

Tu hospital

Núm. 48 | Julio - Agosto | Año 2015

www.hmhospital.com

**Disfruta del sol
sin arriesgar
tu salud**

Infancia

**La verdad sobre
los cortes de digestión**

Oncología

**¿Conoces los beneficios
del ejercicio para
el cáncer de mama?**

Patología

**Fortalece tu suelo
pélvico**

y mucho más...



Síguenos en Twitter
@HMHospitales

HM
hm hospitales
Somos tu Salud

índice



- 3 Editorial
- 4 Disfruta del sol sin arriesgar tu salud
- 8 Cómo actuar ante los accidentes del verano
- 10 La verdad sobre los cortes de digestión
- 12 La mayoría de los accidentes en la infancia se puede prevenir. ¿Sabes cómo?

- 14 Obesidad infantil: la epidemia del siglo XXI
- 16 ¿Conoces los beneficios del ejercicio para el cáncer de mama?
- 18 Viaja como cooperante sin sufrir riesgos
- 19 Fundación de Investigación HM Hospitales: Desarrollo para la detección de marcadores



- 20 Chequeos rutinarios: claves en el cáncer de próstata
- 22 Fortalece tu suelo pélvico
- 24 Noticias HM
- 26 Tecnología y salud
- 28 Contacta con nosotros



Núm. 48 | Julio - Agosto | 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

Una mirada al futuro de nuestros pacientes

Se acerca el verano y con él, un periodo para tomar un descanso y poder reflexionar hacia dónde tenemos que avanzar.

Nuestra misión y visión están relacionadas con la gestión de excelencia de servicios asistenciales, docentes y de investigación, porque **nuestro único fin es dar la mejor atención sanitaria a nuestros pacientes.**

Estamos aquí para eso y, en base a ese fin, en HM Hospitales vamos a constituir un organismo concebido al efecto en nuestra estructura directiva, que permita a nuestros usuarios más comprometidos transmitir qué puede hacer HM Hospitales en pro de mejorar su relación con la salud, con la enfermedad y con las necesidades que requiera la misma. En definitiva, para daros voz y pasar así de hacer "Medicina para los pacientes" a hacer **"Medicina con los pacientes"**.

No se trata de que este nuevo organismo se convierta en un canal de reclamaciones, que ya hoy se pueden realizar a través de atención al paciente y a las que intentamos dar solución en la medida de lo posible en nuestro día a día. Nuestra intención es que **este nuevo organismo os permita proponer, valorar y discutir iniciativas relacionadas con la comunicación, la información, la formación en la enfermedad y la promoción de los autocuidados** a fin de haceros mucho más partícipes, tanto a vosotros como a vuestros familiares. Porque en HM Hospitales, además, queremos estar a tu lado para ayudarte a mantener tu salud en el mejor estado posible y convertirnos en un aliado frente a los problemas que puedas tener en esta materia, porque el protagonista de tu salud eres tú.

Con ello tratamos de mirar hacia adelante en lo que debería ser vuestra relación con nuestros centros y podáis aportar de la manera más activa posible sobre lo que esperáis de vuestro hospital en materia de asistencia sanitaria.

Quiero **daros las gracias por la confianza que depositáis en HM Hospitales** como aliado para cuidar y proteger vuestra salud y espero que esta iniciativa sea de vuestro interés y sirva realmente para ofreceros cada día un servicio asistencial de mayor calidad.



Juan Abarca Cidón

Director General HM Hospitales



Disfruta del sol sin arriesgar tu salud

La luz y el sol influyen positivamente en nuestro estado de ánimo y estimulan la producción de vitamina D, esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Sin embargo, las radiaciones solares son también el factor de riesgo más importante del cáncer de piel, sobre todo el melanoma, su tipo más agresivo. Además, se asocian a un envejecimiento prematuro de la piel: pérdida de elasticidad y aparición de manchas y arrugas profundas. Protegerse del sol no significa renunciar a él, sino actuar con sentido común para disfrutar de la vida al aire libre sin poner en riesgo nuestra salud. La [Dra. María del Mar Martín Dorado](#), jefa del [Servicio de Dermatología del Hospital Universitario HM Torrelodones](#), nos explica el porqué y cómo protegernos.

¿Por qué debo protegerme del sol?

Entre las principales consecuencias de tomar el sol sin protección y en exceso se encuentran las de tipo agudo, como el eritema solar y las quemaduras, y las de tipo crónico, como el fotoenvejecimiento y la fotocarcinogénesis. El riesgo más importante de una exposición inadecuada es, sin duda, la aparición del cáncer de piel, razón por la que los dermatólogos insisten en la importancia de protegernos adecuadamente.

Como explica la Dra. Martín, "las quemaduras solares son un factor de riesgo importantísimo para el desarrollo de melanoma". Las quemaduras se producen por la radiación UVB. Cuando esta radiación es muy intensa y sobrepasa los mecanismos reparadores de la piel, el daño que produce en el DNA celular es irreversible y éste se manifestará con el paso del tiempo. De alguna forma, puede decirse que la quemadura se va, pero el daño solar que ésta ha producido en nuestra piel permanecerá el resto de nuestras vidas.

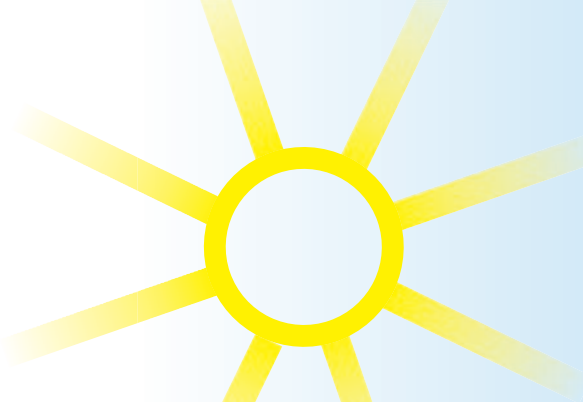
La quemadura se va, pero el daño solar que ésta ha producido permanecerá el resto de nuestras vidas

La experta advierte que "más de tres quemaduras solares en los menores de 18 años se relacionan con mayor probabilidad de cáncer cutáneo en la edad adulta". Por eso, la protección frente al sol debe empezar el día en que nacemos.

El fotoenvejecimiento, por su parte, es un motivo creciente de preocupación ya que éste es el responsable del 80% de los cambios que se producen en nuestra piel con el paso de los años. La pérdida de elasticidad y la aparición de manchas y arrugas profundas pueden evitarse en gran parte y es que, como afirma la Dra. Martín, "la protección solar es el mejor antiarrugas".

¿Cuándo debo consultar con mi dermatólogo?

