

Tu hospital

Núm. 56 | Noviembre -Diciembre | Año 2016

www.hmhospital.es

Especial Navidad

Vida sana

**Menús navideños
para todos**

Infancia

**Padres "helicóptero":
sobrevolando a los hijos**

Nutrición

**Familias veganas,
¿una opción saludable?**



Síguenos en Twitter
@HMHospitales



hm hospitales

Somos tu Salud

índice

- 3 Editorial
- 4 Menús navideños para todos
- 8 Padres "helicóptero": sobrevolando a los hijos
- 10 Familias veganas, ¿una opción saludable?



- 12 Protégete frente a la gripe
- 14 La alopecia también afecta a las mujeres
- 16 Vivir con EPOC
- 18 Copias artificiales de glioblastomas multiformes

- 20 Presbiacusia, cuando el oído se "cansa"
- 22 Rehabilitación, calidad de vida
- 24 Noticias HM Hospitales
- 26 Tecnología y salud
- 27 Contacta con nosotros



Tu hospital

Núm. 56 | Noviembre - Diciembre | Año 2016

www.hmhospitales.com



hm hospitales



Nº.56 | Noviembre - Diciembre | 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

editorial

Un paso más en Galicia

Finalizamos este año 2016 con la incorporación a nuestro Grupo de dos hospitales en Santiago de Compostela, HM Rosaleda y HM La Esperanza, para abrir el 2017 con un maravilloso proyecto sanitario privado para la provincia de A Coruña, que servirá de referencia en unos años a toda la comunidad gallega y al noroeste de España.

Con este paso iniciamos nuestro segundo proyecto asistencial corporativo –después del de Madrid–, con la intención de crear un marco basado en la planificación asistencial de 4 hospitales privados con casi 1.000 trabajadores, bajo los cuales existe una demanda potencial de unos 1,5 millones de habitantes, que nos proporciona masa de población suficiente como para poder ofertar con garantías los resultados sanitarios de la gran mayoría de los procesos y las enfermedades.

Vienen unos años apasionantes en los que, junto con los cientos de profesionales de A Coruña y Santiago, reordenaremos nuestros recursos asistenciales privados de la región para poder aglutinar los pacientes más complejos en unidades específicas que permitan inversiones en alta tecnología y tener la actividad suficiente como para garantizar unos excelentes resultados sanitarios. **Unos años en los que pondremos en marcha un proyecto docente que tratará de implicar a todas nuestras profesiones sanitarias** y que servirá de estímulo y aliciente para todos nuestros trabajadores y colaboradores. Unos años en los que la investigación en la sanidad privada gallega no va a ser una excepción, puesto que traeremos los proyectos que ponemos en marcha en Madrid y habrá suficiente frecuencia en los procesos como para poder iniciar proyectos propios.

En resumidas cuentas, hemos dado un segundo paso en nuestro "camino gallego" que marcará un antes y un después en nuestro proyecto sanitario y que, en cualquier caso, **aportará valor y riqueza al sistema sanitario gallego** y, con él, a toda la sociedad de esta comunidad autónoma.

En HM Hospitales seguimos haciendo lo único que sabemos hacer: cuidar de nuestros pacientes y tratar de satisfacer todas las necesidades sanitarias que puedan demandar a través de la implantación de nuestro modelo de gestión.

Asistencia + Docencia + Innovación.



Juan Abarca Cidón
Presidente HM Hospitales

Menús navideños para todos

En los últimos años, las fiestas navideñas se han convertido en un continuo de celebraciones que nos hace muy difícil seguir una dieta saludable. Si además somos diabéticos, celíacos o nuestra presión arterial está por encima de la normalidad, el control en la mesa es fundamental. La [Dra. Inmaculada Bautista](#), responsable de la Unidad de Seguimiento e Investigación de la Unidad de Endoscopia Bariátrica del Hospital Universitario HM Sanchinarro, nos da algunos consejos para disfrutar de estas fiestas sin consecuencias para la salud.

Disfrutar sin pasarse

El mayor aporte calórico suele proceder de los dulces propios de esta época como el turrón, los mazapanes y los polvorones. "Lo ideal sería seleccionar tres o cuatro piezas como máximo, ponerlas en un plato y evitar ir de bandeja en bandeja, lo que nos llevaría a perder un control de la cantidad que estamos tomando", aconseja.

"Si no tomamos precauciones, esto conllevará un exceso en el consumo de calorías y de alimentos poco recomendados para la salud," apunta la especialista



Con respecto al resto de celebraciones y compromisos que podamos tener estos días, aconseja:

- Hacer 5 comidas diarias para no llegar con mucha hambre a la celebración.
- No abusar de los aperitivos.
- Evitar los alimentos con mayor contenido en grasas saturadas: queso curado, chorizo, salchichón, mortadela...
- Evitar postres dulces ya que pueden aportar más del 50% del valor calórico de la comida.
- Optar por la fruta como postre.
- Intentar que las guarniciones de los platos principales sean a base de verdura o ensalada.
- Rechazar las salsas.
- Optar por una porción pequeña de pan integral.
- No abusar del alcohol y tener siempre agua en la mesa para quitar la sed.
- Compensar estas comidas con otras más ligeras a lo largo del día.
- Comer despacio para saciarse a tiempo y no sentirse demasiado pesado.
- Intentar mantener la actividad física habitual o compensarla dedicando parte del día a caminar.



Menú saludable

Aunque los gustos y preferencias para estos días pueden variar de unas familias a otras, este es un buen ejemplo de cómo elaborar un menú saludable para un día especial como Navidad.

Aperitivos:

- Pescados ahumados.
- Embutidos como jamón serrano o lomo embuchado de buena calidad.

Plato principal:

- Mejor a base de mariscos y pescados, mucho más fáciles de digerir que la carne.
- Evita salsas y procura acompañarlas de ensaladas o verduras.
- Puedes cocinar al horno, a la plancha o hervir los alimentos, métodos mucho más saludables que los fritos.
- Utiliza siempre aceite de oliva, a poder ser, virgen extra.
- La sal, con moderación.

Postres:

- Opta por dulces tradicionales a base de frutos secos de buena calidad.
- También puedes tomar frutos secos no fritos como almendras, nueces y avellanas.
- Si llevan aceite de oliva en lugar de otro tipo de grasa, mejor.
- Ten en cuenta que los productos integrales tienen el mismo valor calórico que los no integrales y los "sin azúcar" no equivalen a "sin calorías".
- Modera el consumo de alcohol. Haz del agua tu bebida principal.

¿Y si soy diabético?

El paciente diabético, al igual que la población general, debe llevar una alimentación variada, rica en fibra y pobre en grasas saturadas, con la excepción, apunta la Dra. Bautista, de que "no debe tomar sacarosa -azúcar común- ni abusar de alimentos de alto índice glucémico como pan blanco y arroz". Además, pensando en estos días de celebración, aconseja "intensificar la actividad física y, si es insulino-dependiente, ajustar las dosis de insulina a la ingesta de estos días". Un menú saludable para el paciente diabético en estas fiestas podría ser semejante al de una persona no diabética siempre que se excluyan los productos que lleven sacarosa y los de alto índice glucémico.

