

# Tu hospital

Núm. 47 | Mayo - Junio | Año 2015

[www.hmhospital.es](http://www.hmhospital.es)



## Crecer sin gluten

**Infancia**

**Sonrisas sanas**

**Prevención**

**Salud en la maleta**

**En profundidad**

**Controla la incontinencia gracias al láser**

**y mucho más...**



Síguenos en Twitter  
@HMHospitales

**HM**  
**hm hospitales**  
Somos tu Salud

# índice

Pág. 3	Editorial	
Pág. 4	Crecer sin gluten	
Pág. 8	Reproducción asistida: cumple tu sueño	
Pág. 10	Sonrisas sanas	
Pág. 12	Salud en la maleta	
Pág. 14	Psoriasis, más allá de la piel	
Pág. 16	¡Cuidado con el estrés!	
Pág. 18	Pon fin a las hemorroides	
Pág. 19	Fundación Hospital de Madrid: sus proyectos en Oncología Pediátrica	
Pág. 20	Controla la incontinencia gracias al láser	
Pág. 22	Una enfermedad incomprendida: la fatiga crónica	
Pág. 24	Noticias HM	
Pág. 26	Tecnología y salud	
Pág. 28	Contacta con nosotros	



Núm. 47 | Mayo - Junio | Año 2015

www.hmhospitales.com

Síguenos en Twitter: @HMHospitales

© 2015 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:**  
EDIMSA Editores Médicos, S.A.

Imprime: **Litofinter**  
Depósito Legal: M-14477-2010

## Un sistema sanitario privado para todos

O al menos, para los máximos posibles. ***En HM Hospitales creemos en la existencia de un sistema sanitario público que dé el máximo nivel de prestaciones a toda la población*** porque ése es, sin duda, el mayor garante del estado del bienestar y lo que nos diferencia desde el punto de vista social y humano de los países de nuestro entorno.

Pero dado el nivel de gastos necesario para poder dar cobertura a las necesidades sanitarias actuales en condiciones de igualdad, es preciso que haya una aportación privada directa al sistema. ***Se acaba de publicar el último informe de la Fundación IDIS sobre la aportación del sector sanitario privado a nuestro sistema sanitario y hemos podido confirmar que los seguros sanitarios privados en 2014 han seguido creciendo*** y que ya son más de 7,2 millones de ciudadanos los que han optado por contratarlos. Y cuanto más gente tenga un seguro sanitario privado, más posibilidades de acceso a las prestaciones sanitarias públicas tendrán aquellos que no pueden permitirse tener uno.

Esto es la socialización de la sanidad privada, la cual ha sido el objetivo y la filosofía de HM Hospitales desde sus inicios. Perseguir la consolidación de un sistema sanitario que pudiera competir, si no superar, al sistema sanitario público en calidad, atención y eficiencia, en un entorno en el que los pacientes paguen un seguro sanitario a un precio muy accesible.

***HM Hospitales atiende en Madrid a más de 1,5 millones de pacientes al año en consultas y más de 300.000 urgencias***; ha conseguido tener la acreditación universitaria en todos sus centros de Madrid. Tiene una de las cinco unidades más importantes de Europa en investigación clínica oncológica y es referencia nacional en la innovación tecnológica.

La diferencia entre la sanidad pública o privada viene determinada por la excepcionalidad en los procesos, no por la complejidad de los mismos y, por tanto, son excepcionales las patologías que no se puedan afrontar con plenas garantías en el sector sanitario privado. Esta excepcionalidad es lo que hace que sea compatible este sistema con querer un sistema sanitario público de calidad para todos.



**Juan Abarca Cidón**  
Director General HM Hospitales

# Crece sin gluten

Antes desconocida, en los últimos años nos hemos ido acostumbrando a oír hablar de la enfermedad celíaca. Esta enfermedad, que se caracteriza por la intolerancia al gluten, suele diagnosticarse entre el primer y el tercer año de vida o ya en la edad adulta, entre los 30 y los 50 años. El diagnóstico de un nuevo caso en la familia puede ser un motivo de estrés para sus miembros, sobre todo cuando afecta a los niños. Tres expertos nos dan las claves sobre cuándo sospechar que nuestro hijo es celíaco y qué hacer si se confirma el diagnóstico.

## Si soy celíaco, ¿puede serlo también mi hijo?

Sí. Aunque la enfermedad celíaca no es hereditaria, existe una predisposición genética a padecerla. Según el **Dr. Alfonso Barrio, jefe de servicio de Gastroenterología Pediátrica del Hospital Universitario HM Montepíncipe**, el hecho de tener familiares celíacos de primer grado, esto es, padres, hijos y hermanos, multiplica por diez las posibilidades de padecer también la enfermedad. Por eso, ante un nuevo diagnóstico, se aconseja estudiar también a los familiares cercanos, con independencia de que éstos presenten o no síntomas.

## ¿Cuándo acudir al médico?

Como explica la **Dra. Matilde Velasco, coordinadora de Pediatría del Hospital Universitario HM Sanchinarro**, "siempre que un niño presente síntomas que hagan sospechar que puede ser celíaco, los padres deberán acudir a su pediatra para que éste inicie los estudios que le permitirán diagnosticar la enfermedad y diferenciarla de otras con las que comparte síntomas. El pediatra, a su vez, les derivará al especialista en Gastroenterología Pediátrica".

*Tener familiares celíacos de primer grado multiplica por diez las posibilidades de padecer también la enfermedad*



## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas característicos de la enfermedad celíaca clásica son:

- Diarrea crónica.
- Pérdida de peso.
- Apatía o carácter irritable.
- Abdomen hinchado.
- Desnutrición.

Los niños mayores y adultos, apunta la Dra. Velasco, suelen tener menos manifestaciones y más leves. Algunas de ellas son:

- Falta de hierro.
- Pérdida de apetito.
- Talla baja.
- Dolor abdominal crónico.
- Estreñimiento.
- Llagas en la boca.
- Dolores articulares.
- Dermatitis herpetiforme.
- Alteraciones del esmalte dentario.
- Menarquia retardada.
- Fracturas inexplicadas.
- Manifestaciones neurológicas.
- Intestino irritable.

Además, advierte el Dr. Barrio, "es muy importante descartar esta enfermedad en situaciones en las que es mucho más frecuente, como es el caso de niños con Síndrome de Down y diabetes tipo I".

## El diagnóstico

Ante una sospecha de intolerancia al gluten, el médico indicará un análisis de sangre para determinar los anticuerpos propios de la celiaquía. Si el resultado es positivo o no existe otra explicación para los síntomas, se realizará una gastroscopia con biopsia duodenal, que permitirá confirmar el diagnóstico. En algunos casos, apunta el Dr. Barrio, "cabe la posibilidad de obviar la biopsia", esto es, cuando los síntomas son muy característicos, los marcadores aparecen muy elevados en dos muestras de sangre distintas y el estudio de genes de riesgo es positivo.

Si se confirma el diagnóstico, se estudia también a los familiares de primer grado. En estos casos, el protocolo que se sigue es distinto: se empieza determinando cuáles son los portadores de genes de riesgo y, en caso positivo, se continúa con otros estudios.

*La familia debe encargarse de informar a todas las personas del entorno sobre las características de la enfermedad*



## Mi hijo es celíaco, ¿y ahora qué?

Son muchos los padres que experimentan un cierto temor e inseguridad al saber que uno de sus hijos es celíaco. El único tratamiento eficaz en estos pacientes es eliminar el gluten de la dieta durante toda la vida y algunos piensan que va a ser complicado. Sin embargo, una vez lo han asumido y se ponen a ello, asegura el Dr. Barrio, "todos refieren que ha sido más fácil de lo que pensaban".

El diagnóstico de esta enfermedad supone un cambio para toda la familia. La mayoría opta por una dieta baja en gluten para todos. De esta forma es más fácil elaborar los menús diarios y se evita una posible trasgresión.

"Cuando el niño celíaco tiene hermanos –aconseja la Dra. Velasco– es importante que todos comprendan que a partir de ese momento la alimentación de su hermano celíaco será diferente: ellos seguirán tomando los mismos alimentos, pero su hermano sólo tomará algunos de ellos y además habrá alimentos nuevos en casa que serán especiales para él. Esto es muy importante pues, de este modo, podrán ayudar a su hermano a entender mejor su situación, convirtiéndose también en sus pequeños cuidadores".

