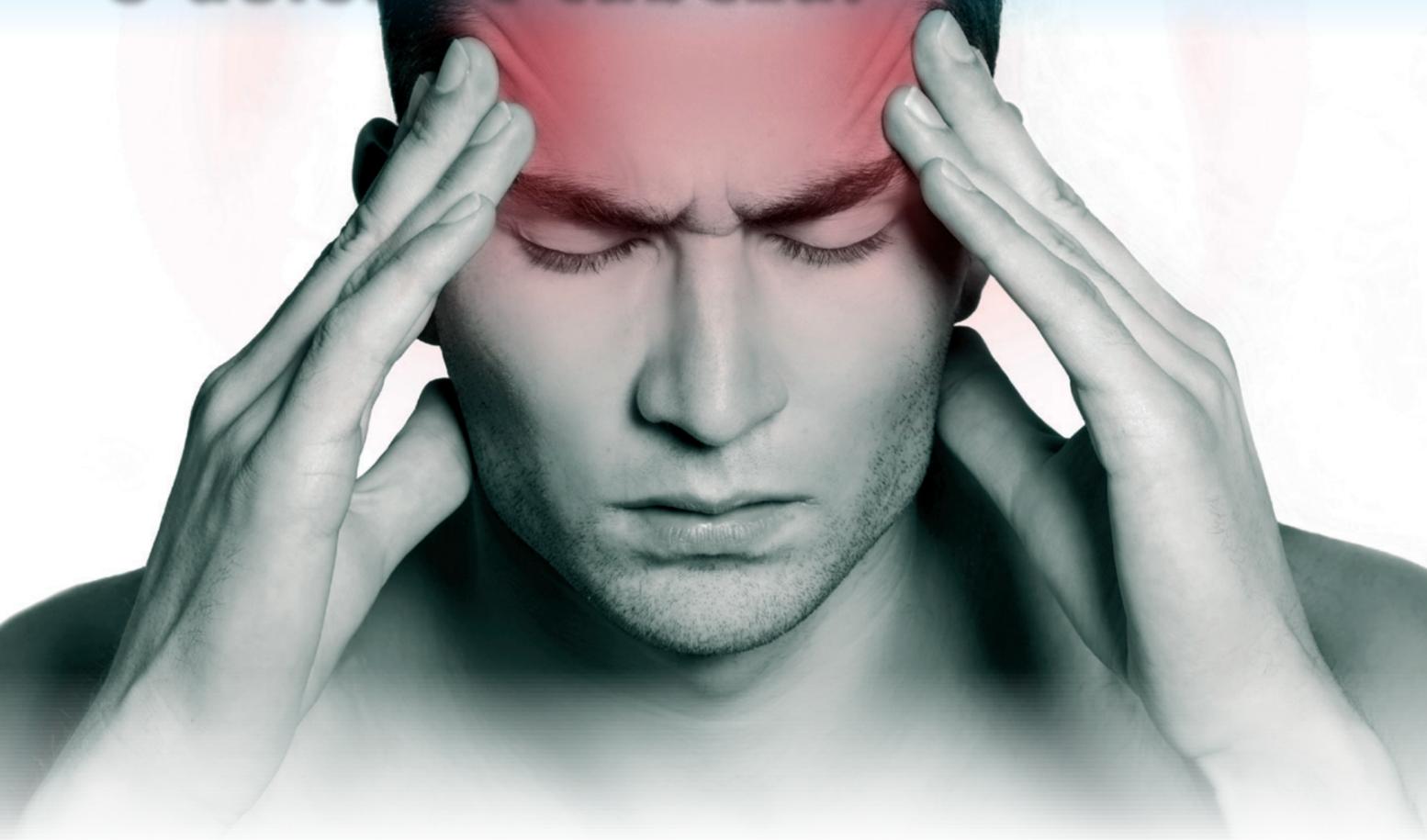
Ya están disponibles los resultados de la II Convocatoria de la Acreditación QH. Se siguen sumando organizaciones sanitarias reconocidas por su nivel de Excelencia en Calidad Asistencial. Conózcalas: www.acreditacionqh.com

Abierto el plazo 3ª convocatoria
Información y autoevaluación en la web.