Ejemplo de menú navideño para diabéticos

Entrante: alcachofas con almejas y calamares

Primer plato: tartar de atún

Segundo plato: guiso de cordero al pimentón

Postre: macedonia de frutas



El paciente celiaco

Según la Asociación Celiaca de España, estas son las recomendaciones que debe tener en cuenta en su dieta:

- Se deben evitar los alimentos que contengan harina de trigo (pan, galletas, pastas, bollos, rebozados...), cebada, centeno y avena.
- Se pueden tomar libremente: arroz, maíz, patatas, hortalizas, legumbres y frutas, así como huevos, carne y pescado no rebozado.
- Hay que prestar especial atención a las conservas y a los alimentos precocinados ya que muchos de ellos contienen harinas como espesante. Sopas, salsas como la mostaza, chocolate, helados y sucedáneos de café son algunos de los productos en los que hay que fijarse.

En el paciente celiaco, apunta la Dra. Bautista, "cualquier producto no natural, por ejemplo, el jamón de york, sólo puede utilizarse si está etiquetado como "sin gluten", lo que significa que su elaboración y envasado se realiza en zonas especiales aparte de otros productos".

En Navidad, el principal problema son los dulces. Estos "siempre deben llevar en el etiquetado "sin gluten" para poder ser consumidos. Todos los productos navideños son potencialmente inadecuados si no han sido elaborados en lugares apartados del resto". Una buena opción, asegura, son los frutos secos naturales, los dátiles y las frutas escarchadas adecuadamente etiquetadas.

Ejemplo de menú navideño para celíacos

Entrante: berberechos al vino

Primer plato: carpaccio de bacalao

Segundo plato: ternera asada con salsa de cebolla confitada a la mostaza

Postre: mousse de mango y arándanos

Navidad e hipertensión

"Al paciente hipertenso le pasa como al diabético. Ya tiene un factor de riesgo cardiovascular y debemos evitar que este empeore o aparezcan otros", advierte la Dra. Bautista.

Para el paciente celiaco, todos los productos navideños son potencialmente inadecuados si no han sido elaborados en lugares apartados del resto

Las recomendaciones para estos pacientes durante las fiestas navideñas coinciden con las habituales el resto del año:

- Evitar ganar peso.
- No fumar.
- Hacer ejercicio.
- Llevar una dieta rica en verduras, legumbres, pescados y aceite de oliva.
- No excederse en el consumo de grasas saturadas.
- Evitar alimentos ricos en sal.
- Ojo con el exceso de alcohol.

Menú navideño e hipertensión

Un menú saludable en estos pacientes deberá tener en cuenta estas recomendaciones, prestando especial atención a la ingesta de sal. "Los pacientes hipertensos deben mantener su ingesta de sal por debajo de los 6 gramos/día", esto es el equivalente a una cucharilla de café.

"La forma más sencilla de reducir la ingesta de sal en la alimentación es no añadirla a los alimentos. También hay que tener en cuenta que los alimentos frescos suelen tener una concentración de sal mucho más baja que los precocinados", advierte.

Estos son, de mayor a menor contenido en sal, los alimentos con los que el paciente hipertenso debe tener cuidado: cubitos de caldo, sopas comerciales, bacalao salado, tocino de cerdo, caviar, pizzas, beicon, precocinados (croquetas, empanadillas...), queso azul, ketchup, jamón serrano, aceitunas, jamón cocido, queso manchego, patatas fritas comerciales, frutos secos y embutidos.

Ejemplo de menú navideño para hipertensos

Entrante: ensalada de bogavante

Primer plato: ceviche de corvina, piña y mango

Segundo plato: merluza al horno con patatas

Postre: natillas veganas de manzana



Raquel González

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

SILT Profesional

El seguro que garantiza tus ingresos en caso de baja laboral

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

PSN

Padres “helicóptero”: sobrevolando a los hijos

Por su vulnerabilidad e indefensión al nacer, el ser humano depende de sus padres para satisfacer todas las necesidades que garanticen su supervivencia, pero a medida que crece debe aprender a desenvolverse solo. Sin embargo, desde hace unos años vemos una tendencia de los padres a sobreproteger a los hijos, impidiendo su autonomía. “Interpretan que la mejor forma de cuidar a sus hijos es evitarles riesgos y dificultades, pero no se dan cuenta de que así limitan sus posibilidades de desarrollo”, explica la Dra. Lilia Marinas, psiquiatra infantil del Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica del Hospital Universitario HM Puerta del Sur, dirigido por el Dr. Luis Caballero.

El término padres “helicóptero” hace referencia a un estilo educacional que combina la sobreprotección con un exceso de control y elevada exigencia: “Los padres se preocupan por el futuro de sus hijos desde edades muy tempranas, fomentando la competitividad y una percepción del mundo laboral inseguro. Al final, con el deseo de darles lo mejor, acaban protegiéndoles de la vida en vez de prepararles para enfrentarse a ella”, destaca la experta.

¿Qué efectos puede tener en los niños?

A nivel emocional, son niños que no aprenden a ser responsables de su propio bienestar ni de sus actos, porque siempre han obtenido de forma inmediata lo que han pedido. Por eso no reconocen sus errores, son más inmaduros, a menudo se sienten insatisfechos y pueden reaccionar de forma irritable o agresiva si los demás no atienden a sus demandas.

En cuanto a nivel de aprendizaje, el niño puede mostrar menos iniciativa propia y escaso desarrollo de la creatividad, desmotivación por los estudios, etc.

El término “padres helicóptero” hace referencia a un estilo educacional que combina la sobreprotección con un exceso de control y elevada exigencia

¿Es bueno que reciban una reprimenda o castigo de vez en cuando?

“Sí. Mostrar enfado sirve para enfatizar el desacuerdo con la conducta del niño. Hay que intentar destinar las regañinas a conductas que queramos corregir y no recurrir a ellas cada vez que no haga lo que esperamos”, aclara la experta. Se debe dar una explicación al niño del límite que se le está poniendo, pero el aprendizaje más eficaz es que asuma una consecuencia natural de su comportamiento, por ejemplo, si no hace los deberes a tiempo, no podrá bajar al parque.





¿Qué pasa con el colegio?

Algunos padres se ven tentados a hacer los trabajos de sus hijos para que saquen buenas notas. "El mensaje que transmiten es que lo único importante es el resultado, no el esfuerzo", afirma Lilia Marinas. Se les debe ayudar a hacer los deberes en función de sus capacidades, enseñándoles aspectos como organización, gestión del tiempo y lugar para la realización de las tareas escolares, pero la ayuda irá disminuyendo a medida que el niño adquiera autonomía. "Los niños deben poder equivocarse, pues los errores son una fuente importante de aprendizaje", apunta.

Actualmente, los padres tienen grupos de WhatsApp con otros padres de la clase por donde se mandan los deberes que se olvidan los niños, la página que se tienen que estudiar... en definitiva, son una agenda para sus hijos. "Esta actitud priva al niño de aprendizajes muy valiosos para un buen rendimiento académico, como la organización, la memoria, la atención, la responsabilidad de hacer los deberes y las consecuencias de no hacerlos", asegura la psiquiatra infantil.