Otro aspecto importante, apunta la experta, es no ocultar la enfermedad: "La familia debe encargarse de informar a todas las personas del entorno sobre las características de la enfermedad".

## ¿Cómo consigo que el niño se involucre?

En los niños más pequeños, una de las preocupaciones de los padres es conseguir que el niño no caiga en la tentación de tomar alimentos con gluten cuando ellos no estén presentes. Para ello, el Dr. Barrio insiste en que "desde el diagnóstico, hay que educarlo en preguntar si puede tomar los alimentos que se le ofrezcan, especialmente precocinados, chucherías, etc. A medida que crece, debe aprender a identificar el símbolo 'sin gluten', a interpretar las etiquetas y a tener siempre presente que ante la duda es mejor no ingerirlo".

### La alimentación

Una dieta sin gluten es una dieta sin trigo, cebada y centeno. Algunos expertos aconsejan también eliminar la avena, sobre la que existen ciertas dudas. Sí están permitidos otros cereales como el maíz o el arroz y pueden consumir alimentos como la leche y sus derivados, carnes y pescados (sin rebozar), huevos, frutas, verduras, legumbres, patatas, soja, aceite y azúcar. En el caso de alimentos procesados, hay que asegurarse de que llevan el distintivo "sin gluten". La ingesta de gluten, aunque sea en pequeñas cantidades, puede ser suficiente para reactivar la enfermedad. Por eso, ante la duda, mejor no consumir el alimento.

Con el buen tiempo, llegan las excursiones a la playa o a la montaña. Los niños celíacos tienen también muchas opciones para disfrutar de su comida al aire libre: tortilla de patata, pechuga de pollo a la plancha, fruta y un refresco están totalmente permitidos y son muy apetitosos.



### Intolerancia al gluten y alergias alimentarias

Nada tiene que ver la intolerancia al gluten con la alergia que un niño pueda tener a otros alimentos. La [Dra. María Muñoz Pereira](#), jefe de Servicio de Alergología de los Hospitales Universitarios HM Montepríncipe y HM Puerta del Sur, explica las diferencias entre ambas:

- Con el paso del tiempo, el alérgico puede llegar a tolerar el alimento al que era alérgico; un celíaco nunca podrá comer gluten.
- Es muy importante que el celíaco siga su dieta, pero si un día por error toma un poco de gluten, esto no va a desencadenar una reacción grave. En un alérgico, este error puede ser muy grave, llegando incluso a provocar la muerte.
- El diagnóstico de la intolerancia al gluten puede tardar meses o años, ya que los síntomas son más inespecíficos. Tras una reacción alérgica, el diagnóstico es inmediato.
- La enfermedad celíaca se refiere exclusivamente a los cereales con gluten. La alergia puede ser a cualquier alimento e incluso a varios (leche, huevo, legumbres...).

#yocorroporlavida



Te esperamos el próximo

# 7 de junio

Únete a nuestro campeón

## Martín Fiz

### 10 Km

Salida: Av. Montepríncipe 25  
junto al parking del  
Hospital Universitario HM Montepríncipe  
Boadilla del Monte  
Hora: 9:00 H.

Precio de la inscripción

10€

VI CARRERA

# HM

## hm hospitales

### corre por la VIDA2015

inscripciones

[www.hm-correporlavida.es](http://www.hm-correporlavida.es)

PATROCINA



Fundación A.M.A.

PATROCINIO INSTITUCIONAL



A BENEFICIO DE



ORGANIZA



# Cumple tu sueño

Cristina tiene 31 años, está casada y es profesora de Primaria. Siempre había querido ser madre, pero un fallo ovárico precoz se lo impedía. Sus ovarios habían envejecido antes de lo normal y cuando conseguía ovular, los óvulos eran de mala calidad. Cuando decidió acudir a HM Fertility Center, dirigido por el Dr. Isidoro Bruna, llevaba un año y medio intentando quedarse embarazada. Ahora ya disfruta de Nico, de 14 meses, y va a empezar un nuevo tratamiento para aumentar la familia.

**¿Cuánto tiempo llevabas intentado quedarte embarazada hasta que decidiste acudir a HM Fertility Center?**

Llevaba cerca de un año y medio intentando quedarme embarazada.

**¿Por qué optaste por HM Fertility Center? ¿Cómo lo conociste?**

Después de dos experiencias muy malas con otros dos médicos de diferentes centros y hospitales, había perdido toda esperanza. En ese momento, mi mejor amiga estaba haciendo su residencia en HM Hospitales, en concreto, estaba haciendo rotación en la Unidad de Reproducción Asistida. Me pidió mis informes para enseñárselos al Dr. Isidoro Bruna y me sugirió que lo intentase por última vez antes de tirar la toalla.

**¿Cuál fue tu primera impresión de HM Fertility Center? ¿Y del Dr. Isidoro Bruna?**

Recuerdo aquella tarde como si fuese ayer. Mi marido y yo íbamos muy nerviosos y negativos, porque como ya he dicho, lo habíamos pasado muy mal. Cuando entramos en la sala de espera me sentí a gusto, nos recibieron con mucho cariño y me sentí en calma. Al pasar a la consulta me encontré por primera vez en casi dos años y después de recorrer consultas y hospitales, con un doctor que me miraba a los ojos y me explicaba las cosas con realismo pero con el tacto que en esta situación necesitas. No es fácil asimilar que con 29 años tu esperanza de poder ser madre es casi nula. Me sentí arropada por un gran profesional, pero sobre todo por una gran persona. Nunca olvidaré cuando me agarró la mano. Quizá resulte "ñoño" pero para mi fue especial y me dio fuerza para iniciar el tratamiento y confiar ciegamente en él y, por supuesto, en todo el equipo.



*“El trato recibido en HM FertilityCenter lo calificaría de especial, siempre me he sentido como en casa”*





**¿Por qué motivo no podías quedarte embarazada?**

Tengo lo que llaman fallo ovárico precoz. Mis ovarios han envejecido antes de lo que deberían y si consigo ovular, los óvulos son de muy mala calidad.

**¿Cuál fue tu tratamiento?**

Intentamos una inseminación y posteriormente dos FIV (Fecundación In Vitro).

**¿Al cabo de cuánto tiempo te quedaste embarazada?**

Creo que fueron cerca de 6 meses.

**¿Cómo calificarías el trato recibido por los profesionales de HM Fertility Center? ¿Te sentiste cómoda durante todo el proceso?**

Lo calificaría de especial, hemos ido muy a menudo y siempre me he sentido como en casa. Todos conocen tu caso, en qué momento del tratamiento te encuentras, se interesan de verdad por cómo estás. Estábamos en familia.

**¿Te explicaron todo tal y como iba a ser? ¿Te solucionaron las dudas que te fueron surgiendo?**

El Dr. Bruna y su equipo nos explicaron siempre con detalle cada momento del tratamiento, medicación, fechas, anestesias, etc. Es más, nos lo repetía más de una vez y ahora lo entiendo y lo agradezco. Cuando te sientas delante de la persona que puede lograr tu sueño, los nervios y la emoción pueden colapsarte y cuando llegas a casa no tienes nada claro.

**¿Cómo fue el embarazo?**

Tuve muy buen embarazo. En principio venían dos bebés, pero perdí uno a las 9 semanas. Guardé reposo hasta las 12 semanas y después ya fenomenal.

**¿Y el parto?**

Di a luz en HM Montepíncipe. El parto fue increíble, lo más bonito y especial que he vivido. La dilatación fue rápida, de hecho llegué al hospital de casi 5 cm, enseguida me pusieron la epidural y el parto en sí fue muy cortito. He de decir que no me pudieron cuidar y mimar más, me emociono al recordarlo porque lo hicieron inolvidable desde el ingreso hasta el momento de tener a Nico por fin en mis brazos.

**¿Has pensado en tener más hijos? ¿Volverías a HM Fertility Center?**

Sí, de hecho ya estamos iniciando un nuevo tratamiento para intentar ampliar la familia.

**¿Qué les dirías a las parejas que están intentando ser padres?**

Me encantaría que con esta entrevista aquellas parejas que lo están pasando mal por no poder tener hijos, encuentren un poquito de esperanza al comprobar que sí se puede. Sólo hay que encontrar verdaderos profesionales que se desviven por hacer tu sueño realidad, te acompañan y celebran contigo con la misma emoción cuando da positiva la prueba de embarazo, cuando escuchas el latido de tu hijo por primera vez o aparecen por sorpresa en la habitación del hospital para conocer al bebé.