La gravedad del cáncer de piel y sobre todo del melanoma justifican la visita al dermatólogo ante una lesión cutánea que no se cura, la aparición o cambio de cualquier lunar o simplemente como revisión de los que ya tenemos. El diagnóstico precoz es la clave del pronóstico en estos casos. Como explica la Dra. Martín, "el cáncer de piel tiene muchas caras y en ocasiones es complejo diagnosticarlo" por eso, ante la más mínima duda, conviene consultar con el especialista. "Más vale que sea algo banal que llegar tarde al diagnóstico", añade.



La gravedad del cáncer de piel y sobre todo del melanoma justifican la visita al dermatólogo. El diagnóstico precoz es la clave del pronóstico en estos casos



Las claves del fotoprotector

- El objetivo de la fotoprotección no es pasar el día entero tumbado a la orilla del mar, sino proteger la piel de la exposición al sol en nuestra vida cotidiana. Esto vale tanto para el invierno como para el verano.
- Aunque nos apliquemos un fotoprotector, debemos actuar como si no lo lleváramos y utilizar también otros elementos como sombreros, gafas de sol, sombrillas...
- Aplica el fotoprotector media hora antes de la exposición y repite cada 2 horas, también tras el baño (incluidos los water-proof y sobre todo en niños) y actividades intensas al aire libre.
- Sé generoso, aplica la cantidad suficiente y reparte de forma uniforme por toda la piel (también las orejas).
- Elige el fotoprotector en función de tu tipo de piel: una base acuosa si tu piel es grasa o una base grasa si tu piel es seca.
- Asegúrate de que cumple con todas las normativas europeas y de que es fotoestable, es decir, que mantiene su efectividad durante la exposición solar.
- Escoge aquel que proteja frente a radiaciones UVB y UVA. Los primeros son los responsables de la quemaduras, los segundos lo son del fotoenvejecimiento y ambos de la fotocarcinogénesis.
- El índice de fotoprotección más alto frente a las radiaciones UVB es el 50+. A partir de ahí, todos protegen igual.
- Algunos incorporan antioxidantes, como las vitaminas C y E, que también nos protegen de la luz visible y los rayos infrarrojos.
- Los fotoprotectores más habituales son los físicos y los químicos:
 - Los físicos aportan una protección inmediata, no suelen producir alergias y, en general, son más efectivos. Sin embargo, su textura suele ser espesa y por eso nos dejan un tono blanquecino. Este tipo de fotoprotectores es el que se recomienda en los niños.
 - Los químicos tienen que aplicarse media hora antes de la exposición, puesto que tardan en hacer efecto; se asocian a un mayor riesgo de alergias y su uso está restringido en niños. La ventaja es que su aplicación es más agradable y no se nota.

Niños, ¿un fotoprotector específico?

Si se nos ha terminado el fotoprotector de nuestros hijos, ¿podemos aplicarles el nuestro? "De forma ocasional –señala la Dra. Martín– no pasa nada por utilizar un fotoprotector de adulto en un niño, pero no debemos hacerlo por norma". La piel de los niños es estructuralmente diferente a la de los adultos y su sistema inmunitario está menos desarrollado. Por ello, y sobre todo en los menores de 2 años, debemos utilizar fotoprotectores específicos.

El objetivo de la fotoprotección no es pasar el día entero tumbado a la orilla del mar, sino proteger la piel de la exposición al sol en nuestra vida cotidiana. Esto vale tanto para el invierno como para el verano



¿Y en los bebés?

En los bebés menores de 6 meses no hay que aplicar fotoprotector. Estos no deben estar nunca expuestos al sol y debemos protegerles poniéndolos a la sombra y utilizando ropa y complementos adecuados. A partir de los 6 meses y hasta el año de edad, lo ideal es el fotoprotector pediátrico físico, sin alcohol y sin perfume.

En la playa...

Además de la fotoprotección, siempre que vayamos a la playa, al campo y en general en todas aquellas ocasiones en las que la exposición al sol sea mayor de lo habitual, deberemos tomar algunas precauciones adicionales:

- Evita las exposiciones prolongadas y sobre todo la exposición en las horas centrales del día, entre las doce y las cuatro de la tarde. Un truco: cuanto más corta sea nuestra sombra, más riesgo de quemadura.
- Utiliza sombrillas, sombreros o gorras, y ropa adecuada.
- Estar a la sombra no equivale a estar protegidos, por eso, aunque estés bajo la sombrilla, no dejes de aplicar el fotoprotector.
- Protege tus ojos utilizando unas gafas de sol que hayan sido homologadas y cumplan la normativa europea. Adquiérelas en un lugar de confianza.

Raquel González Arias



El ABCDE de la piel

Los parámetros en los que se basa el diagnóstico precoz del melanoma se conocen como la regla del ABCDE aplicada a los lunares:

- A:** asimetría.
- B:** bordes irregulares.
- C:** coloración heterogénea.
- D:** diámetro superior a 6 mm y crecimiento progresivo.
- E:** evolución de la lesión, el más importante.

Aun así, no todos los melanomas cumplen estos criterios. Por eso, insiste la especialista, "hay que concienciar a la población de la importancia de acudir al dermatólogo para que revise las manchas de su piel". Esto es especialmente importante si estamos hablando de personas de piel muy clara o con antecedentes familiares de este tipo de cáncer.



Cómo actuar ante los accidentes del verano

Llegan las vacaciones, con ellas aumentan los deportes al aire libre y las actividades en playas y piscinas, y nuestro estado de relajación hace que pasemos por alto algunas precauciones que pueden evitar un accidente. El **Dr. Luis Córdoba**, coordinador del Servicio de Medicina Intensiva del Hospital Universitario HM Puerta del Sur, explica cómo actuar ante los accidentes más frecuentes en verano.

Ahogamientos y traumatismos asociados a zambullidas

La asfixia por ahogamiento es la segunda causa de mortalidad en niños de 1 a 4 años, y es más frecuente en piscinas privadas que en públicas. Por eso deben estar siempre y constantemente vigilados y es recomendable que aprendan a nadar cuanto antes.

En adultos, este tipo de accidentes se suele asociar a la imprudencia y a la desobediencia de banderas que indican la peligrosidad del baño.

Hay que evitar las zonas no vigiladas y las prácticas peligrosas como empujones, los saltos de cabeza cuando no se conoce la profundidad y entrar bruscamente en el agua después de haber estado al sol mucho tiempo.