Cuando se hace bien, hay que reconocerlo



¿Migraña o dolor de cabeza?



¿Son lo mismo migrañas que dolores de cabeza? ¿Se pueden curar las migrañas? ¿Y adelantarnos al dolor para evitar que aparezcan? Estas son algunas de las preguntas que hemos planteado a la **Dra. Marta Ochoa, jefa del Servicio de Neurología de HM Hospitales**, sobre un problema que afecta al 12% de la población, en especial a la mujer, y que merma considerablemente su calidad de vida.

A menudo, tiende a hablarse de migraña y dolor de cabeza indistintamente, sin embargo, no son exactamente lo mismo. Y es que, como explica la Dra. Ochoa, "no todas las cefaleas son migrañas". Las cefaleas pueden deberse a una lesión cerebral, a un proceso febril, a un problema dental, etc. La más común es la que se denomina cefalea tensional, cuya prevalencia en población general alcanza casi el 80%. Las migrañas, por su parte, son un tipo de cefalea que no se debe a ninguna lesión, por eso, se denominan "cefaleas primarias". Y aunque hay migrañas que cursan sin cefalea, esto es algo excepcional.

En la migraña, describe la neuróloga, "el dolor afecta generalmente a media cabeza y se centra en la sien, la frente o alrededor del ojo, es pulsátil y puede asociarse a náuseas o vómitos, fotofobia (molestia ante la luz) y sonofobia (molestia ante ruidos)".

No todas las cefaleas son migrañas

¿Cuánto dura?

La duración de la migraña suele ser de entre 4 y 72 horas, aunque en la mayoría de los pacientes no va más allá de un día. Esto, explica la Dra. Ochoa, "depende de cada paciente, pero en general las migrañas más prolongadas suelen producirse en pacientes con migrañas más crónicas y frecuentes y, sobre todo, en aquellos que no utilizan los tratamientos sintomáticos más indicados".



¿Son para siempre?

Lamentablemente, una vez aparecen, las migrañas no se curan, si bien se dispone de tratamientos para mejorarlas. En el 30% de los pacientes, con el paso de los años, se hacen muy infrecuentes, llegando casi a desaparecer. "En general, habrá épocas mejores y peores", explica la neuróloga. Esto dependerá de factores como el estrés o los cambios atmosféricos (en primavera y otoño son más frecuentes), pero también de si el paciente sigue o no un adecuado manejo farmacológico: "El abuso de analgésicos y no emplear tratamientos preventivos cuando están indicados son una de las principales causas de cronificación de la migraña", advierte.

Adelantarse

A menudo, el paciente presenta una serie de síntomas que preceden a la migraña, son los "pródromos". Estos pueden tener lugar horas e incluso días antes y los más frecuentes son cansancio, aumento del apetito, bostezos, palidez, cambios de humor y dificultad para la concentración.

No tan frecuente es la aparición del aura, que tiene lugar en el 20% de las migrañas. Se conoce como aura a una serie de síntomas de déficit neurológico que duran entre 20 y 60 minutos y que preceden, generalmente en menos de una hora, al dolor. "Los síntomas del aura más frecuentes son los visuales (destellos de luces, no ver bien por los lados, manchas negras en la visión), seguidos de los sensitivos (parestias que van ascendiendo desde la punta de los dedos hacia el brazo y en la zona de la cara alrededor de la boca). Mucho menos frecuentes son la pérdida de fuerza en un hemisferio o la dificultad para el lenguaje", subraya.