# Sonrisas sanas

En torno a los 6 meses de edad, suelen empezar a aparecer los primeros dientes temporales, los incisivos. A los 2 años, el niño tendrá ya su dentadura de leche completa y a los 6 comenzará el proceso hacia la dentición definitiva, que se completará a los 12 ó 13 años. Son muchas las dudas de los padres sobre cómo cuidar la boca de sus hijos en cada etapa. Desde cuándo empezar con la limpieza a la elección de un cepillo adecuado o cuándo retirar el chupete. **La Dra. Mercedes Arnás, jefa del Servicio de Odontología del Hospital Universitario HM Sanchinarro**, nos da las pistas para conseguir que nuestros hijos mantengan una buena higiene bucal.

## ¿Cuándo debe empezar la limpieza dental?

La aparición del primer diente marca el inicio de la limpieza. Hablamos de bebés, por eso, son los padres quienes mediante gasas o dedales dentales deben eliminar cualquier resto alimentario que haya en la boca del niño.

## El chupete, ¿puede ser perjudicial?

Según la Dra. Mercedes Arnás, "el uso prolongado del chupete puede producir alteraciones en el desarrollo y crecimiento de los huesos, provocando a su vez alteraciones en los dientes". Por ello, recomienda un uso moderado del chupete y no mantenerlo más allá de los 2 años.

## ¿Puedo evitar que sus dientes nazcan torcidos?

Malos hábitos como el uso prolongado del chupete, del que ya hemos hablado, o de biberones, chuparse el dedo o la pérdida prematura de piezas son factores que pueden afectar al correcto desarrollo de los dientes. Por ello, hay que prestar atención y acudir al dentista para realizar las revisiones oportunas.

## ¿Cuándo acudir al dentista?

La Dra. Arnás recomienda una primera visita a los 2 años para valorar la salud oral del niño. Las revisiones dependerán de cada caso, aunque si la boca está sana se aconseja que sean cada 6 meses.

## Prevenir la caries

Se recomienda controlar el consumo de hidratos de carbono y zumos, no humedecer los chupetes y biberones en miel, almíbar o azúcar, realizar una correcta limpieza bucal y acudir regularmente al dentista.

## Consejos para una boca sana

**De 0 a 2 años:** en esta etapa, son los padres quienes deben limpiar los dientes de sus hijos, comenzando con gasas o dedales dentales hasta la introducción del cepillo. No debe emplearse pasta de dientes.

**De 3 a 5 años:** los padres continuarán limpiando los dientes de los niños, pero éstos se involucrarán cada vez más. Se puede introducir la pasta de dientes. Debemos asegurarnos de que ésta tiene el sello ADA, que garantiza su seguridad, y que la cantidad de flúor no supera los 500 ppm. Esta información debe aparecer en el envase. A partir de los 4 años, los padres pueden empezar a utilizar también el hilo dental.

**De 6 a 9 años:** los niños asumen ya la limpieza, pero los padres supervisarán que se realiza correctamente. Se puede emplear pasta de dientes con mayor cantidad de flúor, introducir el uso de colutorios y continuar con el hilo dental, que poco a poco irán utilizando ellos solos.

**A partir de los 9 años:** el niño ya debe realizar la higiene dental completa de manera independiente. Debemos ayudarle a comprender la importancia de mantener una buena salud bucal.

## Elegir un cepillo

"La elección del cepillo –señala la Dra. Arnás– va enfocada a la comodidad y facilidad para el cepillado, por lo que se recomienda un cabezal pequeño y redondo que facilite el acceso a todas las zonas, con cerdas suaves y flexibles para evitar dañar tanto los dientes como las encías y un mango de goma para facilitar la sujeción".



# GENERACIONES DE TALENTO

SOMOS CEU

## Carlos Martínez

Director Médico de ASISA Dental.  
CEU Medicina 1988.

## Laura Sobrino

Prácticas en ASISA Dental.  
CEU Odontología 2017.

El CEU es una obra de la Asociación Católica de Propagandistas.

## OFERTA ACADÉMICA FACULTAD DE MEDICINA

### GRADOS

Medicina  
Enfermería  
Fisioterapia  
Odontología  
Psicología

### GRADOS INTERNACIONALES

Dentistry  
Physiotherapy

### MÁSTERES PROPIOS

- Endodoncia y Restauradora Dental Avanzada
- Ortodoncia y Ortopedia Dentomaxilar

### MÁSTERES OFICIALES

- Cirugía Bucal e Implantología
- Derecho Sanitario \*
- Electrofisiología Cardíaca, Diagnóstica y Terapéutica
- Enfermería de Anestesia
- Enfermería Pediátrica y Neonatal Intrahospitalaria
- Enfermería en Urgencias y Cuidados Críticos Intrahospitalarios
- Enfermería en Urgencias, Emergencias y Transporte Sanitario
- Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte
- Fisioterapia Invasiva

- Investigación Clínica y Aplicada en Oncología
- Medicina Regenerativa y Terapia Celular
- Periodoncia Médico Quirúrgica
- Psicología General Sanitaria
- Urgencias, Emergencias y Catástrofes

\* Másteres verificados favorablemente por ANECA, pendientes de implantación por la CAM.

# Salud en la maleta

A estas alturas del año, son muchos quienes están pensando en su destino de vacaciones para este verano; otros ya lo habrán decidido. Si optamos por destinos internacionales y si además viajamos con niños, es el momento de acudir a un servicio especializado en Medicina del Viajero para que nos asesoren sobre qué medidas debemos adoptar antes, durante y después del viaje. Los **Dres. Alfonso Delgado Rubio, director del Departamento de Pediatría de HM Hospitales, y Justo Manuel Menéndez, jefe de Servicio de Urgencias y Responsable de la Unidad de Medicina del Viajero del Hospital Universitario HM Sanchinarro,** nos dan las claves para que este verano viajar no sea un problema.



## Medicina del Viajero, cuándo consultar

El destino y las características del viaje determinarán la necesidad de acudir a un servicio especializado en Medicina del Viajero. Como explica el Dr. Justo Menéndez, hay países y zonas concretas en las que los riesgos para nuestra salud son mayores. Así, en los países tropicales y en vías de desarrollo el riesgo de enfermedades transmisibles es mayor. "En general –explica el Dr. Menéndez– cuanto más pobre y más cercano al ecuador sea el país de destino, mayor es el riesgo". Esto incluye muchas zonas del África subsahariana, el continente con más riesgos en general, el sureste de Asia y Pacífico y América central y del sur.

Sin embargo, matiza el experto, "no es lo mismo ir a un buen resort de la costa de Brasil que un viaje a la Amazonia". Tampoco debemos pensar que por quedarnos en Europa o ir a Norteamérica, no existe ningún riesgo. "Un viaje de trekking o caza de dos semanas por países de Centroeuropa puede requerir algunas vacunas", apunta.

Lo ideal, coinciden los expertos, es consultar con un servicio especializado y acudir, al menos, un mes antes de nuestro viaje, puesto que en muchos casos se requieren vacunas que hay que administrar con suficiente antelación.

## ¿Qué vacunas son las más importantes?

Debido a la gravedad de la enfermedad que previene, la vacuna más importante que pueden recomendarnos es la de la fiebre amarilla. De hecho, como advierte el Dr. Delgado Rubio, hay países en los que no se permite la entrada si no se presenta el certificado oficial de haberla recibido.

Otras vacunas que pueden aconsejarnos son las de la hepatitis A y B, fiebre tifoidea, tétanos, cólera y poliomielitis.

## Soy paciente oncológico, ¿puedo vacunarme?

En ciertos casos, algunas de estas vacunas, concretamente aquellas de virus vivos, pueden estar contraindicadas. En pacientes oncológicos, inmunodeprimidos y trasplantados, por ejemplo, estas vacunas pueden ser peligrosas, aunque, por el mismo motivo, también se desaconseja viajar a zonas de alto riesgo.

## ¿Pueden vacunarse los niños?

Algunas vacunas, como la de la fiebre amarilla, también están contraindicadas en niños menores de un año; otras no son eficaces a edades tempranas.

## Es tarde para vacunarme, ¿qué puedo hacer?

Estamos a menos de un mes de nuestro viaje y quizás éste requiera vacunas que ya no estamos a tiempo de recibir. Aún así, debemos acudir a un servicio especializado en el que nos asesorarán sobre qué medidas podemos adoptar para minimizar riesgos. La utilización de mosquiteras, repelentes, ropas de manga larga, evitar el baño en ríos o lagos y beber sólo agua embotellada son algunas de ellas. En ocasiones, apunta el Dr. Menéndez, "tal vez convenga retrasar el viaje".