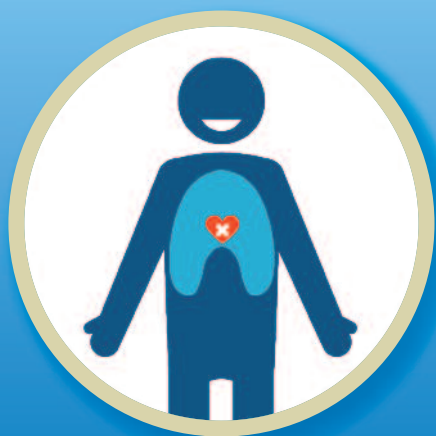
"En el caso de que alguien esté en peligro de ahogamiento, nunca debemos arriesgarnos a salvarle si ponemos en peligro nuestra seguridad. Debemos saber nadar y conocer las técnicas de salvamento", insiste el Dr. Córdoba. Cuando saquemos al accidentado del agua debe aplicarse el protocolo de RCP (Reanimación Cardiopulmonar).

Traumatismos craneales o cervicales por zambullirse en aguas poco profundas

Saltar desde rocas o trampolines cuando no sabemos la profundidad que tiene el agua puede producir traumatismos craneales, cervicales e incluso lesiones cerebrales y medulares.

"Ante un accidentado de este tipo debemos avisar a los Servicios de Emergencia y evitar en lo posible moverle la cabeza y el cuello. Si es necesario, la movilización se hará en bloque y sujetando la cabeza y el cuello con ambas manos, manteniendo la alineación con el resto del cuerpo", señala el Dr. Córdoba.

Pasos a seguir en el protocolo de Reanimación Cardiopulmonar (RCP)



Comprobar si la persona responde.
Pedir ayuda sin abandonar al accidentado.



Colocar a la persona boca arriba y abrir la vía aérea, con una mano en la frente y con la otra tirando del mentón.



Si respira, se le colocará en decúbito lateral izquierdo.

Cuando pica una medusa los síntomas son dolor, quemazón, eritema y leve sangrado

Picaduras

En verano son frecuentes las picaduras no sólo de insectos, también de medusas, erizos o peces araña.

- Cuando pica una medusa los síntomas son dolor, quemazón, eritema y leve sangrado. Hay que limpiar la zona con agua salada o suero fisiológico. Se debe aplicar frío y no usar vinagre ni amoníaco. Se puede tomar un analgésico o antihistamínico.
- En el caso de que la picadura sea de un erizo, hay que limpiar la zona con agua caliente para eliminar las espinas y sumergir la zona en agua lo más caliente posible durante 30 minutos para destruir la toxina. Además, hay que realizar una cura diaria de la zona.

Golpe de calor

Supone un aumento de la temperatura corporal tras una exposición solar prolongada o por realizar ejercicio en un ambiente caluroso sin ventilación. Suelen afectar a personas mayores y niños, pero se pueden prevenir evitando la actividad física en las horas centrales del día, beber mucha agua aunque no se tenga sed, mojarse con frecuencia y buscar sitios bien ventilados. El Dr. Córdoba indica que los síntomas de alarma son:

- Sensación de calor sofocante y temperatura de más de 39 grados.
- Sed intensa y sequedad de boca incorregible.
- Agotamiento excesivo, calambres musculares.
- Cefalea, mareo, desmayo, confusión e incluso convulsiones.
- Dolor de estómago y vómitos.
- En los bebés, llanto inconsolable.

En el caso de que se cumplan estos síntomas:

- Llamar a los Servicios de Emergencia.
- Poner a la persona a la sombra o en una zona con aire acondicionado y levantarle las piernas.
- Quitarle la ropa y mojarle la piel para intentar bajarle la temperatura.
- Si la persona está consciente y en sus plenas facultades se le puede dar agua o bebidas isotónicas.

María Romero



Si no respira normalmente, hay que llamar al 112.



Mientras llegan los profesionales, iniciar la reanimación: con la vía aérea abierta por maniobra frente-mentón, se realizarán 30 compresiones torácicas y 2 ventilaciones de rescate por la boca (tapando la nariz del accidentado). No interrumpir la reanimación hasta que no respire normalmente o llegue la ayuda especializada.



La verdad sobre los cortes de digestión

Durante décadas, la frase más repetida del verano era "hijo, no te puedes bañar hasta dentro de dos horas, que se te corta la digestión". Pero ¿qué hay de verdadero en esta creencia?

El Dr. Luis Moreno Almazán, jefe de Servicio del Aparato Digestivo de los Hospitales Universitarios HM Montepíncipe, HM Torreldones y HM Puerta del Sur, aclara que la propia expresión "corte de digestión" es poco acertada, ya que realmente es una "hidrocución". Consiste en un cuadro sincopal producido por el cambio brusco de temperatura al entrar nuestro organismo en contacto con el agua fría. "Es decir, no es un problema digestivo, sino cardiocirculatorio. El contacto brusco con el agua fría produce una disminución de la frecuencia cardíaca con disminución del flujo de sangre al cerebro que puede llevar a la pérdida de conocimiento e incluso a la parada cardiorrespiratoria", explica.

¿Qué puede provocar una hidrocución?

Meterse en el agua bruscamente después de:

- Tomar el sol durante mucho tiempo.
- Hacer ejercicio físico intenso.
- Realizar una comida copiosa.
- Tomar algunos psicofármacos.

¿Cómo se puede prevenir?

"La medida más eficaz es no zambullirse de golpe, sino entrar poco a poco en el agua mojando los pies, las muñecas y la nuca, así como evitar la exposición prolongada al sol o comer mucho antes de meterse en el agua", señala el Dr. Moreno Almazán.

¿Cómo actuar ante una hidrocución?

Hay que salir inmediatamente del agua y, en casos graves, avisar a los servicios de emergencia. Si el paciente está inconsciente pero respira, hay que acostarle de lado. En caso de parada cardiorrespiratoria, hay que realizar las maniobras de reanimación cardiopulmonar.

Entonces, ¿nos podemos bañar sin que pasen dos horas?

Sí. De hecho, si tenemos a nuestros hijos durante dos horas expuestos al sol sin bañarse, podemos favorecer que una vez cumplido el tiempo, se lancen ansiosos al agua y sufran una hidrocución. "Recomiendo prudencia, comer con moderación y meterse despacio en el agua", concluye el experto.

¿Cuáles son los síntomas?

- Cefalea
- Palidez
- Náuseas
- Vómitos
- Mareo
- Visión borrosa
- En casos graves, pérdida de conocimiento
- En caso extremos, parada cardiorrespiratoria

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.

La mayoría de los accidentes en la infancia se puede prevenir, ¿sabes cómo?

Según la *European Child Safety Alliance*, en Europa mueren más niños como consecuencia de los accidentes que por la suma de todas las enfermedades infantiles juntas. Desde la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) defienden que la gran mayoría puede prevenirse. No dejar nunca al niño solo en casa, no cocinar con él en brazos o tener a mano el número de emergencias pueden parecer actitudes obvias, sin embargo, no siempre se tienen en cuenta. Conocer los riesgos y cómo prevenirlos pueden evitarnos muchos disgustos.