¿A qué edad pueden tener obligaciones en casa?

La experta recomienda asumir responsabilidades "lo antes posible, siempre en función de sus capacidades". En general, desde los 2 o 3 años pueden empezar a aprender a comer y vestirse solos. Antes de los 6 ya tienen que ser autónomos en la higiene, vestirse, comer de todo, disfrutar jugando solos y con otros niños, acostarse a la hora acordada y mantener ordenados sus juguetes.

¿Es bueno separarse de los hijos de vez en cuando?

"Sí, es bueno que los niños pasen tiempo sin sus padres, es beneficioso para ambos", afirma la Dra. Lilia Marinas. Los padres necesitan tener tiempo para ellos y cuidar la pareja. Al niño le viene bien que sus padres hagan otras cosas además de criarlo (trabajar, quedar con amigos), de esta forma, no será tan dependiente de ellos.

Móvil, ¿sí o no?

Ahora que se acercan la Navidad y los Reyes, muchos pedirán un móvil. Si es antes de la adolescencia hay que plantearse qué utilidad va a tener. Si es para ayudar a su autonomía cuando empiezan a ir solos a los sitios y avisar de que han llegado, puede ser beneficioso. Si es para dejar de ver a sus amigos, no estudiar, o para un control excesivo de los padres, será perjudicial.

En el caso de que se les regale un móvil o cualquier aparato tecnológico, hay que establecer sus normas de uso, porque el niño o adolescente puede no ser capaz de regular el tiempo que le dedica. "Es aconsejable pautar unos horarios para usar estos dispositivos y supeditarlos al cumplimiento de tareas", recomienda la psiquiatra infantil. Y, por supuesto, informarles de los riesgos del mal uso de las redes sociales y adecuar el contenido de internet a la edad del menor.

María Romero

Familias veganas, ¿una opción saludable?

Se estima que el 3% de los españoles son vegetarianos. De ellos, una tercera parte no sólo excluye de su alimentación cualquier tipo de carne y pescado, también todos aquellos productos de origen animal como huevos, leche y sus derivados. Es la dieta vegana, que cada día cuenta con más adeptos. Sin embargo, no está exenta de riesgos, sobre todo en los niños, pudiendo interferir tanto en su desarrollo físico como intelectual. La **Dra. Mamen Palomo Domingo**, nutricionista del Servicio de Endocrinología y Nutrición de los Hospitales Universitarios HM Montepíncipe y HM Torrelodones, nos da las claves de este tipo de alimentación.

Las personas que siguen una dieta vegana se alimentan exclusivamente de alimentos de origen vegetal. Este tipo de alimentación, explica la Dra. Palomo, implica un alto consumo de verduras, carbohidratos complejos y fibra, por lo que tiene un efecto cardiosaludable. Cada vez son más las personas que optan por este tipo de alimentación. Esto tiene su reflejo en la oferta gastronómica de los restaurantes, que en los últimos años han ido incorporando platos sobre todo vegetarianos, pero también veganos. Lo mismo sucede con los supermercados, en cuyos estantes ya no es inusual encontrar ingredientes destinados a la elaboración de estas recetas.

¿Saludable?

"Una dieta vegana bien planificada puede ser igual de saludable que la dieta mediterránea. Pero ser vegano no es más saludable", afirma la Dra. Palomo. Además, advierte, la vegana "es una dieta compleja que requiere altos conocimientos y la supervisión de un nutricionista". El desconocimiento y una planificación inadecuada puede "conllevar carencias de algunos nutrientes esenciales, lo que puede dar lugar a problemas de salud".

Las claves

Para que sea saludable, la dieta vegana debe planificarse adecuadamente e incluir una gran variedad de alimentos que nos ayude a conseguir el aporte de nutrientes necesario. Estos son los alimentos y las recomendaciones que, según la Dra. Palomo, debe incluir toda dieta vegana:

- Alimentos de origen vegetal ricos en calcio y hierro.
- Frutas y verduras ricas en vitamina C para favorecer la absorción de hierro.
- Exposición al sol, como fuente de vitamina D.
- Suplementación de vitamina B12.
- Alimentos que contengan grasas poliinsaturadas omega 3.
- Hidratos de carbono integrales para evitar un exceso de azúcares simples.



Niños veganos

En el caso de los niños, la Dra. Palomo subraya que esta dieta conlleva demasiadas limitaciones y, por tanto, no es la más adecuada en esta etapa de la vida. "La opción más saludable para niños y adolescentes -afirma- es aquella que incluya la mayor variedad de alimentos posible. Cuantas menos restricciones, mejor". En su opinión, "una dieta mediterránea adaptada al estilo de vida y actividad física de cada persona es la mejor opción para mantener un estado de salud óptimo".

No obstante, en aquellos casos en los que los padres sean veganos y quieran que sus hijos sigan este tipo de alimentación, recomienda que se opte por opciones menos estrictas como la dieta ovo-lacto-vegetariana, que incluye el consumo de huevos y lácteos.

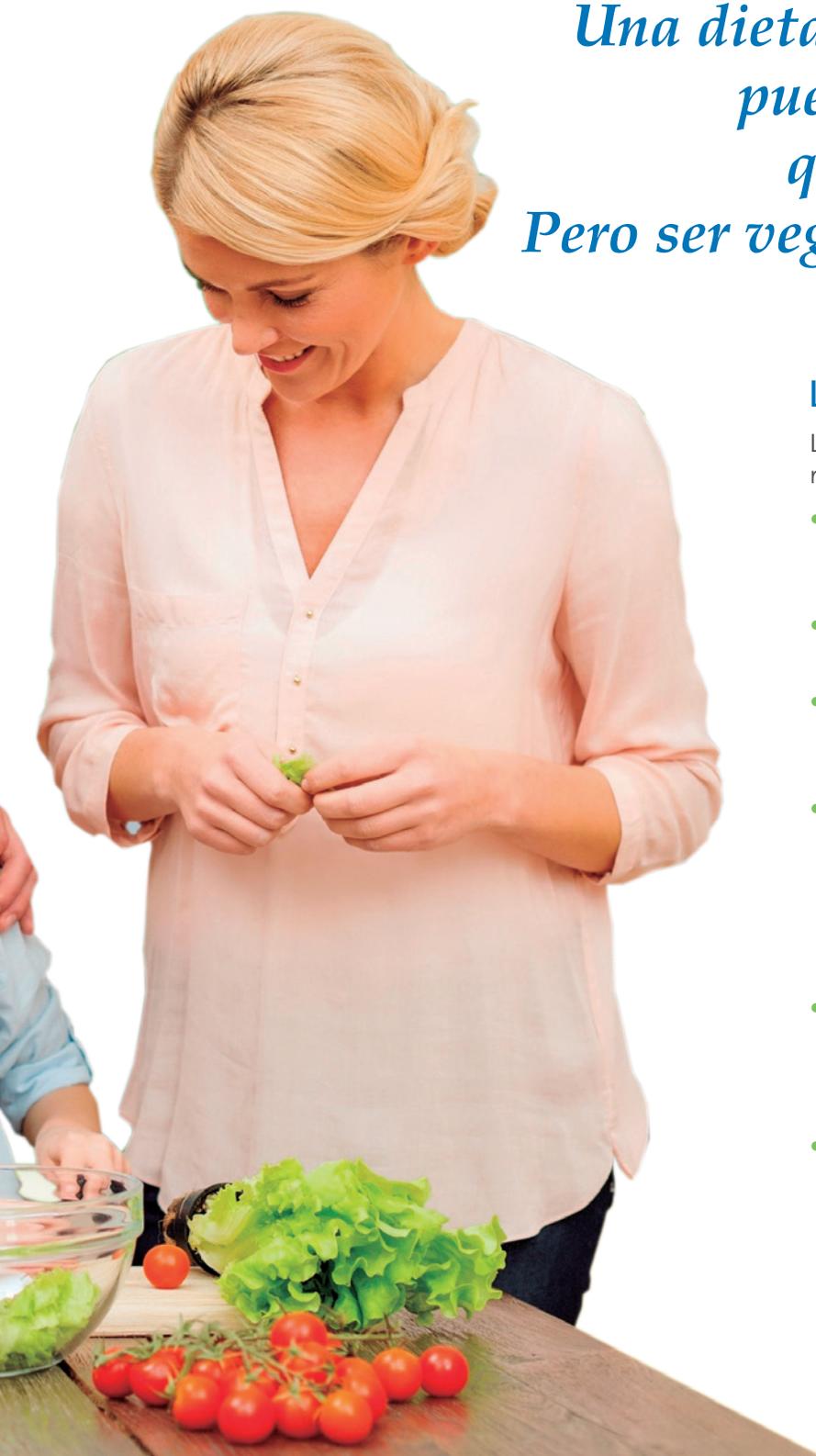
Además, añade, han de tener en cuenta la suplementación de los nutrientes que no se encuentren en los alimentos consumidos. "Un déficit de calcio, vitamina D y proteínas de alto valor biológico podría afectar al crecimiento y, un déficit de omega 3, a su desarrollo intelectual", concluye.