## Problemas de salud frecuentes en verano

Si nuestro destino se encuentra en España, los problemas más frecuentes durante las vacaciones de verano suelen ser gastroenteritis, picaduras de insectos y quemaduras solares. Si hablamos de viajes internacionales, sobre todo a zonas consideradas de riesgo, la diarrea del viajero es la complicación más habitual, seguida por fiebre de diversas causas, afecciones de la piel y, en determinados grupos, las enfermedades de transmisión sexual.

Si hablamos de niños, el Dr. Delgado Rubio aconseja prestar especial atención cuando nos encontremos en piscinas, ríos, mar... donde suelen producirse gran parte de los accidentes. También hay que prevenir las quemaduras solares, los golpes de calor y la deshidratación. En la adolescencia, los principales accidentes suelen estar relacionados con las salidas en bicicleta, las motos, el automóvil y, de forma muy especial, con las zambullidas en lugares en los que se desconoce la profundidad.



## Viajar con niños

"Debemos adaptar los viajes a la edad del niño", explica el Dr. Delgado Rubio. Para ello, aconseja elegir un destino con buen clima y sin riesgos y mantener los horarios y el estilo de alimentación habituales el resto del año.

Por su parte, el Dr. Menéndez aconseja evitar los países de mayor riesgo sanitario cuando se viaja con niños menores de 2 ó 3 años: "África tropical, Sureste asiático y ciertos destinos de Sudamérica pueden ser poco aconsejables para los niños pequeños".

## Niños y avión

Viajar en avión puede ser incómodo para los niños y un auténtico quebradero de cabeza para los padres y demás pasajeros si no tomamos algunas precauciones. El Dr. Delgado Rubio recomienda:

- Evitar viajes muy largos.
- Llevarles ropa cómoda y cambiarles con frecuencia.
- Asegurarnos de que están bien hidratados.
- Llevar juguetes que no hagan ruido y les entretengan, como cuentos y recortables.
- El barotrauma puede provocarles dolores de oído: los niños mayores pueden masticar chicle. También ayuda tragar saliva con frecuencia.

R. González

*Los problemas más frecuentes en vacaciones suelen ser gastroenteritis, picaduras de insectos y quemaduras solares*

**Monje's**  
Natural Hair Systems

WWW.MONJES.NET

ARENAL 19 Madrid 915 414 237  
CONDE DE PEÑALVER 96 Madrid 915 487 468  
SAN PABLO 108 Barcelona 933 295 1307

Ópera Diego de León Paral-Lel

info@monjes.net



⇒ Tan natural como tu propio pelo ⇒



Pelucas de última generación  
Pelo natural y fibra  
Maquillaje de cejas  
Turbantes

Porque la imagen, Si importa

# Psoriasis

## más allá de la piel

Más de medio millón de personas en España padecen psoriasis. No es una enfermedad contagiosa, pero al afectar a la piel, el órgano más visible del cuerpo, muchos pacientes sufren también ansiedad, depresión, falta de autoestima e incluso rechazo social.

### ¿En qué consiste la psoriasis?

Es una enfermedad inflamatoria crónica que produce lesiones rojas que se descaman, duelen y pican. Tiene un importante componente hereditario. La **Dra. Virginia Sánchez, jefa del Servicio de Dermatología del Hospital Universitario HM Sanchinarro**, explica que hay varios tipos de psoriasis:

**En placas:** es la más frecuente y se caracteriza por placas rojas de distinto tamaño que, generalmente, pican y producen escamas blancas. Suelen localizarse en codos, rodillas, zona lumbar y cuero cabelludo.

**Invertida:** aparece en los grandes pliegues del cuerpo (axilas, ingles o debajo del pecho).

**Palmoplantar:** las lesiones son algo distintas y son dolorosas. Afectan a las palmas de las manos y de los pies.

**Ungueal:** aparece en las uñas en forma de engrosamiento de las mismas, cambios de coloración, las uñas se despegan de la piel...

Pero la psoriasis no es sólo un problema de piel, también puede desencadenar en otros problemas de salud, como elevación de los niveles de grasas en sangre, colesterol y triglicéridos, diabetes e hipertensión arterial.

La patología no cutánea más frecuente asociada a la psoriasis es la artritis psoriásica, una enfermedad de las articulaciones que produce dolor, inflamación y dificultad de movimiento de las mismas. "Si una persona tiene psoriasis y presenta dolor articular debe acudir a su dermatólogo o reumatólogo para tratarla lo antes posible", aconseja la experta.

### Consejos para las personas con psoriasis

- Utiliza geles suaves, sin detergentes, y aplica crema hidratante después de la ducha.
- Los medicamentos tópicos deben aplicarse sobre la piel limpia y seca, al menos 15 minutos antes de la crema hidratante, para que dé tiempo a que se absorban.
- Si el cuero cabelludo está afectado, combina el tratamiento médico tópico con champús específicos.
- Sigue una dieta equilibrada y realiza ejercicio físico. Evita el consumo de alcohol y tabaco, ya que empeoran los brotes y disminuyen la eficacia del tratamiento.
- Usa ropa holgada, preferiblemente, de algodón.
- El sol y el agua del mar mejoran las lesiones, pero el sol en exceso puede provocar un nuevo brote.

*Si una persona tiene psoriasis y presenta dolor articular debe acudir a su dermatólogo o reumatólogo para tratarla lo antes posible*



## *El sol y el agua del mar mejoran las lesiones, pero el sol en exceso puede provocar un nuevo brote*

### *¿Qué hago si me pica?*

- Evita frotar o rascar las placas para no empeorar la inflamación.
- Aplica un paño húmedo sobre la placa de psoriasis para hidratar la piel y a continuación aplica vaselina.
- No te quites las escamas blancas, es mejor dejar que se desprendan por sí mismas gradualmente mientras la piel se va recuperando.

### *¿Cómo se puede tratar?*

Aunque no tiene cura definitiva, existen terapias que ayudan a controlar los brotes. Los tratamientos tópicos alivian mucho el problema cutáneo, aunque en ocasiones son necesarias la fototerapia y los tratamientos biológicos.

### **Unidad de Psoriasis en HM Sanchinarro**

Recientemente se ha puesto en marcha esta unidad multidisciplinar en la que el paciente recibe una visita conjunta por un dermatólogo, un reumatólogo y, posteriormente, por un psicólogo, que indicarán el tratamiento adecuado para cada caso. Esta unidad cuenta con una máquina de fototerapia con radiación UVB de banda estrecha que ha demostrado ser igual de eficaz que las de radiación UVA pero con menos efectos secundarios.





# ¡Cuidado con el estrés!

La responsabilidad y los problemas en el trabajo, compatibilizar horarios con la familia, los estudios... tenemos asumido que la tensión nerviosa y el estrés forman parte de nuestra vida, sin embargo, no hay que quitarles importancia, ya que pueden tener consecuencias importantes para la salud. El estrés se define como el resultado de un estado de dificultad, presión o tensión extremas con efectos negativos sobre la salud física y/o emocional y sobre el bienestar de la persona. "Clínicamente, el estrés se presenta cuando las demandas internas o externas exceden la capacidad del individuo para adaptarse a ellas o afrontarlas", explica el [Dr. Luis Caballero, jefe de Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica de HM Hospitales](#).

## ¿Cuáles son los síntomas?

Cada persona reacciona de una forma diferente ante el estrés y puede tener distintos síntomas:

**Físicos:** taquicardia, hipertensión arterial, cefalea, fatiga, dificultad respiratoria, sudoración, acné, pérdida de cabello...

**Emocionales:** irritabilidad, ansiedad, depresión, impaciencia, inquietud y hostilidad.

**Cognitivos:** falta de concentración, distracciones, olvidos y desorganización del pensamiento.

**Conductuales:** aumento del consumo de tabaco, alcohol y drogas, desafección de los allegados, conductas agresivas o desajustadas.

El Dr. Caballero señala que, desde el punto de vista médico y del riesgo para la salud, hay que diferenciar el estrés agudo del estrés crónico. Así, el agudo se caracteriza por ser intenso pero limitado en el tiempo, con un comienzo y un final bien delimitados, que pueden producir cambios en el sistema nervioso vegetativo, neuroendocrino o inmune.