El abuso de analgésicos y no emplear tratamientos preventivos cuando están indicados son una de las principales causas de cronificación de la migraña

Si bien los pródromos no pueden tratarse, son un aviso que, según la Dra. Ochoa, debe ponernos alerta ante una posible migraña. En este momento, recomienda "intentar evitar los factores desencadenantes de las crisis y tener la medicación preparada por si aparece el dolor empezar a tratarlo lo antes posible".

El aura, por su parte, "una vez aparece va a llevar asociado en pocos minutos el dolor por lo que yo aconsejo a mis pacientes iniciar ahí el tratamiento con un analgésico o antiinflamatorio convencional".

Tratamiento

En las migrañas hay dos tipos de tratamiento: uno sintomático y otro preventivo. El primero se refiere a la búsqueda de algo efectivo que mitigue el dolor cuando este empieza y aquí están indicados los antiinflamatorios y, sobre todo, los triptanes. Sin embargo, cuando las migrañas son muy frecuentes, más de tres o cuatro episodios al mes, o no responden al tratamiento sintomático se recomienda recurrir a tratamientos farmacológicos de carácter preventivo. "Son fármacos que se toman de manera diaria durante un tiempo para disminuir la frecuencia y la intensidad de los dolores. También puede usarse toxina botulínica como tratamiento preventivo en los casos más crónicos y severos", concluye.

R. González

Investigación sobre tumores cerebrales en pacientes pediátricos

La Dra. Blanca López-Ibor, directora de la Unidad de Hematología y Oncología Pediátrica de HM Hospitales, ha recibido una de las Ayudas Anuales a la Investigación que entrega la Fundación Mutua Madrileña.

El título de su proyecto es "Utilización de biopsias líquidas para el diagnóstico molecular y seguimiento de pacientes pediátricos con glioma difuso intrínseco de protuberancia (DIPG)", un tumor del sistema nervioso central exclusivo de la infancia que constituye la principal causa de muerte por tumor cerebral en niños.

Debido a la localización de este tumor, la cirugía no es una opción de tratamiento. La identificación y validación de biomarcadores para este tumor permitirá disponer de un método mínimamente invasivo para evaluar su estado en tiempo real, aportando información sobre respuesta al tratamiento o la sensibilidad a fármacos concretos, lo que abriría la posibilidad de utilización de terapias dirigidas.

El tratamiento actual del glioma difuso de protuberancia consiste en radioterapia y distintos regímenes de quimioterapia que estabilizan durante un tiempo la evolución de la enfermedad hasta su progresión refractaria a los tratamientos actuales. La atención a los síntomas derivados de la progresiva afectación neurológica del niño es fundamental a lo largo de todo el proceso por lo que su cuidado debe realizarse de forma multidisciplinar (Neurología, Neurocirugía, Radioterapia, Oftalmología, Oncología Pediátrica y Atención Psicosocial).

Para la Dra. López-Ibor, recibir esta ayuda supone la aplicación de técnicas en desarrollo continuo en tumores del adulto que permitirán identificar ADN tumoral en la sangre del niño, secuenciarlo y buscar la presencia de alteraciones genéticas frente a las cuales puedan desarrollarse fármacos en el futuro, o utilizar fármacos ya desarrollados para otros tumores. Además, permitirá estudiar en tiempo real la respuesta al tratamiento y la evolución del tumor. Este estudio constituye el tema de la tesis doctoral de la Dra. Pilar Areal miembro del equipo de Oncología Pediátrica de HM Hospitales y se realizará en el laboratorio de Neuro-oncología que dirige el Dr. Ángel Ayuso Sacido en la Fundación de Investigación HM Hospitales (FiHM).

¿Quieres colaborar con nosotros?

Puedes llamar al teléfono:
912670661

o mandar un e-mail a esta dirección:
secretaria@fundacionhm.com

¡MUCHAS GRACIAS!

HM
fundaciónhm
investigación



llega + lejos



«La ciencia consigue el entendimiento entre personas a un nivel fundamental».
Carol W. Greider, premio Nobel de medicina.