Una dieta vegana bien planificada puede ser igual de saludable que la dieta mediterránea. Pero ser vegano no es más saludable

Los riesgos

Los riesgos de la dieta vegana están asociados al déficit de algunos nutrientes esenciales. Las carencias y problemas más comunes son:

- **Vitamina B12:** no se encuentra en alimentos de origen vegetal, por lo que los veganos requieren suplementación. Su carencia puede dar lugar a anemia perniciosa.
- **Calcio:** su déficit puede dar lugar a problemas en huesos y dientes e incluso alterar las funciones musculares y nerviosas.
- **Hierro:** su absorción se ve limitada con respecto a la de quienes consumen carne o pescado, pudiendo dar lugar a anemia ferropénica.
- **Vitamina D:** su presencia en pocos alimentos de forma natural puede verse agravada por una dieta vegana, siendo fundamental para la absorción del calcio. Su carencia durante las etapas de desarrollo puede dar lugar a raquitismo y en la edad adulta a osteoporosis. Si no hay una correcta exposición al sol, se recomienda suplementarla.
- **Ácidos grasos omega 3:** la principal fuente son los pescados azules, aunque también puede encontrarse en vegetales. Su carencia puede afectar a las funciones cerebrales, visuales y a la salud del corazón.
- **Proteínas:** las proteínas vegetales tienen un valor biológico menor que las de origen animal, es decir, son menos completas, por eso, es necesario conocer cómo combinar los diferentes vegetales. Su carencia puede dar lugar a problemas asociados a la deficiencia de aminoácidos esenciales.



Protégete frente a la gripe

Cada año, con la llegada del invierno, empiezan a aparecer los casos de gripe. Su incremento durante los meses fríos da lugar a epidemias estacionales que pueden llegar a afectar hasta al 10 % de la población. La vacunación ha demostrado ser la medida más eficaz y segura para prevenirla. El **Dr. José Barberán, jefe de Medicina Interna – Infecciosas de los Hospitales Universitarios HM Montepíncipe y HM Torrelodones**, insiste en la importancia de vacunarse, sobre todo en grupos de riesgo.

Los niños menores de 2 años, los adultos mayores de 65, las embarazadas y las personas que presentan enfermedades de base como las oncológicas, cardiovasculares o respiratorias, entre otras, constituyen los principales grupos de riesgo en los que, apunta el Dr. Barberán, "la vacuna de la gripe está especialmente indicada". Asimismo, añade, se recomienda la vacunación del personal sanitario como medida de protección propia y en un gesto de solidaridad hacia la población que atiende. No obstante, apunta este especialista, "su recomendación es prácticamente universal".

Eficacia y seguridad

Y es que la vacuna de la gripe ha demostrado ser eficaz tanto en la reducción del número de casos como de la mortalidad. Sin embargo, cada año surgen quienes, de uno u otro modo, cuestionan la vacunación. Como explica el Dr. Barberán "la eficacia depende de la coincidencia de los virus que componen la vacuna con el que produce la infección ese año. No obstante, si no la previene, sí hace que el cuadro clínico sea más atenuado. A veces, hay cuadros infecciosos causados por otros virus que el paciente confunde con una gripe y por eso pone en duda la vacuna".

Además de su eficacia, destaca también su seguridad. Se trata de una vacuna que en la mayoría de los casos sólo produce un leve dolor e inflamación en la zona en la que se administra, fiebre y mialgias. En la actualidad, sólo está contraindicada en los bebés menores de 6 meses y en caso de alergia a algún componente de la misma.

Virulencia

Con respecto a la agresividad de la gripe para este año, reconoce que es difícil predecirlo: "depende de la virulencia del virus circulante en cada temporada y esto es algo que desconocemos con antelación aunque, salvo excepciones, suele ser muy parecida a la de años anteriores".

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



Descárgate gratis
nuestra app

HM
hm hospitales

Ser Madre

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

La alopecia también afecta a las mujeres

En algún momento de su vida, todas las mujeres notan que se les cae el pelo más de lo habitual. Unas lo achacan a una determinada estación del año, otras al estrés, a la falta de vitaminas, a un champú inadecuado... Lo cierto es que la alopecia femenina puede deberse a varios factores.

¿Cuándo debemos alarmarnos por la caída del pelo?

La Dra. Claudia Bernárdez, dermatóloga responsable de la Unidad de Tricología del Hospital Universitario HM Puerta del Sur, nos tranquiliza diciendo que se considera normal que se caigan alrededor de 100 cabellos al día, "pero si la caída es mayor o es muy localizada y abrupta, es recomendable acudir al tricólogo (dermatólogo especialista en las patologías del pelo) para que estudie el motivo e indique el tratamiento adecuado lo antes posible". El diagnóstico se determina con la observación clínica por parte del experto, pero en algunas ocasiones se puede requerir un análisis de sangre o una biopsia.

Tipos de alopecia femenina

La experta declara que las causas más frecuentes de alopecia femenina son de tipo reversible o no cicatricial, como las caídas estacionales, la calvicie común o alopecia androgénica, y la alopecia areata. La Dra. Bernárdez señala que la alopecia androgénica afecta, aproximadamente, a un 40% de las mujeres con más de 50 años, un dato similar al de los hombres. Para ello hay tratamientos tópicos (que se aplican directamente en la zona), como el minoxidil, o tratamientos sistémicos como el finasteride, dutasteride, etc. Además, hay otros que ayudan a mejorar el aspecto del pelo, como el plasma rico en plaquetas o la mesoterapia, siempre y cuando se usen asociados al tratamiento médico correcto.