"Son sólo cinco minutos..." no es un argumento para dejar solo a un niño en casa, y menos, como apuntan la AEPap y el sentido común, a los más pequeños. Y es que, según un estudio publicado por esta asociación en 2014, casi el 10% de los padres ha dejado solo en el hogar a un niño menor de 12 años y el 5% a un menor de 4. El estudio refleja también que, sobre todo en los más pequeños, la mayor parte de los accidentes tiene lugar dentro de casa y que éstos son más frecuentes cuando el niño se encuentra solo. A medida que pasan los años, los accidentes en lugares de ocio y en la escuela ganan terreno.



¿Cuáles son los accidentes más habituales?

Según este estudio, la intoxicaciones son los accidentes más frecuentes entre los niños menores de 2 años, mientras que ahogamiento, atragantamiento, accidente por cuerpo extraño y quemaduras lo son entre los 2 y los 4. Las caídas y los golpes son habituales en todas las franjas de edad. Además, se ha visto que el mayor número de accidentes tiene lugar en los meses de verano.



Se ha visto que el mayor número de accidentes tiene lugar en los meses de verano

Consejos para la prevención de accidentes

- En caso de emergencia llama al 112.
- No dejes nunca solo en casa a un niño menor de 12 años.
- En casa:
 - Protege las ventanas con cierres de seguridad y no pongas delante sillas u otros muebles a los que se puedan subir.
 - Coloca barandillas en las escaleras.
 - Protege enchufes, estufas y braseros.
 - No cocines con el niño en brazos.
 - No dejes solo al niño en la bañera.
 - Protege las esquinas de los muebles.
- **Objetos:** cuidado con las piezas y objetos pequeños tales como pilas. Revisa los juguetes y asegúrate de que son adecuados para su edad.
- **Medicamentos y productos tóxicos:** no los dejes al alcance del niño y no guardes productos de limpieza o tóxicos en envases de agua o refrescos. En caso de intoxicación llama al 915 620 420.
- **En el coche:** utiliza siempre la sillita o sistema de retención homologado y adecuado para la talla y el peso del niño. Si va en transporte escolar, asegúrate de que también sea así.
- **En el parque:** los columpios deben estar bien anclados y cumplir con las normas de seguridad. El suelo debe ser blando.
- **En bicicleta:** niños y padres siempre con casco. Hay que dar ejemplo.
- **Piscinas y playas:** no pierdas de vista a los niños. Las piscinas deben estar valladas y la puerta cerrada o vigilada por un adulto.

R. González

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

Obesidad infantil: la epidemia del siglo XXI

En España, el 15% de los niños son obesos. Y si se considera conjuntamente la obesidad y el sobrepeso, la cifra llega al 25%. Según los expertos, la obesidad infantil es la epidemia del siglo XXI y puede tener consecuencias para la salud, como baja autoestima, problemas en huesos y articulaciones, diabetes, colesterol, enfermedades cardiovasculares, etc.

La Dra. Amparo Rodríguez Sánchez, jefa de Servicio de Endocrinología Pediátrica del Hospital Universitario HM Montepríncipe, explica que para saber si un niño tiene sobrepeso hay que calcular su Índice de Masa Corporal (IMC), dividiendo su peso en kilos entre su altura al cuadrado en metros y compararlo con percentiles adecuados a su población, edad y peso. "Si el IMC se encuentra a partir del percentil 85, hablamos de sobrepeso. Y si supera el 95, de obesidad".

Ejemplo:

$$\text{IMC} = 17'30 \text{ kg} / 0,82\text{m} \times 0,82\text{m}$$



Menú ideal para un niño

<p>Desayuno</p>	<p>Almuerzo</p>	<p>Comida</p>
------------------------	------------------------	----------------------

Debe estar compuesto por un producto lácteo, un hidrato de carbono complejo (pan, cereales o galletas) y una fruta o zumo. Si el niño tiene un peso normal, se puede añadir aceite de oliva y proteína, como jamón o pavo.

Bocadillo o lácteo no graso o fruta, y variar cada día.

Debe incluir una parte de hidratos de carbono complejo (patata, legumbre, arroz, pasta), una parte de proteína (carne, pescado y huevo), verdura (cocida o en ensalada) y de postre, fruta.

¿Por qué hay tantos niños con sobrepeso?

En la mayoría de los casos, el sobrepeso se debe a una dieta con muchas calorías, falta de actividad física y demasiadas horas de sedentarismo. "Vivimos en un ambiente obesígeno, es decir, la comida –sobre todo la más calórica– está al alcance de la mano y es barata, la actividad física está limitada y es cara –hay pocas zonas verdes y las clases con monitor tienen precios elevados– y el acceso a la televisión y a los videojuegos es muy sencillo y de bajo coste", señala la experta.

¿Qué importancia tiene el desayuno?

Es básico para poder afrontar el día con energía suficiente. Pero no es obligatorio que sea el desayuno tradicional, algunos niños prefieren no tomar leche en la mañana y se puede sustituir por una tostada con queso o un yogur con galletas y fruta troceada, asegura la Dra. Rodríguez Sánchez.

A los niños no les suele gustar la verdura y el pescado, ¿qué podemos hacer en estos casos?