Realizar prácticas en clínicas y centros hospitalarios de referencia. Disponer de instalaciones y equipamientos I+D+i, como el Instituto de Medicina Molecular Aplicada. Acceder a un grado con pleno empleo... La Universidad CEU San Pablo es el comienzo de un camino cuya meta se encuentra tan lejos como tú quieras.

Escoge una meta.
Te ayudamos a alcanzarla y a llegar aún más lejos.

uspceu.es



CEU | Universidad San Pablo

Noticias HM Hospitales

HM CIEC, centro privado líder en cardiopatía estructural a nivel nacional

Con más de 50 válvulas aórticas implantadas con éxito por vía transfemoral, más de 30 procedimientos de cierre percutáneo de orejuela, un gran número de cierres percutáneos de defectos septales de aurícula y ventrículo y dehiscencias paravalvulares post-quirúrgicas, el Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC, ubicado en HM Montepíncipe, es el centro privado líder en cardiopatía estructural a nivel nacional, en número de procedimientos como en resultados. En cuanto a número de intervenciones totales, se sitúa a la cabeza de los centros privados con más de 1.000 procedimientos realizados durante el pasado año, de ellos, 70% terapéuticos, con muy buenos resultados.

HM Torrelodones adquiere una nueva resonancia magnética



El servicio de Radiodiagnóstico de HM Torrelodones cuenta con Signa Creator e 1'5T, de GE Healthcare. Esta nueva resonancia magnética mejora la comodidad de los pacientes gracias al nuevo diseño del sistema y a las aplicaciones sin agujas, concebidas para reducir el número de biopsias, el uso de contraste y la sedación. Además, por su tecnología y funciones avanzadas, maximiza su potencial diagnóstico y eleva su rendimiento clínico.



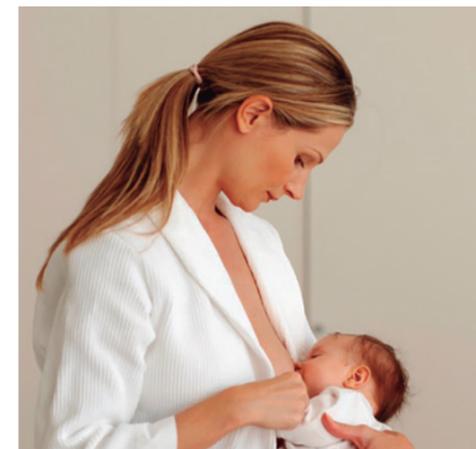
Remodelación de varias áreas de HM Madrid

HM Madrid continúa renovándose. Durante el verano se han realizado obras para mejorar sus instalaciones de recepción, cocina y Radiología, lo que hará más agradable la estancia a los pacientes y el trabajo a los profesionales.



HM Sanchinarro acoge el congreso MIBE 2016

El Dr. Gontrand López Nava, jefe de la Unidad de Endoscopia Bariátrica de HM Sanchinarro ha sido uno de los organizadores del congreso Madrid International Bariatric Endoscopy 2016 (MIBE), celebrado los días 8 y 9 de septiembre. Al encuentro asistieron reconocidos expertos nacionales e internacionales que expusieron las últimas novedades relacionadas con esta área de la Medicina.



Gran apoyo a la lactancia materna en HM Nuevo Belén

Con el afán de seguir mejorando, la Unidad Neonatal de HM Nuevo Belén inició en 2014 la recogida de datos de una encuesta de estancia en la Unidad, fundamentalmente dirigida al apoyo a la lactancia materna que reciben las madres. Los resultados revelan que al alta, el 88% de los recién nacidos se alimentan con leche materna. La encuesta también refleja la opinión de las madres, de las que el 99,5% se han sentido apoyadas por el personal de la Unidad para la alimentación de su hijo.