El estrés crónico persiste largos periodos de tiempo y, además de lo que produce el estrés agudo, puede provocar síntomas somáticos funcionales, desencadenar algunos trastornos psiquiátricos, exacerbar enfermedades coexistentes, reducir el cumplimiento de los tratamientos y complicar seriamente la atención médica.

*Desde el punto de vista médico y del riesgo para la salud, hay que diferenciar el estrés agudo del estrés crónico*



psiquiatria.ghm@hmhospitales.com @

## ¿Cuándo es necesario acudir al psiquiatra o al psicólogo?

Cuando se aprecien consecuencias clínicas importantes y persistentes que no se logran controlar mediante medios habituales como la reorganización de las ocupaciones, el apoyo de los allegados y otras soluciones de sentido común.

"Cuando se habla de estrés popularmente, parece que todo el mundo lo tiene y que lo sufre en niveles clínicos, pero no es así", apunta el Dr. Caballero. Para afrontarlo, añade el experto, se dispone de medios no farmacológicos y farmacológicos. Entre los medios no farmacológicos se encuentran la mejora de las estrategias de afrontamiento y el entrenamiento en habilidades de autocontrol, como la respiración diafragmática, el entrenamiento en relajación, la reestructuración cognitiva o el ejercicio físico.

## Las técnicas de manejo efectivo del tiempo o el entrenamiento asertivo ayudan a muchas personas

También ayudan a muchas personas las técnicas de afrontamiento instrumental como el manejo efectivo del tiempo o el entrenamiento asertivo (aprender a mejorar las relaciones interpersonales).

"Los remedios farmacológicos incluyen una variedad de ansiolíticos, antidepresivos y otros psicofármacos, pero no se deberían utilizar nunca como remedio único o sin haber aplicado antes, o a la vez, algún remedio no farmacológico", destaca el especialista.

## En el caso del estrés laboral ¿se puede evitar o controlar de alguna forma?

Este tipo de estrés depende de muchas variables. Unas pueden ser propiamente laborales, o de una empresa concreta, de su organización y requerimientos. Otras dependerán de los trabajadores, incluyendo su personalidad y su disposición al estrés. El Dr. Caballero opina que "en nuestro país, en los últimos años, la mayor fuente de estrés laboral ha sido, probablemente, la pérdida y la inseguridad en el empleo. Para otros, casi podríamos decir que "afortunados", habrá sido la sobrecarga de trabajo y los cambios en la categoría profesional. Los conflictos con jefes y colegas son otra de las causas y cada una tiene una solución diferente.

## Cinco consejos para combatir el estrés

- 1 En vez de fumar o beber alcohol, haz ejercicio.** Cuando hacemos deporte liberamos mucha carga de estrés y además, es saludable.
- 2 Reserva tiempo para tus hobbies:** leer, ir al cine, oír música, pasear...
- 3 Intenta dormir 8 horas diarias.**
- 4 Ponte un límite:** las nuevas tecnologías nos permiten estar conectados las 24 horas del día, pero hay que separar el horario laboral del personal. Evita mirar el móvil y el email del trabajo cuando hayas salido de trabajar.
- 5 Aprende a relajarte.** El equipo de Enfermería del Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica de HM Puerta del Sur ha puesto en marcha un grupo de relajación en donde se aprenden y practican técnicas relajantes y de respiración controlada que nos ayuden a tomar conciencia de las reacciones de estrés de nuestro cuerpo y aprender a regularlas para disminuir su impacto en el día a día.

M. Romero

PSN

## Soluciones de vida

PSN crece uniendo fuerzas



# Pon fin a las hemorroides

Se estima que aproximadamente la mitad de la población padecerá hemorroides en algún momento de su vida. El **Dr. Daniel Melero, jefe de la Unidad de Proctología Avanzada y Fisiología Anorrectal del Hospital Universitario HM Madrid**, aconseja huir de los remedios caseros y la automedicación; actualmente, son muchas las opciones que nuestro médico de familia y, en su caso, proctólogo, puede plantearnos para acabar con el problema.

## ¿Por qué se producen?

Como explica el Dr. Melero, el estreñimiento prolongado, la diarrea o el parto son algunos de los motivos que habitualmente dan lugar a las molestas hemorroides. También es común entre quienes han sufrido una lesión medular.

## ¿Cuándo acudir al médico?

Ni autodiagnóstico ni pomadas anti-hemorroides sin que nos lo haya prescrito un médico. Ante un sangrado anal o la aparición de una lesión nueva en esta zona debemos consultar con nuestro médico de Atención Primaria.

### Consejos para prevenir y aliviar las hemorroides

Usar el bidé en lugar del papel higiénico

Aumentar el consumo de agua y fibra

Ejercicio físico

Evitar alimentos como chocolate, café, picante, tomate, alcohol, ajo o perejil

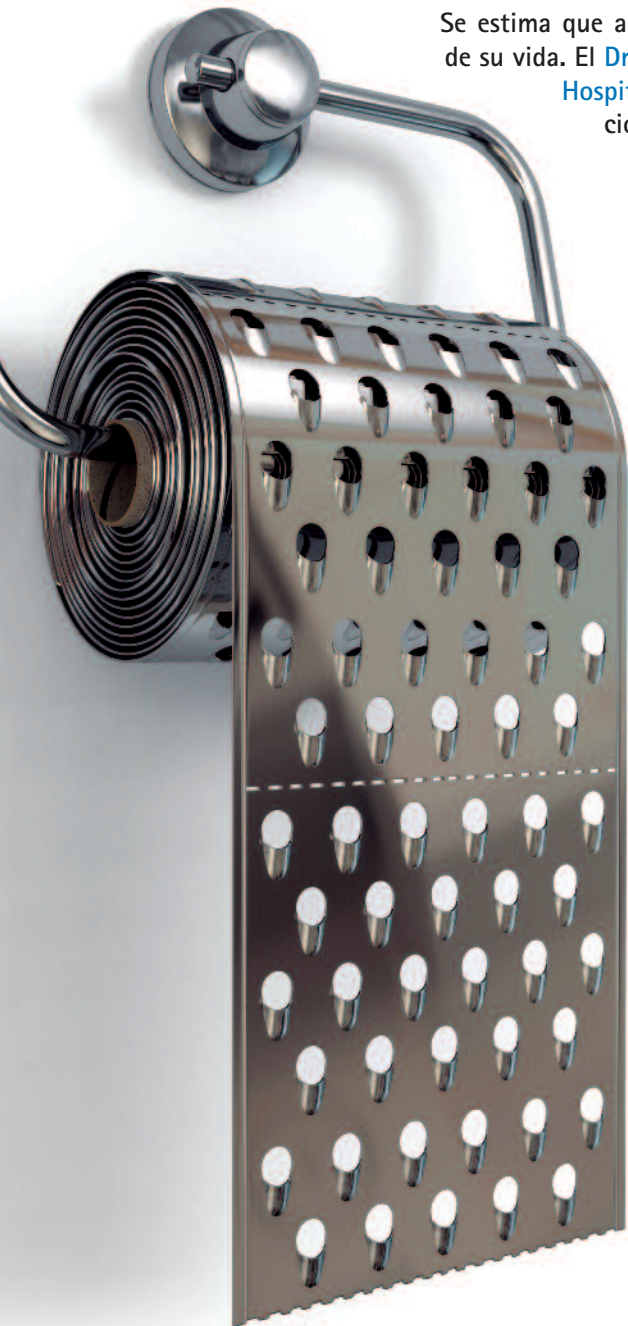
En caso de diarrea, cuidar especialmente la higiene de la zona

## ¿En qué consiste el tratamiento?

Si las molestias son leves y no hay alteraciones anatómicas, puede ser suficiente con seguir una correcta higiene anal y la pomada que considere nuestro médico.

Si hablamos de sangrados mantenidos, que pueden incluso generar anemia crónica, trombosis o prolapsos, será el proctólogo quien decidirá cuál es el tratamiento más adecuado. Esclerosis, ligadura con bandas elásticas, fotocoagulación con láser de infrarrojos o cirugía son las técnicas que actualmente se emplean en los casos más graves.