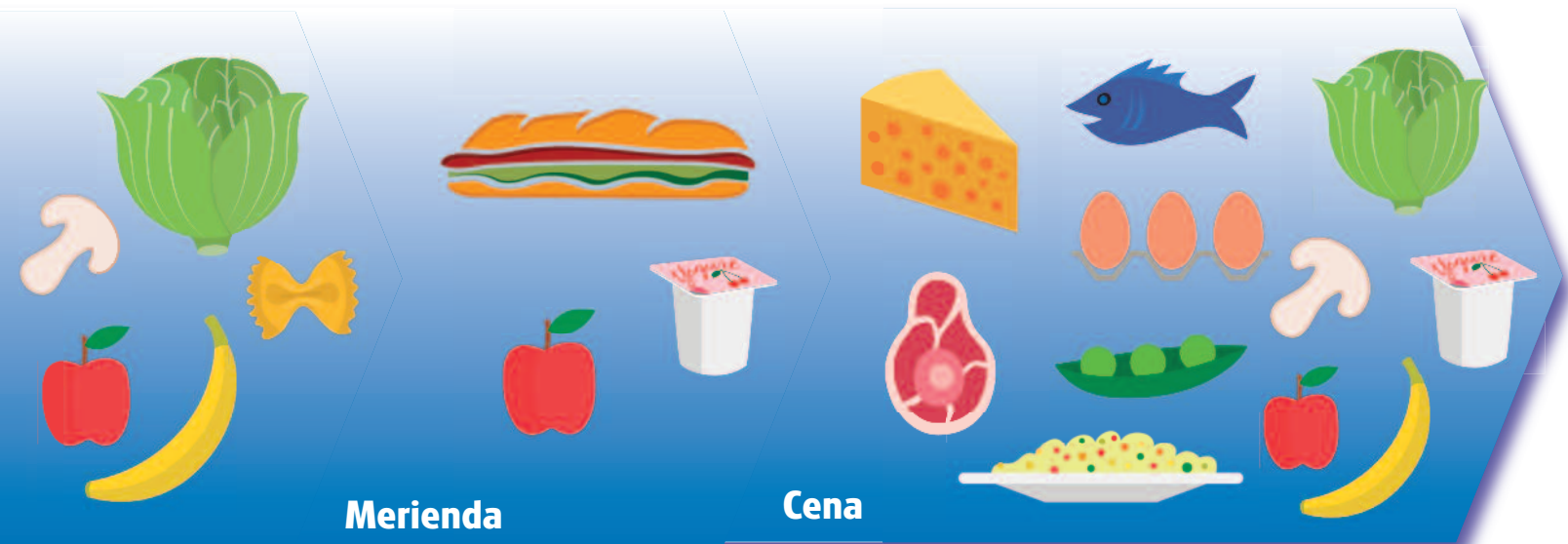
Los niños en general son reacios a conocer nuevos alimentos, por eso a veces es útil "contentarse" con que el niño sólo tome uno o dos tipos de verduras y no ser impaciente para que las tome todas. Si no, el puré de verduras suele ser bien aceptado. El pescado puede introducirse en forma de filetes, sin espinas y poco a poco añadir más. Pero para ello es básico que los padres también consuman estos alimentos y sean un ejemplo para sus hijos.

Los niños en general son reacios a conocer nuevos alimentos, por eso a veces es útil "contentarse" con que tome uno o dos tipos de verduras

¿Qué importancia tienen el ejercicio y las horas de sueño?

Mucha. Hay que favorecer el deporte, si es posible, al aire libre y con sus amigos. El ejercicio debe ajustarse a los gustos y las aptitudes del niño, y es recomendable que se practique una hora al día. Además, hay que disminuir el tiempo que pasan jugando a videojuegos o viendo la televisión.

En cuanto a las horas de sueño, lo aconsejable son 8 horas diarias como mínimo, aunque depende de la edad del niño, apunta la especialista.



Igual que en el almuerzo (bocadillo, o fruta o lácteo no graso)

Similar a la comida pero en raciones más pequeñas. Debe incluir un lácteo no graso.

¿Conoces los beneficios del **ejercicio** para el cáncer de mama?

Que practicar deporte es bueno para la salud es algo que ya sabemos. Nos ayuda a mantener nuestro peso, favorece la circulación, disminuye los niveles de azúcar y colesterol, mejora la flexibilidad... y también tiene efectos psicológicos positivos: aumenta la autoestima, disminuye el estrés y nos relaja. Pero ¿sabías que el ejercicio aporta múltiples beneficios a las mujeres que tienen cáncer de mama? La **Dra. Laura García Estévez**, responsable de la Unidad de Mama del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, asegura que el deporte reduce el riesgo de recaída y aumenta la supervivencia de estas pacientes.

"El ejercicio físico estimula y potencia el sistema inmune, reduciendo la inflamación y potenciando el sistema cardiovascular. Desde el punto de vista psíquico y relacionado con muchos factores como la liberación de endorfinas, el deporte produce sensación de bienestar", explica la experta.

Además, es muy importante mantenerse en un peso adecuado. El sobrepeso en el cáncer de mama es muy peligroso y una fuente continua de estrógenos y, por tanto, de "alimento" al tumor en algunos casos. La mujer tiene que estar concienciada de que no debe engordar, pero si empieza a hacerlo es conveniente que se ponga en manos de expertos.

El ejercicio físico estimula y potencia los sistemas inmune y cardiovascular

¿Qué deporte hay que realizar y durante cuánto tiempo?

"Cualquier ejercicio con el que la mujer disfrute es bueno: correr, nadar, bailar, boxear... Y hay que practicarlo, mínimo, 3 veces por semana", afirma la Dra. García Estévez.

En el caso de que nunca se haya hecho deporte, la adherencia al mismo, suele ser complicada. Por eso, si la economía lo permite, es recomendable contratar un entrenador personal o apuntarse a clases colectivas durante unos meses hasta adquirir la autonomía y el "enganche" suficiente para poder realizar los ejercicios sin la ayuda de un monitor.

Aunque no hay ningún ejercicio contraindicado, las mujeres portadoras de un porthacat tienen que tener especial cuidado con los deportes de contacto.



Cualquier ejercicio con el que la mujer disfrute es bueno: correr, nadar, bailar, boxear... Y hay que practicarlo, mínimo, 3 veces por semana



Ejercicio y cáncer de mama triple negativo

En ocasiones, el tratamiento contra el cáncer puede provocar cansancio y malestar.

Aun así ¿hay que esforzarse y hacer ejercicio?

"Si el cansancio es muy intenso, no podemos obligar a una mujer a que se ponga a correr. Ella misma, con sentido común, deberá dosificarse y en cuanto el cansancio disminuya, puede intentar pasear y recuperar algo de actividad", señala la especialista.

Otra de las consecuencias del tratamiento puede ser el linfedema (hinchazón del brazo por acumulación de líquido linfático tras la extirpación de ganglios de la axila). Para prevenirlo, la mujer debe realizar unos ejercicios específicos desde los primeros días de la cirugía que le indicarán en el Servicio de Rehabilitación.

Hemos hablado de ejercicio, ¿pero qué relevancia tiene la alimentación en el cáncer de mama? ¿Es cierto que los lácteos son perjudiciales o es sólo un bulo?

"En el cáncer de mama no hay ningún alimento prohibido. Lo recomendable es la dieta mediterránea de toda la vida", concluye la especialista.

Actualmente, la Dra. García Estévez está haciendo un estudio intervencional del ejercicio físico en el tratamiento neoadyuvante del cáncer de mama triple negativo. ¿Qué conclusión quiere obtener con esta investigación? "Queremos estudiar el efecto del ejercicio físico en determinadas vías metabólicas durante el tiempo que las mujeres reciben un tratamiento con quimioterapia. Al mismo tiempo, relacionar estos hallazgos con la respuesta del tumor a la quimioterapia y al efecto del ejercicio físico también. El hecho de realizarlo en el cáncer de mama triple negativo es porque es un tumor que requiere mucha investigación todavía, ya que la quimioterapia es el único tratamiento eficaz que existe actualmente y necesitamos encontrar más factores o dianas que aumenten la tasa de curación".