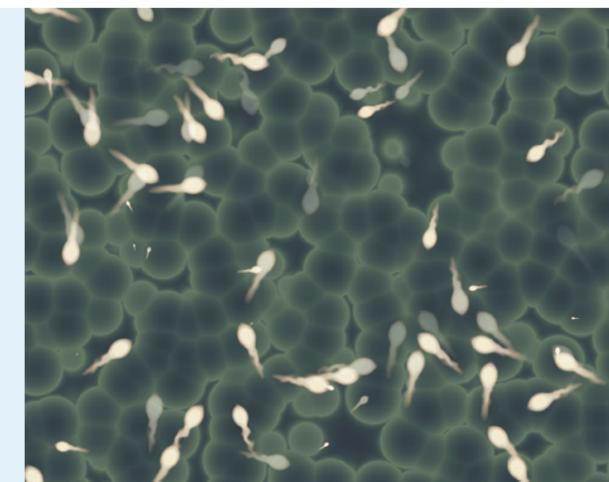
Excelentes resultados de la Unidad de Cirugía Endoscópica de Base del Cráneo de HM Puerta del Sur



Desde que empezó a funcionar hace un año, la Unidad de Cirugía Endoscópica de Base del Cráneo de HM Puerta del Sur ha realizado 35 intervenciones, lo que supone todo un éxito. Se trata de una unidad multidisciplinar dirigida por el Dr. Alfredo García, jefe del Servicio de Otorrinolaringología de dicho hospital, y el Dr. Jorge Diamantopoulos, jefe del Servicio de Neurocirugía de HM Hospitales. En ella se tratan patologías que afectan a la región craneofacial y de base del cráneo, las cuales deben ser tratadas por profesionales muy cualificados y de gran experiencia, así como de disponer de medios tecnológicos avanzados. Los tumores que pueden afectar a esta zona son carcinomas, meningiomas, tumores de la hipófisis y melanomas, entre otros.

Nuevo sistema computarizado de análisis espermático en HM Fertility Center, de A Coruña

HM Fertility Center, de A Coruña, ubicado en la Maternidad HM Belén, cuenta con un analizador automático de semen permite un análisis preciso, fiable y repetitivo de los principales parámetros de una muestra espermática: movilidad, concentración, morfología y fragmentación de ADN siguiendo los criterios de la OMS. Asimismo, genera un informe final personalizable con la posibilidad de incorporar imágenes de la muestra y gráficas. De esta forma, se obtienen los resultados más completos del análisis seminal tanto para la clínica como para la investigación.