En cuanto a la caída del pelo estacional, como ocurre en otoño, la especialista explica que se debe a las agresiones que ha sufrido el cabello en verano y a una serie de mecanismos que se desencadenan. "Se podría prevenir esta caída otoñal cuidando el pelo durante los meses estivales, evitando los rayos del sol. De todas formas no hay que alarmarse ya que al cabo de unas semanas dejará de caerse, pero hay que centrar los esfuerzos en que el pelo que sustituye al caído crezca rápido y sano. Para ello tenemos cosmecéuticos y tratamientos tópicos como el minoxidil, pero siempre tienen que ser recomendados por un experto", detalla la Dra. Bernárdez.

Por otra parte, están las alopecias irreversibles o cicatriciales, como la alopecia frontal fibrosante que, aunque son menos frecuentes, cada vez tienen más incidencia en las mujeres.



¿Es recomendable tomar suplementos vitamínicos?

"Las personas que siguen una dieta sana y variada no suele necesitar complementos vitamínicos, porque no se ha demostrado científicamente que mejoren la alopecia", asegura la Dra. Bernárdez. Pueden ser necesarios en pacientes con déficits nutricionales, como aquellos que estén haciendo una dieta hipocalórica o que sufran anorexia, por ejemplo.

Pero el consumo aislado de suplementos vitamínicos no va a ser de ayuda, aunque puede ser un complemento útil al tratamiento médico siempre y cuando esté indicado por el especialista.

Las personas que siguen una dieta sana y variada no suele necesitar complementos vitamínicos, porque no se ha demostrado científicamente que mejoren la alopecia

¿Si me lavo mucho el pelo se caerá más?

"El pelo debe lavarse tantas veces como sea necesario para mantenerlo limpio, ya que no por lavarlo menos se caerá menos", afirma la experta. Es preferible usar champús de pH neutro que no sean agresivos y no abusar del secador, tenacillas, planchas, tintes y permanentes, porque debilitan el tallo piloso y propician su rotura o un aspecto frágil y apagado. Para evitarlo es recomendable usar serums hidratantes y productos protectores del cabello.

La Dra. Bernárdez recuerda que los cosméticos como el champú, la gomina, la laca, etc., no tienen ningún efecto positivo ni negativo sobre la raíz del pelo. Como se aplican externamente, pueden dañar o beneficiar el tallo piloso, pero no el folículo piloso, así que no harán que nos crezca más, ni siquiera los champús anticaída, por lo que no debemos buscar un efecto médico en ellos.

Cómo funciona el pelo

Tenemos una media de 100.000 cabellos en el cuero cabelludo. El pelo o tallo piloso, que es lo que vemos en el exterior, está compuesto por queratinas, proteínas y aminoácidos, pero no contiene células vivas. Es generado por el folículo piloso, una estructura interna muy activa donde están las células vivas. Cada pelo pasará por una etapa de crecimiento, que dura entre 2 y 7 años, según la persona. Después, pasará a una fase de reposo y caída para dar lugar a un nuevo pelo.

Vivir con EPOC

El 16 de noviembre es el Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), una patología respiratoria crónica, compleja y heterogénea que se caracteriza por un bloqueo persistente del flujo del aire. La principal causa es el tabaco, de hecho, un 20% de los fumadores acaba desarrollando esta enfermedad.



¿Cuáles son sus causas?

- Humo del tabaco (fumadores activos y pasivos).
- Contaminación del aire de interiores (utilización de combustibles sólidos en la cocina y la calefacción).
- Humo de la biomasa (madera no procesada o carbón vegetal, estiércol, residuos de cosecha, etc.)
- Contaminación del aire exterior.
- Exposición laboral a polvos y productos químicos (vapores irritantes y gases).
- Infecciones repetidas de las vías respiratorias inferiores en la infancia.

Un 20% de los fumadores acaba desarrollando esta enfermedad

Síntomas y diagnóstico

La Dra. M^a Cruz Carreño, jefa de Servicio de los Hospitales Universitarios HM Madrid y HM Sanchinarro, explica que los síntomas más frecuentes de la EPOC son la disnea o sensación de falta de aire, expectoración anormal y tos crónica. "A medida que la enfermedad empeora, pueden hacerse muy difíciles actividades cotidianas como vestirse o subir escaleras. La presencia de unos u otros síntomas, así como la gravedad de los mismos, permite establecer fenotipos de la enfermedad y diferentes tratamientos", señala la experta.

La EPOC se confirma con una espirometría, una prueba diagnóstica que mide la cantidad y la velocidad del aire espirado y espirado con test broncodilatador "pero dada la heterogeneidad de esta enfermedad, al diagnóstico básico hay que añadir el fenotipo de la EPOC y después la gravedad de la misma para determinar el tratamiento adecuado", aclara la Dra. Carreño.

Hay 4 fenotipos: no agudizador, agudizador con bronquitis crónica, agudizador con asma y tipo mixto asma/EPOC.

Esta enfermedad está infradiagnosticada en todo el mundo, "de hecho -destaca la especialista- la espirometría de cribado debería realizarse en las personas mayores de 35 años con historia acumulada de tabaquismo (más de 10 cartones al año) y con síntomas respiratorios".

Hay que tener en cuenta que los hijos de pacientes con EPOC tienen más probabilidades de desarrollar la enfermedad, ya que existen factores genéticos que aumentan estas posibilidades, como el déficit de alfa-1-antiprisina.

¿La EPOC se cura?

"No, esta enfermedad no se cura de forma definitiva, pero existen tratamientos que mejoran los síntomas de los pacientes. Pero lo primero es dejar el tabaco", explica la Dra. Carreño.

Los broncodilatadores son imprescindibles para tratar a las personas con EPOC, ya sean solos o combinados con otros fármacos, que han demostrado buena eficacia en 3 aspectos: control de síntomas, prevención de exacerbaciones y ralentización de la pérdida de función pulmonar.

También hay avances quirúrgicos, como la cirugía de reducción de volumen pulmonar, que es eficaz en determinados pacientes con enfisema. Por otra parte, el trasplante pulmonar es una alternativa para pacientes muy graves con deterioro progresivo a pesar del tratamiento correcto. La bullectomía está indicada cuando existe disnea o neumotórax en bullas (espacios que contienen aire dentro del pulmón) que ocupan más 30% del hemitórax.

¿Cuál es la calidad de vida de los pacientes con EPOC?

Depende mucho de la gravedad de la enfermedad. Por ejemplo, en casos avanzados es necesario el uso de oxígeno para poder llevar una vida razonable "y siempre hay que insistir en el abandono del tabaco y en el uso de broncodilatadores", insiste la Dra. Carreño.



En cuanto a la alimentación, se recomienda seguir una dieta mediterránea. Es recomendable que los pacientes obesos pierdan peso y que los están muy delgados utilicen suplementos dietéticos.