Aproximadamente, la cirugía es necesaria en 1 de cada 15 ó 20 pacientes. Ésta consiste en la extirpación de los paquetes hemorroidales. Por la sensibilidad de la zona, esta ha sido una intervención que se ha asociado a intensos dolores en el postoperatorio. Por ello, señala el Dr. Melero, "durante los últimos años, se han desarrollado nuevas técnicas que disminuyen dichos dolores y que desde la Unidad de Proctología Avanzada ponemos a disposición de nuestros pacientes como la desarterialización y pexia hemorroidal (THD), técnica de Longo o hemorroidopexia con grapas (PPH) y el Láser (HeLP, LHP)".



# Fundación Hospital de Madrid: sus proyectos en Oncopediatría

La Fundación Hospital de Madrid es una entidad sin ánimo de lucro que se constituyó con el objetivo fundamental de liderar una I+D+i biosanitaria que beneficie de forma directa al paciente haciendo realidad la Medicina Personalizada.

Actualmente, la Unidad de Hematología y Oncología Pediátrica (UHOP) de HM Hospitales está llevando a cabo un proyecto en el cual se desarrolla la oncología personalizada en pacientes pediátricos, específicamente en aquellas situaciones en las que el tratamiento convencional no es efectivo. Conocer las alteraciones moleculares del tumor en este caso, permite diseñar un tratamiento en aquellos casos en los que se describa una alteración para la que exista un nuevo fármaco.

La mayoría de estos estudios tienen un coste muy elevado y no son cubiertos por las compañías aseguradoras de los pacientes. Gracias a la Fundación Hospital de Madrid y a la colaboración de otras entidades como la Fundación Intheos y benefactores particulares, se ha conseguido que se costeen estas pruebas, de tal forma que no tienen que hacerlo los familiares de los pacientes.

## ¿Qué importancia tienen estos estudios?

Los tratamientos convencionales curan más del 80% de los tumores infantiles. El 20% de los pacientes que no se curan con los tratamientos estándar son los que más se beneficiarían de una oncología personalizada basada en el estudio de mutaciones en las células tumorales, ya que la identificación de dichas alteraciones permite el diseño de un tratamiento dirigido adecuado.

En la Unidad de Oncología Pediátrica de HM Hospitales, se atienden cada año aproximadamente 35 pacientes (32% leucemias y linfomas, y 68% tumores sólidos). Y este es el marco en el que se pretende desarrollar el proyecto.

**M. Romero**

## ¿Quieres colaborar con nosotros?

Puedes llamar al teléfono:  
917089900, extensión 2702

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

**¡MUCHAS GRACIAS!**

## En resumen, los objetivos de este proyecto son:

- La secuenciación de tumores de pacientes diagnosticados en la UHOP con un tumor sólido que no ha respondido a tratamiento convencional (quimioterapia, radioterapia, cirugía).
- La secuenciación de tumores de pacientes diagnosticados en la UHOP con tumores incurables desde el momento del diagnóstico.

En el último año se han estudiado y secuenciado 10 tumores de pacientes de la UHOP, cuyos resultados están en proceso. De momento, este estudio ha permitido el hallazgo de una mutación de BRAF en un paciente, un niño de 4 años diagnosticado de un ganglioglioma anaplasico en progresión sin alternativas terapéuticas. El niño ha sido tratado con un inhibidor de BRAF con una excelente respuesta clínica y radiológica mantenida, que le permite llevar en la actualidad una vida normal.

Este proyecto es el previo a un proyecto más amplio en el que se pretende el estudio, mediante secuenciación, de todos los tumores pediátricos diagnosticados en la UHOP, con el fin de abordar desde distintas vías el estudio y tratamiento de los mismos.



# Controla la **incontinencia** de forma rápida y eficaz gracias al **láser**

Las pérdidas de orina son un problema muy frecuente que afecta a 3 de cada 10 mujeres menores de 60 años. A partir de esa edad, es aún más habitual y hasta el 35% de ellas padece incontinencia urinaria. Sin embargo, la mayoría prefiere ocultarlo. Esto repercute significativamente en su calidad de vida, tanto en el ámbito familiar como social y laboral. Entre las técnicas actualmente disponibles para solucionarlo, destaca el tratamiento con láser, una técnica mínimamente invasiva, que no requiere ni anestesia ni hospitalización y cuya eficacia supera el 90%. De ella nos habla el Dr. César Arroyo, jefe de la Unidad de Láser Médico de HM Hospitales.

## ¿Por qué se produce?

Los partos vaginales y el envejecimiento son las causas que habitualmente se relacionan con la aparición de la incontinencia urinaria. En el primer caso, la mujer sufre una alteración funcional tras el parto que provoca la pérdida de orina cuando realiza actividad física, sobre todo si se trata de ejercicio de impacto en la zona pélvica o se produce una presión abdominal. En el segundo caso, la incontinencia suele aparecer tras la menopausia. Además, la obesidad, la cirugía vaginal y determinados trastornos de la pared abdominal pueden contribuir a la aparición de los síntomas. En muchas pacientes, la incontinencia surge fruto de la suma de varios factores, fundamentalmente, partos y envejecimiento.

*En muchas pacientes, la incontinencia surge fruto de la suma de varios factores*

## ¿Se puede prevenir?

La fisioterapia y los ejercicios de suelo pélvico pueden ayudar a prevenir la incontinencia urinaria y a mejorar sus síntomas. Sin embargo, para que sean realmente eficaces es preciso ser muy constantes y, como apunta el Dr. Arroyo, la falta de tiempo hace que sean muchas las mujeres que acaban abandonando.



## El láser: un tratamiento eficaz

La intervención con láser se realiza de forma ambulatoria, sin anestesia y en apenas 20 minutos. Tras ella, la paciente puede irse a casa y, al ser una técnica indolora, la reincorporación a su vida normal es inmediata.

El objetivo de esta técnica, explica el Dr. Arroyo, consiste en "realizar una vaginoplastia con técnicas de luz láser", esto es, reparar, tensar y engrosar la dermis de la mucosa vaginal mediante la aplicación de calor, ayudando así a controlar las pérdidas de orina.

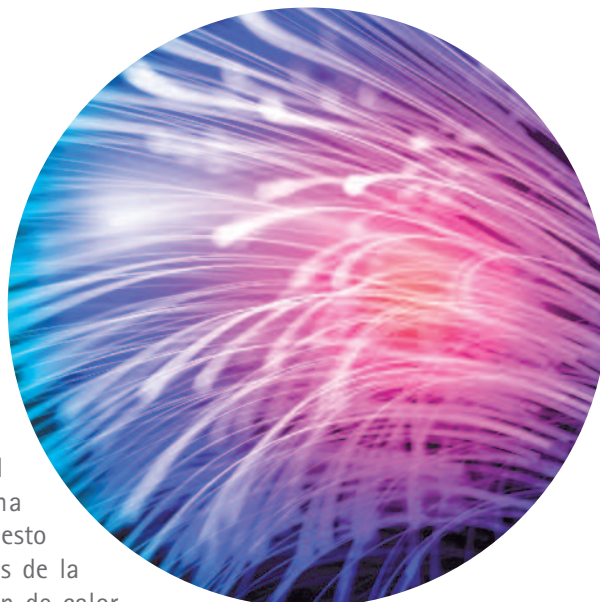
En la Unidad de Láser Médico de HM Hospitales se emplean dos tipos de láser para tratar la incontinencia urinaria: el láser de Erbio y/o el láser de CO2. El protocolo que siguen en esta Unidad contempla que se realicen dos intervenciones. El tiempo que debe transcurrir entre ambas debe ser de seis semanas. Los resultados se aprecian a las tres semanas de haber completado el tratamiento.

### ¿Cuál es su eficacia?

La eficacia del tratamiento con láser es superior al 90% en el control de los síntomas. "La duración de sus efectos -apunta el Dr. Arroyo- es variable y depende del grado de afectación, aunque en la mayoría de los casos tratados se han superado los 12 meses, pudiendo realizarse una sesión de mantenimiento a partir de entonces y con la misma eficacia".

### ¿Está indicado en todos los casos?

El tratamiento con láser está indicado fundamentalmente en los casos de incontinencia de esfuerzo de grado I y II. Actualmente, se están investigando otras indicaciones, por ejemplo, en la incontinencia asociada al envejecimiento.



### ¿Quién realiza la técnica?

La paciente es tratada en la Subunidad de Ginecoestética, donde se integran ginecólogos, cirujanos plásticos y médicos expertos en el manejo del láser médico quirúrgico. El ginecólogo es el especialista que indica la intervención y es el médico experto en láser quien se encarga de llevarla a cabo con las máximas garantías de seguridad.