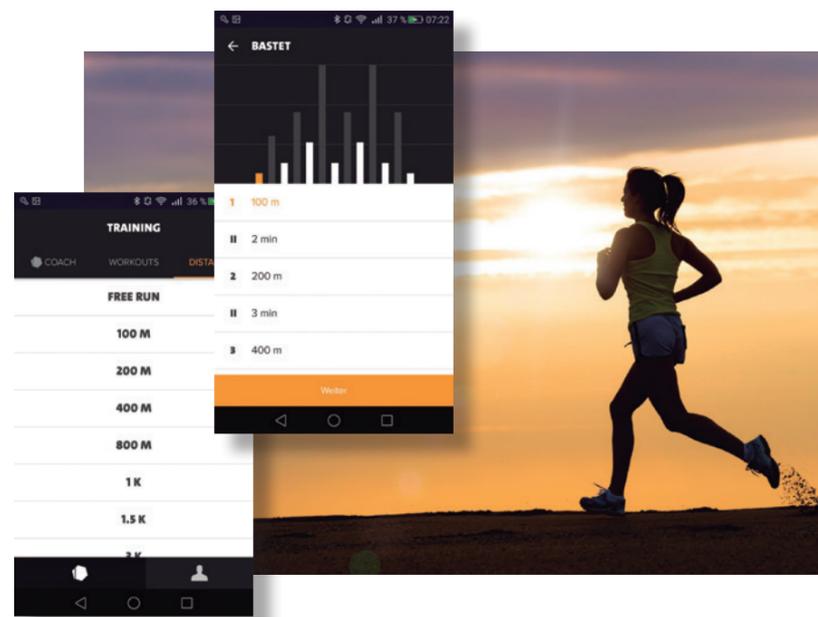
Proyecto Salvavidas

La App que puede salvarte la vida

SOS-112, desarrollada por el Proyecto Salvavidas, cuenta con un geolocalizador del desfibrilador más cercano a la posición del usuario, informa sobre otros desfibriladores próximos e incluye mapa de localización. Además, en esta App podemos ver videos con recomendaciones en reanimación cardiopulmonar, desfibrilación o qué hacer en caso de atragantamiento. Incorpora también un sistema de llamada directa al 112.

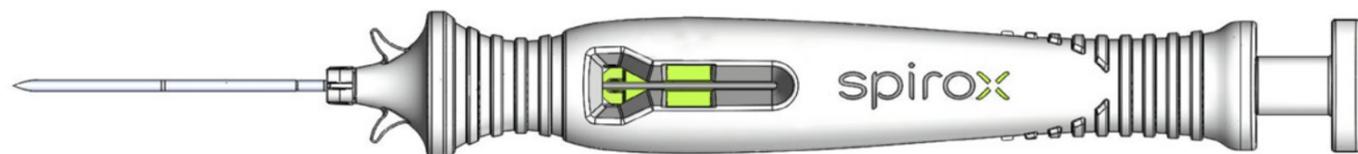
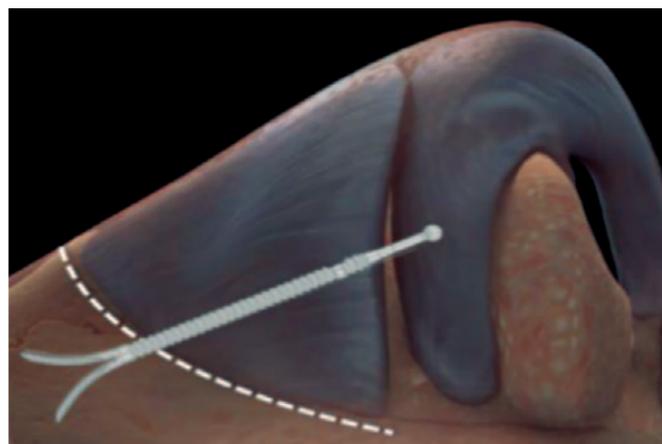
Tu coach virtual para salir a correr

Freeletics Running es la nueva App dirigida a corredores que nos permite fijar objetivos (rapidez, resistencia, etc.) y diseñar un entrenamiento semanal para alcanzarlos (inexperto o avanzado). Además, incorpora un coach virtual que mediante indicaciones de audio nos va diciendo qué es lo que tenemos que hacer y cómo en cada momento. Por supuesto, al igual que otras Apps dirigidas a corredores, permite registrar las carreras y compartirlas con amigos y seguidores.



Un implante frente a la obstrucción nasal

LATERA, el implante nasal desarrollado por Spirox, empresa con sede en Menlo Park, California, ha sido diseñado para soportar los cartílagos nasales laterales superiores e inferiores en pacientes que sufren colapso de la válvula nasal, una de las causas más comunes de obstrucción y dificultad para respirar. El implante, que es absorbido por el propio cuerpo al cabo de 18 meses, tiene como objetivo restaurar la fuerza natural de la cavidad nasal. Su colocación es rápida, por un procedimiento mínimamente invasivo y sin consecuencias estéticas visibles, y es el otorrinolaringólogo o un cirujano plástico facial quien debe realizarla. Además, cuenta ya con el aval de la FDA.