Además, se recomienda una actividad física regular, que puede verse mejorada gracias al tratamiento farmacológico, oxigenoterapia crónica domiciliaria, rehabilitación respiratoria y cambios en los hábitos del paciente.

M. Romero

El trasplante pulmonar es una alternativa para pacientes muy graves con deterioro progresivo a pesar del tratamiento correcto



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

sanyres
RESIDENCIAS PARA MAYORES

síguenos en:



Copias artificiales de glioblastomas multiformes

El laboratorio de Neuro-oncología y Oncología Torácica de la Fundación de Investigación HM Hospitales (FiHM), dirigido por el Dr. Ángel Ayuso, está llevando a cabo un estudio sobre la creación de copias artificiales de glioblastomas multiformes -los tumores cerebrales más agresivos en el adulto- y que en España afectan a más de 4.000 personas al año.

El experto explica que estas copias se crean aislando las células madre tumorales, una pequeña población de células que existe dentro la masa tumoral del glioblastoma y que son las responsables del inicio y el mantenimiento del tumor: "Estas células se pueden aislar del tumor tras operar al paciente y conseguir que sigan creciendo en nuestro laboratorio, lo que nos permite tener una 'copia viva' del tumor fuera del paciente".

Para extraer estas células se coge un trozo del tumor extirpado y se deja en un recipiente sin ningún factor de crecimiento, ya que las que crecen en ausencia de "alimento", formando esferas, son las células madre. "Esto nos permite mantenerlas vivas durante mucho tiempo, incluso se pueden implantar en modelos animales para generar un tumor que se parezca al del paciente operado", añade el Dr. Ayuso.

"La finalidad de crear estas copias tumorales es poder profundizar en el conocimiento de esta enfermedad y seguramente, en un futuro, podremos diseñar un tratamiento frente a estas células madre", señala el experto.

De hecho, estos modelos son extremadamente útiles para aprender sobre la biología del tumor, pero también pueden ser utilizados para ensayar la respuesta a distintos fármacos o terapias y ver cuáles son más o menos eficaces. "Actualmente, es el mejor modelo in vitro de glioblastoma multiforme que conocemos, pero debemos seguir investigando para poder analizar su potencial uso en la clínica diaria", declara el Dr. Ayuso.

En este sentido, expone que en este trabajo se demuestran 2 cuestiones esenciales: que dentro de un único tumor cerebral hay varios grupos de células madre y que las que se consiguen "copiar" no siempre representan al grupo más frecuente; la segunda es que, desde el punto de vista genético, hay "copias" más estables que otras, lo cual se relaciona incluso con el propio tipo tumoral original.

¿Quieres colaborar con nosotros?

Puedes llamar al teléfono:
912670661

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

¡MUCHAS GRACIAS!



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.

wspceu.es



CEU

*Universidad
San Pablo*

Presbiacusia, cuando el oído se "cansa"

Casi todos hemos oído hablar de la presbicia, un problema de visión comúnmente conocido como "vista cansada", que se asocia al paso del tiempo y suele aparecer cumplidos los 45. Algo similar sucede también con el oído. El término que lo describe es "presbiacusia", menos conocido que el anterior, pero no menos frecuente. El 80% de los mayores de 75 años presentan este problema. Sin embargo, los primeros síntomas pueden aparecer a los 50. Detectarlo a tiempo es la clave para una mejor calidad de vida.

El 80% de los mayores de 75 años presentan presbiacusia

La presbiacusia es una pérdida auditiva progresiva, bilateral y simétrica asociada al envejecimiento que, como explica el Dr. Carlos Mirón, jefe de Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Universitario HM Madrid, "se debe a la degeneración de las estructuras del oído interno".



¿Solo cuestión de edad?

Si bien es cierto que la causa principal de la presbiacusia es el envejecimiento, el Dr. Carlos Mirón apunta también la existencia de otros factores de riesgo que influyen en su aparición. Entre ellos se encuentran factores ambientales, como la exposición a ruidos; problemas médicos relacionados con enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes o cardiopatías; y hereditarios, pues existe también una predisposición genética a padecer esta enfermedad.

Primeros síntomas

Los primeros síntomas pueden aparecer a partir de los 50 años; a los 65 se estima que la presbiacusia afecta ya al 40% de la población y, cumplidos los 75, sólo 2 de cada 10 escapan al problema. Y es que, como subraya el Dr. Carlos Mirón, esta "es la enfermedad crónica más prevalente en personas mayores, después de la hipertensión arterial y de la artritis".

El especialista insiste en la importancia de la detección precoz ya que, asegura, la mayoría de los pacientes llega tarde al médico, cuando la pérdida auditiva es ya muy significativa y difícil de tratar. Se trata de un problema, en general, mal aceptado, de ahí que el paciente retrase la visita al médico. Sin embargo, un diagnóstico y tratamiento precoces son la clave de un mejor pronóstico.

Estas son las principales señales de alerta que nos deben llevar a consultar con el médico:

- Dificultad en el seguimiento de conversaciones cotidianas.
- Dificultad para entender palabras que contienen "s" o "t".
- Dificultad para entender los tonos agudos (generalmente, se entiende mejor a los hombres que a las mujeres).
- Disminución de la tolerancia al ruido (música, cine, espectáculos, reuniones de varias personas...).
- Aparición de zumbidos en los oídos.
- Progresiva exclusión social.

Enfrentarse al problema

Una vez diagnosticado, ya es posible hacer frente al problema. Actualmente, el tratamiento más habitual consiste en la utilización de prótesis auditivas, es decir, audífonos. Asimismo, se pueden prevenir o tratar aquellos factores que, independientemente de la edad, puedan estar detrás de la pérdida auditiva. Otros tratamientos a considerar, añade el Dr. Carlos Mirón, son la rehabilitación auditiva y el implante coclear.

¿Se puede recuperar?

Lo ideal sería detener la pérdida y recuperar lo perdido, sin embargo, hoy por hoy, "el proceso degenerativo no puede detenerse y, por supuesto, la pérdida es irrecuperable, aunque los tratamientos sí mejoran la calidad vida del paciente".

¿Y en el futuro?

Hoy día, las investigaciones se dirigen fundamentalmente a la mejora de los dispositivos actuales. "Los audífonos son cada vez más eficaces y se incorporarán progresos técnicos como la representación gráfica de la conversación, con gafas tipo Google", avanza el Dr. Carlos Mirón. Asimismo, los implantes cocleares se van simplificando y se emplean cada vez con mayor frecuencia en el paciente anciano. De otro lado, la investigación farmacológica se dirige hacia el desarrollo de neuroprotectores que sean capaces de ralentizar o impedir la degeneración del oído interno.

R. González



Monje's
Natural Hair Systems

Belle Madame

Más de 50 años innovando para tu imagen

1965



2015

WWW.MONJES.NET

Rehabilitación, calidad de vida

La Real Academia define rehabilitación como un "conjunto de métodos que tiene por finalidad la recuperación de una actividad o función disminuida por traumatismo o enfermedad". Normalmente, cuando hablamos de rehabilitación solemos pensar en la recuperación funcional músculos, huesos, tendones o articulaciones, pero el concepto de rehabilitación es mucho más amplio y tiene muchas otras aplicaciones, especialmente en áreas como Cardiología, Neumología o Neurología.