M. Romero

PSN

Soluciones de vida

PSN crece uniendo fuerzas



Viaja como cooperante sin correr riesgos

Llega el verano y muchos deciden viajar a un país en vías de desarrollo como cooperante o voluntario de una ONG. Puede ser una experiencia inolvidable, pero hay que tomar una serie de medidas para prevenir enfermedades y saber tratarlas si se contraen.

El Dr. Alfonso Delgado, director del Departamento de Pediatría de HM Hospitales, tiene una amplia experiencia en este tipo de viajes. Hace unos meses se desplazó, por quinta vez, hasta Costa de Marfil junto con un grupo de médicos y la ONG África Arcoiris para vacunar a 18.000 niños contra la meningitis y la fiebre tifoidea. "Los cooperantes ya tienen inicialmente una formación respecto al trabajo que van a desarrollar, dónde y cómo van a

llevarlo a cabo y, dependiendo de estas condiciones, se deben plantear una serie de medidas para minimizar los posibles riesgos", declara. Antes de viajar hasta el país en cuestión, es necesario vacunarse. Las vacunas obligatorias son contra la fiebre amarilla, meningitis meningocócica y poliomielitis. También se recomienda vacunarse contra el cólera, fiebre tifoidea, hepatitis A y B, y tétanos.

Una vez llegados al destino hay ciertas normas generales que se aconseja cumplir:

- Evitar las picaduras de los mosquitos, ya que pueden transmitir paludismo o malaria. Hay que procurar no salir entre el anochecer y el amanecer, llevar ropa de manga larga y pantalones largos; usar repelentes de insectos, cerrar puertas y ventanas por la noche y cubrir la cama con una mosquitera.
- Tener cuidado con los baños en lagos, ríos y canales. Pueden estar infectados por larvas que penetran en la piel y provocan enfermedades. También hay que tomar precauciones en el mar, porque aunque no suele suponer un riesgo para el contagio de enfermedades, sí se pueden dar casos de picaduras o mordeduras.
- Se debe evitar comprar comida en puestos ambulantes y tomar sólo alimentos que han sido cocinados. Asimismo, hay que evitar el hielo y los helados. Tanto la leche como el agua no embotelladas deben hervirse antes de ser consumidas.
- Evitar lavarse los dientes con agua no segura. Las manos hay que limpiarlas con agua y jabón antes de preparar o consumir alimentos.
- No mantener relaciones sexuales sin protección.
- Llevar un botiquín básico con antibióticos, soluciones de rehidratación oral, antisépticos, repelentes, antihistamínicos y vendas.
- "En el caso de enfermar, se debe acudir a un hospital o centro de salud para que nos den el diagnóstico exacto y poder tratarnos correctamente", concluye el Dr. Delgado.



Desarrollo de herramientas para la detección de marcadores diagnóstico y pronóstico

Gracias a la Fundación de Investigación de HM Hospitales, en la Unidad de I+D estamos trabajando en el desarrollo de herramientas para la detección de marcadores diagnóstico y pronóstico, así como para evaluar la respuesta a la terapia convencional y la sensibilidad a nuevas terapias a partir de muestras de sangre, lo cual es especialmente relevante para pacientes diagnosticados de tumor cerebral.

Los gliomas malignos son los tumores cerebrales más agresivos en el adulto. Entre ellos, el glioblastoma multiforme es el tumor más frecuente, con una supervivencia media de 15 meses. Hasta el momento, el estudio de dichos marcadores se realizan sobre muestras de tejido tumoral procedente de cirugía, aportando información sobre el tumor en un momento concreto –al comienzo de la enfermedad– pero no es posible estudiar dichos marcadores a medida que el tumor evoluciona a lo largo del tiempo.

En este contexto, nuestro proyecto utiliza la existencia de un nuevo modelo de comunicación entre células, mediado por vesículas extracelulares. Estas vesículas extracelulares son paquetes de información secretados por todo tipo de células, incluidas las tumorales. Dentro de estos paquetes encontramos proteínas, diferentes metabolitos y ácidos nucleicos de las células que los producen. Además, las vesículas extracelulares son capaces de llegar al torrente sanguíneo, de donde se pueden aislar y estudiar su contenido.

Así pues, nosotros trabajamos en la utilización del contenido de estas vesículas extracelulares aisladas de muestras de sangre, para estudiar biomarcadores relacionados con células de tumores gliales a lo largo del curso de la enfermedad y así ayudar al clínico en la toma de decisiones.

Disponer de herramientas que permitan, de forma mínimamente invasiva, evaluar la sensibilidad a nuevos fármacos durante el curso de la enfermedad, ayudaría a decidir el mejor tratamiento. Así pues, estudiamos la presencia de secuencias de genes específicas relacionadas con la sensibilidad a determinados fármacos a partir de vesículas extracelulares aisladas de células madre tumorales de tumores gliales.

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!

HM
fundaciónhm
investigación



Chequeos rutinarios: claves en el **cáncer de próstata**

En España, el cáncer de próstata es el tumor sólido más frecuente en los varones, seguido del cáncer de pulmón y del colorrectal. Aunque la incidencia del cáncer, en general, ha tendido a aumentar en los últimos años debido al envejecimiento de la población, lo cierto es que la mortalidad ha disminuido gracias a los avances diagnósticos y terapéuticos. En el cáncer de próstata, el diagnóstico precoz es clave para un buen pronóstico, sin embargo, al tratarse de un tumor que no da síntomas en sus inicios, los expertos insisten en la importancia de los chequeos rutinarios. El **Dr. Javier de la Riva de la Viña, jefe del Servicio de Urología del Hospital Universitario HM Montepíncipe, y la Dra. Silvia García Barreras, uróloga de su equipo**, nos hablan de los factores de riesgo, la prevención y los síntomas en este tipo de tumores.

¿Tendré cáncer de próstata?

La edad es el principal factor de riesgo del cáncer de próstata. Así, más del 75% de estos tumores se diagnostica a partir de los 65 años.

Además, existen también factores genéticos y ambientales que pueden influir en la aparición de la enfermedad. En este sentido, explica el Dr. De la Riva, "el riesgo relativo de padecer cáncer de próstata aumenta según el número de miembros de la familia con la enfermedad, su parentesco y la edad a la que se les diagnosticó". De esta forma, si un padre o un hermano ha padecido la enfermedad, el riesgo se duplica, pero si hablamos de dos o más familiares de primer grado, entonces el riesgo puede llegar a multiplicarse por cinco e incluso por diez.

Más del 75% de estos tumores se diagnostica a partir de los 65 años



En cuanto a los factores ambientales, se ha visto que una dieta rica en grasas saturadas también incrementa las posibilidades de padecer la enfermedad. Asimismo, influye la raza y mientras en la afroamericana el riesgo es mayor, debido a los altos niveles de testosterona sérica, en los asiáticos es menor.