*La eficacia del  
tratamiento con láser  
es superior al 90%  
en el control de  
los síntomas*

### ¿Qué otras opciones hay?

Además del tratamiento láser, existen el tratamiento farmacológico y la cirugía. En el caso de los fármacos, el problema es que hay que tomarlos durante períodos de tiempo prolongados y no están exentos de efectos secundarios. Además, están contraindicados en algunas pacientes. La cirugía, por su parte, es más agresiva, requiere de un período más largo de recuperación y el riesgo de complicaciones es mayor por lo que se reserva para los casos más graves.

**R. González**



la mejor atención médica,  
el mejor servicio asistencial

# Una enfermedad incomprendida: la fatiga crónica

Muchas personas sufren esta enfermedad y van de un especialista a otro en busca de una solución al cansancio extremo que les impide llevar una vida normal.

Por si fuera poco, gran parte de la sociedad considera que lo que tienen estas personas "es cuento", cuando no es así.

## ¿Qué es la fatiga crónica?

"El síndrome de fatiga crónica es una enfermedad que se caracteriza por un cansancio progresivo de más de seis meses de duración que ocasiona una intolerancia al ejercicio, llegando a imposibilitar un esfuerzo muscular", explica el [Dr. José Manuel Pallarés, jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario HM Madrid](#). A esta patología se asocian otros síntomas como son la dificultad en la concentración con una sensación de aturdimiento que dificultan la actividad intelectual y provocan cefaleas, pérdida de memoria, alteraciones en el sueño y, ocasionalmente, febrícula y sudoración nocturna.

Esta dolencia afecta principalmente a adultos jóvenes con edades comprendidas entre los 20 y 40 años, y afecta más a las mujeres que a los hombres.

Aunque mucha gente la considera como una enfermedad mental, el experto declara que el síndrome de fatiga crónica no tiene inicialmente un componente depresivo, pero la prolongación de los síntomas y la nula respuesta a los tratamientos empleados ocasionan un estado de ansiedad y depresión reactivas que agravan la enfermedad.



*Principalmente,  
esta dolencia  
afecta a  
adultos jóvenes  
con edades  
comprendidas  
entre los 20  
y 40 años,  
y afecta más  
a las mujeres que  
a los hombres*



*Estos pacientes tienen una gran limitación física y psíquica que les impide la realización de una vida social y profesional aceptables*

### ¿Cuáles son las causas de este síndrome?

Actualmente se desconoce la causa, incluso se ha llegado a pensar que el origen se debía a infecciones virales como la mononucleosis infecciosa, herpes simple, etc.

Otras causas pueden ser alteraciones en el sistema inmunológico o a nivel molecular en el músculo, "pero la realidad es que hasta el momento no existe ningún estudio concluyente con los motivos que producen esta enfermedad que se supone multifactorial", apunta el Dr. Pallarés.

### ¿Las personas que padecen esta enfermedad pueden llevar una vida normal?

"Claramente, es imposible", zanja el especialista. Estos pacientes tienen una gran limitación física y psíquica que les impide la realización de una vida social y profesional aceptables. Por este motivo se empeora su situación psíquica, que lo único que consigue es agravar el cuadro clínico.

A ello hay que sumar el gran desconocimiento que la sociedad tiene acerca de este síndrome, al que no consideran enfermedad como tal.

### ¿Tiene tratamiento para su curación?

En la actualidad este síndrome carece de tratamiento específico al no conocerse sus causas y pensar que es multifactorial.

Se han intentado múltiples tratamientos desde dietéticos, antivirales, inmunológicos, etc., pero las estadísticas demuestran que han sido inefectivos en los estudios realizados hasta el momento.

"Por ahora se utilizan antidepresivos debido a la sintomatología derivada de la depresión. Es lo único que puede mejorar parcialmente los estados de ansiedad, apatía y dificultad de concentración, que conlleva la enfermedad", concluye el Dr. Pallarés.

M. Romero

# xylazel®

Aire Sano



A la hora de pintar, piensa en la salud de todos. Xylazel Aire Sano, nueva línea de pinturas.

Xylazel, como empresa del Grupo Zeltia, ha desarrollado la nueva línea Xylazel Aire Sano con productos innovadores relacionados con la salud con el objeto de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas respetando el medio ambiente.

Sus dos primeros productos, "Xylazel Aire Sano Pintura adecuada para alérgicos y asmáticos" y "Xylazel Aire Sano Pintura adecuada para entornos sanitarios" son las dos primeras pinturas españolas avaladas por un sello externo como la SEAIC (Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica) y la SEMPSPH (Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene)

xylazel  
xylazel.com



Zeltia  
www.zeltia.com

# Noticias HM Hospitales

## Consolidación del Programa de Fragilidad Ósea-Osteoporosis de HM Madrid

Una Unidad de Fragilidad Ósea-Osteoporosis centra su objetivo en la prevención de las fracturas motivadas por esta patología, estableciendo pautas de tratamiento de los pacientes según los avances de la ciencia, fomentando la formación y manteniendo una actividad científica constante.

En HM Madrid, este programa comenzó su andadura en 2013 y ha incrementado su actividad en 2014 más de un 45%, con un total de 799 pacientes nuevos valorados, tratados y seguidos en la misma.

## Cuida tu salud cardiovascular en HM Montepríncipe



HM Hospitales pone en marcha el Programa Personalizado de Salud Cardiovascular, ubicado en el Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC, en HM Montepríncipe. Se basa en cuatro ejes: experiencia, tecnología, especialización y medicina individualizada, todo ello organizado en un programa eficiente que permite un estudio integral de su salud cardiovascular en menos de 24 horas. A través de un programa personalizado, nuestro equipo multidisciplinar le ayudará a alcanzar y mantener una salud óptima.



## HM Torrelodones crea la Unidad de Cuidados a Domicilio

El envejecimiento progresivo de la población, el aumento de patologías invalidantes y tratamientos de larga duración con elevado coste hospitalario son algunos de los motivos que han llevado a HM Torrelodones a crear la Unidad de Cuidados a Domicilio. De esta forma se mejora la calidad asistencial, dando una nueva perspectiva a la atención global del enfermo. Esta medida agiliza las altas al asegurar un seguimiento posterior, permite continuar los cuidados del paciente tras el alta y ofrece apoyo a la familia del enfermo, entre otras ventajas.



## HM Sanchinarro ya cuenta con los profesionales de Podoactiva

Podoactiva ha empezado a prestar sus servicios en HM Sanchinarro. Además de realizar corte y pulido de uñas, tratamiento definitivo de uñas encarnadas, callosidades, etc., también tratan pie diabético, y son especialistas en podología geriátrica y podología infantil.

Asimismo, se realiza el estudio biomecánico de la pisada incluyendo la exploración articular y muscular en camilla y cuenta con el escáner 3D Scan Podoactiva, patentado a nivel mundial.



## Cirugía plástica y reparadora en HM Nuevo Belén

El Dr. Xavier Santos Heredero, especialista en cirugía plástica y reparadora, jefe del Servicio de Cirugía Plástica de los Hospitales Universitarios HM Montepríncipe, HM Torreldones y HM Puerta del Sur, pasará consulta en HM Nuevo Belén junto con su colaborador el Dr. Díaz Gutiérrez. Pondrá también a disposición de las pacientes los últimos avances en ginecoestética que ya está realizando en el resto de los hospitales del grupo en colaboración con la Unidad de Láser.



## HM Puerta del Sur organiza un encuentro con futuras madres

El 23 de abril se celebró en HM Puerta del Sur una charla con un grupo de futuras madres que fueron informadas sobre los nuevos conceptos en la atención al parto y al nacimiento del nuevo centro de HM Hospitales. El Dr. Miguel Ángel Rodríguez Zambrano, jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia de dicho hospital, explicó a las asistentes los nuevos equipos, espacios, protocolos y servicios de los que pueden disponer las madres que decidan dar a luz en HM Puerta del Sur, que también pudieron visitar las nuevas instalaciones.



## Riazor, un estadio cardiosaludable gracias a HM Modelo

El Dr. Juan Abarca Cidón ha entregado a Tino Fernández, presidente del Real Club Deportivo de La Coruña, 10 desfibriladores que se distribuirán por el estadio de Riazor. En el acto participaron también el director médico de HM Modelo, el Dr. Jorge Cobián; el gerente del mismo, Ramón Cobián y el cardiólogo el Dr. Alfonso Castro Beiras. Con esta donación Riazor se convierte en un "estadio cardiosaludable", ya que estos aparatos permitirán dar respuesta inmediata a cualquier emergencia cardiovascular que se pueda producir en el estadio.