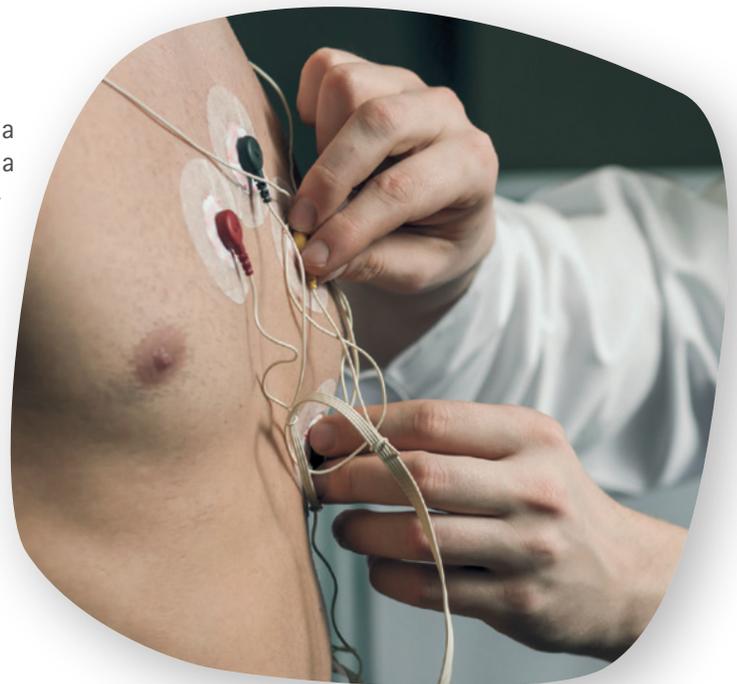
Con esta perspectiva, HM Hospitales ha puesto en marcha en A Coruña el Policlínico HM Matogrande, un centro especializado, en el sentido más amplio de la palabra, con todo el equipamiento necesario para la realización de todo tipo de rehabilitación, incluyendo un completo gimnasio dotado con todos los elementos precisos para contribuir a la recuperación funcional del paciente a través del ejercicio físico.

En este sentido, la doctora Lara Fontán, neumóloga de HM Matogrande, defiende esta apuesta de HM Hospitales y asegura que "en muchos países de nuestro entorno ya no se concibe la atención a estos tres grupos de pacientes sin un programa de rehabilitación, aunque en España todavía estamos a la cola en este aspecto. Estoy convencida de que, progresivamente, la rehabilitación constituirá un aspecto más del tratamiento, junto a los fármacos. Y esa es la línea en la que estamos trabajando en HM Matogrande".

Rehabilitación cardíaca

Uno de los programas más demandados en HM Matogrande es la rehabilitación cardíaca, un programa terapéutico global que busca la recuperación del estado físico y psicológico del paciente con enfermedad cardíaca. Aceptada en todas las guías de práctica clínica, ha demostrado importantes beneficios para pacientes que han sufrido un infarto de miocardio, que se han sometido o van a someterse a una cirugía cardíaca, que padecen una cardiopatía congénita o que presentan múltiples factores de riesgo cardiovascular.

La rehabilitación cardíaca se apoya en una prescripción individualizada de ejercicio físico, el control de los factores de riesgo cardiovascular, el apoyo psicosocial y la educación sanitaria, con el objetivo de recuperar la máxima capacidad funcional, controlar los riesgos, disminuir el período de convalecencia, reducir la mortalidad asociada a nuevos episodios cardíacos y disminuir la frecuencia y severidad de la tan frecuente depresión post-infarto.



Uno de los programas más demandados en HM Matogrande es la rehabilitación cardíaca, un programa terapéutico global que busca la recuperación del estado físico y psicológico del paciente con enfermedad cardíaca



Rehabilitación neurológica

Por otra parte, existe una demanda creciente de rehabilitación neurológica, destinada a la recuperación funcional de pacientes que han sufrido un accidente cerebrovascular, secuelas de traumatismos craneales o intervenciones cerebrales, además de pacientes con enfermedades crónicas degenerativas, como Alzheimer.

Este tipo de rehabilitación requiere la articulación de un equipo interdisciplinar, integrado por neurólogos, logopedas, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas y psicólogos que proporcione una atención integral a los pacientes, a través de una técnica multidisciplinar y coordinada entre los distintos profesionales que supone un abordaje global y más eficaz de la intervención de estas patologías, lo que lleva aparejada una mayor calidad de vida.

Rehabilitación respiratoria

Pero no sólo los pacientes de corazón encuentran beneficios en la rehabilitación, también las personas afectadas por algún tipo de enfermedad respiratoria, como EPOC, asma bronquial, fibrosis pulmonar o pacientes que se han sometido o van a someterse a una cirugía torácica.

En estos casos, es importante señalar que la inactividad a la que tienden los pacientes respiratorios, que enseguida se quedan sin aire al realizar cualquier actividad cotidiana, no hace más que agravar el problema, añadiendo debilidad muscular, deterioro de la forma física y del estado anímico. Por eso, cada vez se otorga más importancia a la realización de ejercicio físico controlado, potenciando la fuerza muscular e incidiendo en los aspectos educativos, necesarios para que los pacientes con patologías respiratorias entiendan que con ello van a mejorar su tolerancia al esfuerzo, disminuir la sensación de fatiga y mejorar su calidad de vida, en general.

Todo ello debe hacerse con un equipo integrado por neumólogos, fisioterapeutas y personal de enfermería, y siempre con las máximas medidas de control y seguridad para el paciente.



Irene Montero



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

Noticias HM Hospitales

HM Montepríncipe renueva su área de Maternidad



El Hospital Universitario HM Montepríncipe, referente en Maternidad tras haber atendido más de 55.000 nacimientos desde que se puso en marcha, ha llevado a cabo varias reformas para adaptar y modernizar sus espacios. Así, en la misma planta se encuentran los paritorios del bloque quirúrgico (renovados el año pasado), las habitaciones –todas suites– y dos nuevas salas de dilatación y parto.

En las salas de dilatación y parto la mujer puede dilatar y dar a luz en un espacio único, lo que favorece una mayor privacidad y evita desplazamientos innecesarios. Están pensadas especialmente para que la mujer y su pareja se encuentren muy a gusto, en un ambiente acogedor similar al de casa pero con los controles y la seguridad que ofrece un hospital. La mujer puede adoptar en cada momento la postura que necesite y dispone de material de apoyo, como cama multiposicional, pelota de Pilates, fular colgado del techo, colchonetas, sillón de parto, etc. Además, una de ellas cuenta con bañera de parto.

HM Torrelodones impulsa su Unidad de Medicina Estética

Verse bien físicamente influye positivamente en nuestra estabilidad psicológica. Por eso HM Torrelodones ha decidido impulsar su Unidad de Medicina Estética y Unidad Láser, que dispone de toda la cartera de servicios relacionados con la Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, incluyendo no sólo los procedimientos quirúrgicos sino también aquellos no invasivos. Entre los tratamientos más novedosos de esta Unidad destacan la utilización de láser para el rejuvenecimiento facial, tratamiento estético de lesiones vasculares y dermatológicas (léntigo o mancha solar), depilación y tratamiento de cicatrices hipertróficas. Asimismo, son pioneros en el desarrollo de las técnicas de ginecoestética e incontinencia urinaria.