“Con un seguimiento de rutina, el cáncer de próstata se puede diagnosticar en estadios muy precoces, cuando las tasas de curación son muy elevadas”

Prevención

En sus inicios, el cáncer de próstata no suele asociarse a ningún síntoma. Por ello, los expertos insisten en la importancia de acudir a revisiones periódicas una vez al año. Éstas consisten en análisis de orina y sangre y tacto rectal o exploración mediante técnicas de imagen para verificar el estado de la próstata. Como regla general, la Dra. García Barreras aconseja que acudan a estas revisiones todos los varones a partir de los 50 años. En el caso de que existan antecedentes familiares de primer grado, la edad a la que deben iniciarse los reconocimientos debe adelantarse a los 45. “Con un seguimiento de rutina, el cáncer de próstata se puede diagnosticar en estadios muy precoces, cuando las tasas de curación son muy elevadas”, apunta la especialista.

Alimentación frente al cáncer

Se han descrito diferentes nutrientes que podrían tener un efecto protector frente al cáncer de próstata. Estos son algunos de ellos y ejemplos de dónde podemos encontrarlos:

- Ácidos grasos esenciales omega-3: pescado azul.
- Licopenos: tomate y sus derivados.
- Carotenoides: zanahoria.
- Selenio: nueces de brasil, marisco y pescados.
- Vitamina E: aceite de oliva.
- Vitamina D: aceites de pescado, pescados grasos, hígado y yema de huevo.
- Vitamina A (retinoides): carne y lácteos.
- Fitoestrógenos: arroz, soja, cereales y té verde.

¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas del cáncer de próstata suelen aparecer en estadios ya avanzados de la enfermedad y son:

- Mayor frecuencia miccional, con o sin dificultad para orinar.
- Chorro más flojo.
- Goteo postmiccional significativo.
- Hematuria (presencia de sangre en la orina).
- Infecciones urinarias.

En estos casos, se debe acudir inmediatamente al médico, aunque el paciente no debe alarmarse pues puede tratarse de otros procesos como la hiperplasia benigna de próstata.

R. González

www.gruposanyres.es

902 200 065



la mejor atención médica,
el mejor servicio asistencial

Fortalece tu suelo pélvico

El embarazo y el parto vaginal son los dos factores que más afectan al suelo pélvico. Por eso, tras dar a luz, los especialistas aconsejan acudir a la Unidad de Rehabilitación del Suelo Pélvico. Fortalecer y tonificar los músculos de la zona, aseguran, puede evitar más del 80% de los casos de incontinencia y prolapso. Además, cuando estos problemas ya han aparecido, las técnicas de rehabilitación ayudan a resolverlos. Para ello, es clave ponerse en manos expertas y no tirar la toalla.

Suelo pélvico, ¿cosa de mujeres?

Puesto que el embarazo y sobre todo el parto vaginal son los principales desencadenantes del daño en el suelo pélvico, son las mujeres las que más suelen sufrir las patologías asociadas a esta zona, fundamentalmente incontinencia urinaria y prolapso.

Sin embargo, los varones no están exentos de padecer problemas como el dolor pélvico crónico, el estreñimiento, la incontinencia urinaria, la fecal, etc. Por ello, como apunta el **Dr. Ignacio Galmés, responsable de la Unidad de Suelo Pélvico de HM Hospitales, ubicada en el Hospital Universitario HM Madrid**, tanto hombres como mujeres pueden beneficiarse de las técnicas de rehabilitación que se aplican en esta Unidad.

¿En qué consiste la rehabilitación del suelo pélvico?

La rehabilitación puede plantearse como tratamiento único del problema o asociarse a otros, tanto médicos como quirúrgicos. "El especialista debe diseñar el tratamiento más indicado para cada paciente, teniendo en cuenta la severidad de la patología, los problemas asociados y el estado de la musculatura, entre otros factores", subraya el Dr. Galmés.

Entre las técnicas y terapias que se emplean, todas ellas no invasivas, las más utilizadas son: la electroestimulación (vaginal, cutánea o del tibial posterior), los ejercicios de potenciación muscular del suelo pélvico, la reeducación miccional y de las deposiciones, el biofeed-back, los ejercicios hipopresivos y las técnicas para el control de la urgencia y del tratamiento del dolor.

Hombres y mujeres pueden beneficiarse de las técnicas que se aplican en la Unidad de Suelo Pélvico



Por norma general, estas técnicas se enseñan y aplican en las unidades especializadas. Una vez el paciente ha adquirido la potencia muscular adecuada, ha mejorado su sintomatología o ha aprendido a realizar correctamente las técnicas indicadas, deberá continuar con ellas en su casa e incorporarlas a su rutina diaria. "El suelo pélvico es esencialmente un músculo y para mantenerlo a tono y con la potencia suficiente, los pacientes deberán seguir haciendo los ejercicios durante toda la vida ya que, en caso contrario, volverá a debilitarse", explica el Dr. Galmés.

La buena noticia es que una vez se inicia el tratamiento, la mejoría se aprecia enseguida

En el caso de los tratamientos con electroestimulación, cuando estos sean muy prolongados, se aconsejará al paciente adquirir su propio equipo individual. Este será programado por los especialistas de la Unidad, quienes proporcionarán al paciente unas correctas pautas de aplicación y vigilarán periódicamente su evolución.

Además, existen aplicaciones para dispositivos móviles que integran programas de potenciación de la musculatura y ayudan a su cumplimiento en el domicilio. Éstas permiten también el seguimiento por parte del fisioterapeuta del paciente.



¿Cuándo se aprecian los resultados?

La duración del tratamiento dependerá de cada caso y del grado de afectación. Cuanto más afectado esté el músculo, más costará su recuperación. La buena noticia es que una vez se inicia el tratamiento, la mejoría se aprecia enseguida. Bastan las primeras sesiones para ver cómo la sintomatología empieza a remitir. Sin embargo, la constancia es fundamental puesto que a medida que se avanza en el tratamiento, la progresión de esa mejoría, tan significativa al principio, se entelrece. "Eso hace que muchos pacientes tiren la toalla", lamenta el Dr. Galmés. La recuperación, añade, "va a depender de la implicación y del interés de cada persona, así como del tiempo que dedique a su recuperación". Asimismo, cuanto antes acuda el paciente con problemas de suelo pélvico a una unidad especializada, más fácil será su recuperación y antes obtendrá resultados.

R. González

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



Nuevo equipo de Cirugía General y Digestiva en HM Madrid

El Dr. Javier García Borda se incorpora a HM Madrid como responsable del nuevo equipo de Cirugía General y Digestiva. Desarrollarán actividad urgente (a través de su incorporación al equipo de guardias de cirugía), y programada (en consultas y quirófanos). Esta incorporación completa la oferta quirúrgica de nuestro centro por su alta especialización en cirugía laparoscópica así como por su actividad investigadora.