Direcciones y teléfonos de interés

- 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 CIEC**
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 CIOCC**
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 CINAC**
Avda. Carlos V, 70. 28938 Móstoles, Madrid
 - hm vallés**
C/ Santiago, 14. 28801 Alcalá de Henares, Madrid
 - hm gabinete velázquez**
C/ Velázquez, 25. 28001 Madrid
 - hm la paloma**
C/ Virgen de la Paloma, 15. 28850 Torrejón de Ardoz, Madrid

- A Coruña**
- hm modelo**
C/ Virrey Osorio, 30. 15011 A Coruña
 - hm belén**
C/ Teniente Coronel Teijeiro, 3. 15011 A Coruña
 - hm matagrande**
C/ Enrique Mariñas, 32-G. 15009 A Coruña

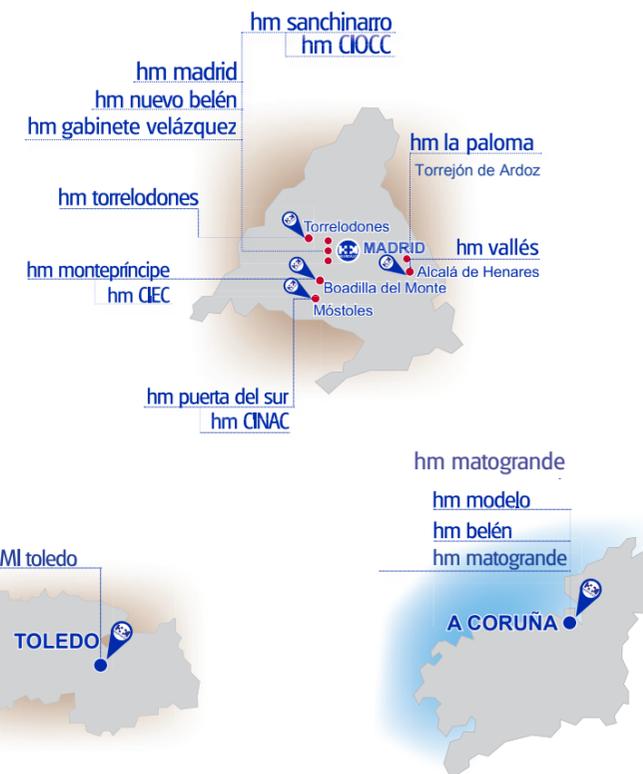
- Toledo**
- hm IMI toledo**
Avda. Irlanda, 21. 45005 Toledo

- Madrid**
- Citación de Consultas HM Hospitales: **902 08 98 00**
 - Citación de Radiología HM Hospitales: **902 08 97 00**
 - Citación de Consultas HM Gabinete Velázquez: **915 77 77 73**
 - Citación Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC: **902 10 74 69**
 - Citación Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC: **902 089 880**
 - Citación Centro Integral en Neurociencias A.C. HM CINAC: **91 267 50 50**
 - Clínica Universitaria Odontológica CEU-HM: **902 08 96 00**

- A Coruña**
- Citación de Consultas Hospital HM Modelo: **981 147 320**
 - Citación de Consultas Maternidad HM Belén: **981 251 600**

- Toledo**
- Citación de Consultas Policlínico HM IMI Toledo: **925 25 45 15**

- Unidades y consultas específicas**
- Unidad de Atención Integral para las personas con diabetes. Tel. **637 726 704**
e-mail: unidaddiabetes@hmhospitales.com
 - HM Fertility Center. Tel. **900 11 10 10**
Web: www.hmfertilitycenter.com
 - Consulta de Medicina del Viajero y Enfermedades Tropicales. Tel. **661 438 464 / 617 916 624**



Para tu financiación

Préstamo **Nómina**

5'95¹
TIN
TAE
DESDE 7,88%²

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

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

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

Popular

Empresa colaboradora:

 **TEATRO REAL**
200 AÑOS

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

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

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