HM Sanchinarro acoge la “VII Jornada: Viaje a través del cáncer de mama”

Más de 200 personas, en su mayoría mujeres, llenaron el Auditorio Reina Sofía del Hospital Universitario HM Sanchinarro, lugar donde se celebró el encuentro. Allí se proyectó “Historias de mujeres: primera parada China”, el primero de los 5 documentales que forman el nuevo proyecto de la Dra. Laura García Estévez, directora de la Unidad de Mama de HM CIOCC. Durante la jornada los asistentes pudieron preguntar a las expertas sus dudas sobre nuevos tratamientos, sexualidad, estética y ensayos clínicos.





HM Nuevo Belén, con los niños de Camboya

Un año más se ha llevado a cabo el Proyecto Médico enmarcado en el Summer Camp que organiza Por la Sonrisa de un Niño en Camboya. Impulsado desde el Aula de Voluntariado de la Universidad CEU San Pablo, el Proyecto Médico ha contado con la participación de los Dres. Xavier Santos Heredero y Jaime Pérez de Oteyza, de HM Nuevo Belén, además de la Dra. Silvia González, de HM Gabinete Velázquez. Además de las actividades educativas en salud e higiene infantil y la labor asistencial, este año se ha realizado un estudio de condiciones socio- sanitarias del entorno de los camps. Los resultados obtenidos servirán para diseñar futuras acciones educativas ya no sólo dirigidas a los niños de los camps, sino al entorno social y familiar.

Acuerdo de colaboración entre HM Hospitales e Ibermedic

HM Hospitales e Ibermedic han firmado un acuerdo de colaboración con el objetivo de combinar la atención de proximidad de Ibermedic con la cartera de servicios del Hospital Universitario HM Puerta del Sur. Los pacientes de Ibermedic serán los primeros beneficiados de este acuerdo, ya que se han instaurado los recursos necesarios para que éstos gocen de una atención preferencial en HM Puerta del Sur cuando necesiten una evaluación especializada de algún servicio que no esté disponible en sus centros.

Se inauguran las nuevas instalaciones del Hospital HM Vallés

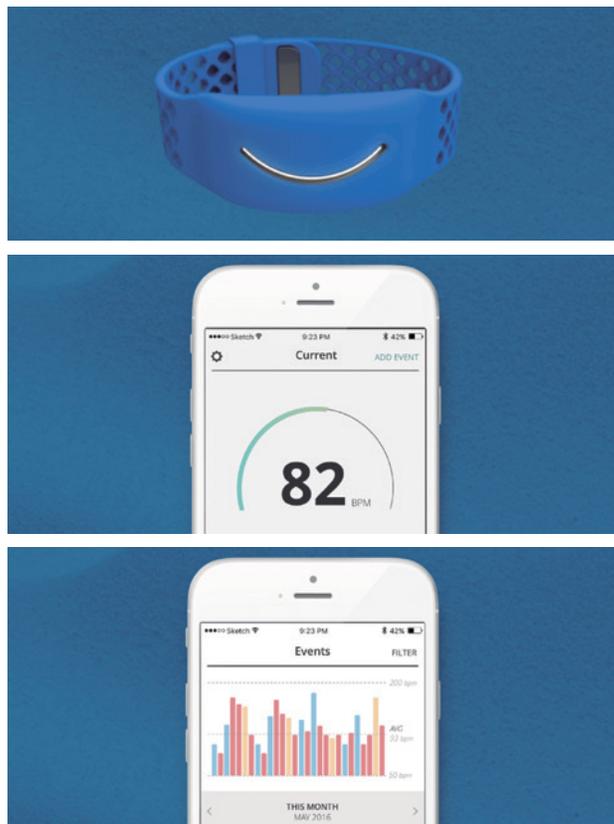
El Hospital HM Vallés, de Alcalá de Henares, ha inaugurado sus nuevas instalaciones. Al acto asistieron el Dr. Juan Abarca Cidón, presidente de HM Hospitales; el director médico de HM Vallés, el Dr. Félix González Calleja, y el segundo teniente de alcalde y concejal de Urbanismo de Alcalá de Henares, D. Alberto Blázquez

El cambio más importante se ha realizado en la zona de Urgencias, que ha sido totalmente remodelada y que ahora atiende las 24 horas. Actualmente, dispone de 3 boxes de observación y un box vital para atender situaciones de emergencia, todos ellos dotados de los medios técnicos y humanos necesarios para la atención inmediata.



Adiós al dolor de espalda

La compañía alemana Bayer ha desarrollado un dispositivo dirigido a aquellas personas que padecen dolores crónicos de espalda. Aleve Direct Therapy, nombre comercial, se basa en el uso de tecnología TENS (electroestimulación nerviosa transcutánea, por sus siglas en inglés), no emplea fármacos y puede adquirirse sin prescripción médica. Consta de un dispositivo que se ajusta a la espalda y de un pequeño control con el que regular la intensidad de los pulsos eléctricos. Dispone de 15 programas en función de la intensidad y puede utilizarse tantas veces al día como sea necesario, siempre que se respete un intervalo de descanso.



Controlar la ansiedad del niño con autismo

Reveal ha sido diseñado pensando en los niños con autismo con el objetivo de vigilar sus niveles de ansiedad y así predecir posibles crisis. Este *wearable* realiza una medición tanto de la temperatura corporal como de la frecuencia cardíaca y del sudor, variables que gracias a un algoritmo específico permiten detectar un aumento de los niveles de estrés y ansiedad. A través de una *App*, padres y cuidadores pueden, desde su smartphone, estar alerta ante una posible crisis. Su diseño, en forma de reloj de pulsera, hace que el niño no lo perciba como un elemento invasivo. Además, es resistente al agua y a los golpes. Su comercialización está prevista para 2017.

Adelántate a la diabetes con Diabetes Prevent

Más de 387 millones de personas padecen diabetes en el mundo, sin embargo, muchas de ellas no lo saben. Un mal control de esta patología puede tener graves consecuencias para la salud, por ello, un diagnóstico a tiempo es fundamental. Diabetes Prevent va aún más allá, ya que se trata de un test genético para conocer el riesgo individual de padecer diabetes tipo 2. Además, cuenta con una *App* específica que mide el nivel de actividad física, permite fijar retos y compartir información con el médico, hace un registro de los tratamientos farmacológicos y ayuda en el seguimiento de una correcta alimentación.

patia@hmhospitales.com



www.patiadiabetes.com



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

Galicia hm modelo

C/ Virrey Osorio, 30. 15011 A Coruña

hm belén

C/ Filantropía, 3. 15011 A Coruña

hm matogrande

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

hm rosaleda

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

hm la esperanza

Avda. Das Burgas, 2. 15705 Santiago de Compostela

hm rosaleda-lalín

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

Castilla-La Mancha

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 32 01**
- Clínica Universitaria Odontológica CEU-HM: **902 08 96 00**

Galicia

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

Castilla-La Mancha

- 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.