## ¿Sabes qué es la Bioética?

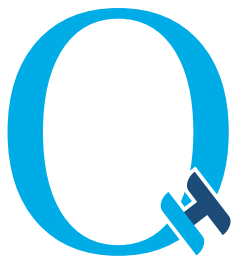
La Bioética es la rama de la Ética que se dedica a proveer los principios para la conducta correcta del individuo respecto a la vida en todas sus manifestaciones, así como al medio ambiente que le da cobijo. Cuando la limitamos al campo de la salud, hablamos de bioética clínica, es decir, todo el proceso de análisis y toma de decisiones propios de la práctica profesional sanitaria focalizados en casos individuales.

El Dr. Julio Villanueva F., director médico adjunto de HM Sanchinarro, explica que "algunos de los problemas éticos que se pueden plantear en un hospital son transfusiones de sangre, eutanasia, trasplantes de órganos, reproducción asistida, aborto y limitación del esfuerzo terapéutico".

HM Hospitales dispone de un Comité de Ética de Asistencia Sanitaria (CEAS) donde se dirige el profesional o el paciente cuando entran en conflicto valores éticos del propio profesional o del paciente. A partir de ahí, se inicia un proceso de análisis y debate.

"El objetivo del CEAS es contribuir a la humanización de la asistencia sanitaria y mejorar la calidad de la misma, entendiendo que no puede hablarse de la calidad de la asistencia en salud sin tener en cuenta los valores humanos y los principios éticos implicados en ella", concluye.

Cuando se hace bien,  
hay que reconocerlo



Quality Healthcare  
Excelencia en Calidad Asistencial

IDIS  
Instituto para el Desarrollo  
e Integración de la Sanidad

Hoy, por fin, podemos hacer que organizaciones sanitarias de cualquier ámbito tengan el reconocimiento que se merecen consiguiendo la **Acreditación QH** otorgada por IDIS, un sistema pionero e innovador que reconoce la Excelencia en Calidad Asistencial.

Tenemos organizaciones sanitarias  
excelentes, es hora de reconocerlas.



Descargue  
el Informe

IDIS  
Instituto para el Desarrollo  
e Integración de la Sanidad

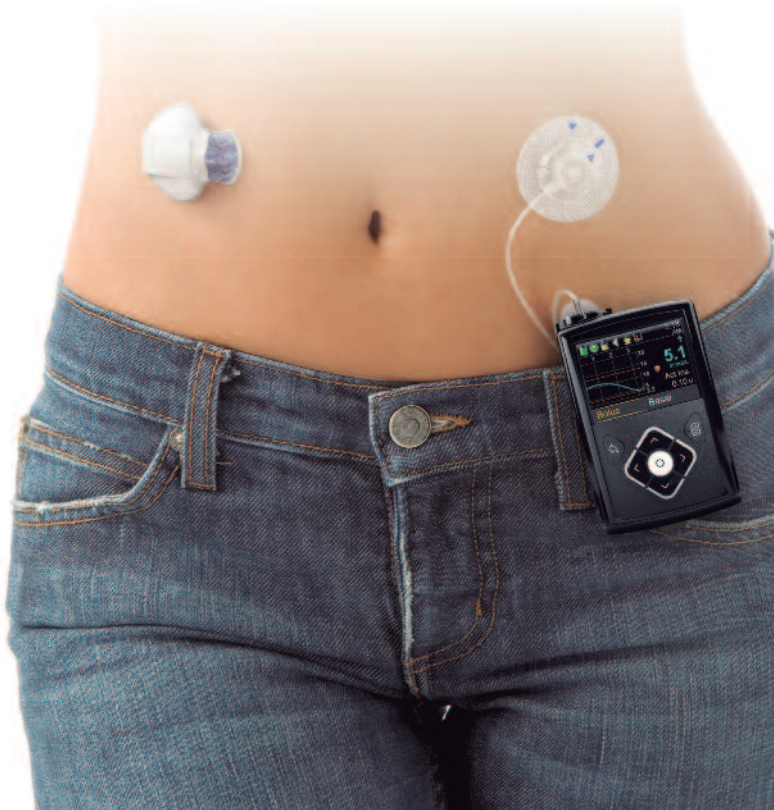
con la colaboración de

SACA  
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE  
CALIDAD ASISTENCIAL

QAEC  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE  
CALIDAD ASISTENCIAL

## Controla tu diabetes con Minimed 640G

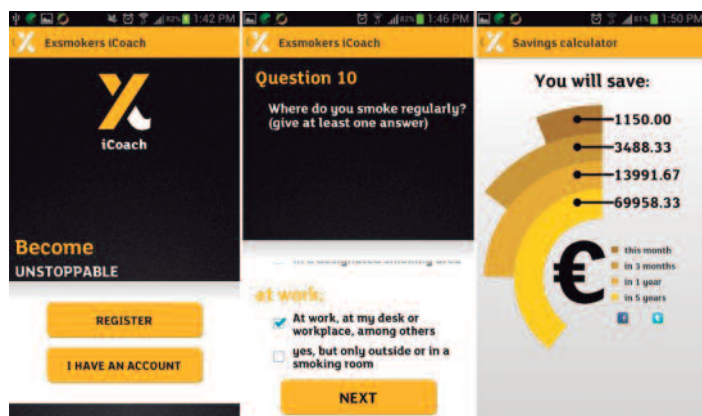
Medtronic lanza en España su nuevo dispositivo para el tratamiento de la diabetes tipo 1. Minimed 640G, nombre bajo el que se ha comercializado, integra la bomba de insulina y la monitorización continua de la glucosa. Su principal ventaja reside en la protección que aporta ante una hipoglucemia. Gracias a su sistema SmartGuard® puede predecir si el usuario se aproxima a unos niveles de glucosa bajos con unos 30 minutos de antelación y detener automáticamente la administración de insulina. Cuando los niveles se restablecen, se reanuda automáticamente la administración, con la posibilidad de definir varios límites bajos a lo largo del día para aumentar la protección cuando más se necesita. Es fácil de usar y resistente al agua.



## Mantén a raya tu Presión Arterial con My Heart



Ya está disponible una nueva versión de la App Presión Arterial (My Heart), una aplicación cuyo objetivo es ayudarnos a controlar mejor nuestra presión arterial y, si es preciso, hacernos más fácil su tratamiento. Con ella podemos almacenar y analizar fácilmente todas nuestras mediciones. Además, nos proporcionará información complementaria sobre el tratamiento de la hipertensión arterial. Esta información podrá ser enviada directamente a nuestro médico o exportada al ordenador en formato tipo Excel.



## Dejar el tabaco con iCoach



Bajo el lema "Los Ex fumadores son Imparables 2015", la Comisión Europea ha relanzado su Aplicación iCoach para ayudar a los fumadores a dejar este hábito. En la primera versión, de 2011, ya se hacía hincapié en los beneficios de abandonar el tabaco en cuestiones como la mejora de la calidad de vida. La nueva versión, disponible en 28 países, entre ellos España, incorpora además la posibilidad de plantear retos al fumador en función de su grado de adicción. La campaña surge en el marco de la celebración del Día Mundial Sin Tabaco, que se celebrará el próximo 31 de mayo.



## 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

## A Coruña hm modelo

C/ Virrey Osorio, 30. 15011 A Coruña

## hm belén

C/ Teniente Coronel Teijeiro, 3. 15011 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 Puerta del Sur: 91 267 50 50
- 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](mailto:unidaddiabetes@hmhospitales.com)
- HM Fertility Center. Tel. 900 11 10 10  
Web: [www.hmfertilitycenter.com](http://www.hmfertilitycenter.com)
- Consulta de Medicina del Viajero y Enfermedades Tropicales. Tel. 661 438 464 / 617 916 624



OPORTUNIDADES INMOBILIARIAS-ALISEDA

# ELIGE AHORA

entre las mejores  
oportunidades inmobiliarias.



Consulta nuestras condiciones de financiación  
entrando en [gesaliseda.es](http://gesaliseda.es) o llamando al **902 555 082**.

Servicios de  
Gestión Inmobiliaria  
**aliseda**  
VÁRDE PARTNERS · KENNEDY WILSON · GRUPO BANCO POPULAR