El equipo HM Torrelodones asciende a la Liga EBA

Tras una excelente temporada el equipo de baloncesto HM Torrelodones ha ascendido a la Liga EBA. Desde la puesta en marcha del Hospital Universitario HM Torrelodones, el hospital encontró en el Club un compañero de viaje perfecto para promover el deporte y hábitos de vida saludables entre la población. Y es que HM Torrelodones siempre ha estado muy vinculado al deporte, de hecho, cuenta con una Unidad de Medicina y Traumatología Deportiva y un grupo de profesionales médicos y de diferentes disciplinas y ofrece los medios de diagnóstico y tratamientos que se aplican a los deportistas profesionales.

Acto de despedida de la 4ª promoción de Medicina en HM Montepíncipe

HM Hospitales ha celebrado el acto de despedida de 76 alumnos de 6º Medicina, la 4ª promoción que finaliza sus estudios tras formarse en nuestros hospitales y en la Universidad CEU San Pablo. El acto estuvo presidido por el Dr. Juan Abarca Cidón, director general de HM Hospitales; el Dr. Tomás Chivato, decano de la Facultad de Medicina de la Universidad CEU San Pablo; y los padrinos de la promoción, el Dr. Alfonso Delgado, director del Departamento de Pediatría de HM Hospitales y catedrático de dicha especialidad en la Universidad CEU San Pablo, y el Dr. Jesús Almendral, director de HM CIEC y profesor de la Universidad CEU San Pablo.



HM Sanchinarro organiza la reunión internacional "Liver Metastasis Research Network"

Los Dres. Emilio Vicente y Yolanda Quijano, responsables del Servicio de Cirugía General y Digestiva de HM Sanchinarro, y el Dr. Fernando Vidal Vanaclocha, director científico de la Fundación HM, han organizado la reunión anual de la "Liver Metastasis Research Network". En ella, expertos de todo el mundo se dieron cita para poner en común los últimos avances y conocimientos sobre el diagnóstico y tratamiento de la metástasis de hígado.

HM Nuevo Belén incorpora la ecocardiografía fetal

En nuestro afán para dar el mejor servicio a nuestras pacientes, HM Nuevo Belén ha incorporado entre sus profesionales a la Dra. Mónica Rodríguez, cardióloga pediátrica. Especialista en ecocardiografía fetal y miembro del equipo del Dr. Villagrà, inicia su actividad realizando las ecocardiografías fetales de las pacientes que así lo requieran, sin que éstas tengan que desplazarse a otros hospitales del grupo.



HM Puerta del Sur acoge el "II Curso inter hospitalario de Obstetricia y Ginecología"

Por segundo año consecutivo se ha celebrado el "Curso inter hospitalario de Obstetricia y Ginecología para Residentes", que por primera vez ha tenido lugar en HM Puerta del Sur, en Móstoles. Dirigido por el Dr. Miguel Ángel Rodríguez Zambrano, jefe del Servicio de Obstetricia y Ginecología de dicho hospital, el curso ha contado Médicos Internos Residentes (MIR) de Ginecología y Obstetricia de todos los hospitales de la Comunidad de Madrid que se forman en esta especialidad. Cada MIR presentó una comunicación sobre un tema avalado por un jefe de servicio de su hospital y tras cada mesa de trabajo se realizó un debate.

El Servicio de Urología de HM Modelo ya cuenta con un láser de litotricia

El Hospital HM Modelo es el primer centro privado de A Coruña en incorporar un láser de litotricia a su Servicio de Urología, lo que permite la eliminación de los cálculos en una sola sesión y con la mayor eficacia. Este láser acorta el tiempo de duración del episodio de dolor cólico y en cálculos ureterales, fragmenta mejor, más rápido, más uniforme y en fragmentos más fáciles de expulsar. Y todo ello en una sola sesión.

¿Sabes cómo ha evolucionado la radioterapia?

La radioterapia es uno de los pilares fundamentales en la lucha contra el cáncer y gracias a los avances tecnológicos de los últimos años se puede considerar como una de las alternativas de tratamiento oncológico más eficaz y segura.

La Dra. Carmen Rubio, jefa de Servicio de Oncología Radioterápica del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, explica que la radioterapia es un tratamiento "que tiene como finalidad destruir las células enfermas del organismo mediante radiaciones ionizantes". Es un tratamiento muy eficaz, en muchos casos curativo y con un importante papel paliativo.

Al contrario de la quimioterapia, no afecta a todo el organismo, sino que actúa sobre zonas concretas donde está la enfermedad. Hasta los 90, los equipos de radioterapia tenían menor precisión y afectaban a mucho tejido sano, pero en las últimas décadas los avances tecnológicos, diagnósticos y terapéuticos han mejorado la precisión y la calidad de los tratamientos.

Técnicas de imagen como el escáner, la resonancia o el PET han contribuido a mejorar la delimitación de las lesiones a irradiar y técnicas como la Radioterapia de Intensidad Modulada o la Arcoterapia Volumétrica y los nuevos aceleradores lineales que aseguran la precisión de los tratamientos permiten tratar los tumores con dosis mucho más altas sin dañar prácticamente los tejidos sanos de alrededor, lo que conlleva mayor eficacia y una mínima toxicidad.



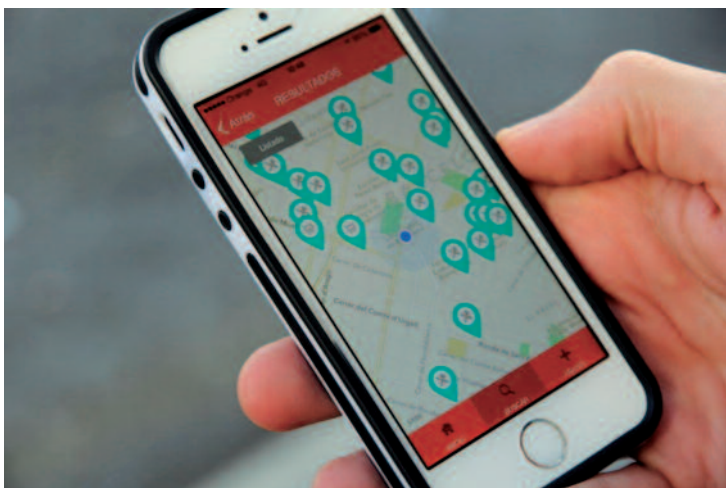
Con la EM: la nueva App para pacientes con esclerosis múltiple

Los pacientes de esclerosis múltiple y sus familiares tienen ya a su disposición una nueva aplicación para móviles pensada específicamente para ellos. "Con la EM" supone un espacio en el que compartir dudas y experiencias sobre esta enfermedad e incluye información sobre temas de interés relacionados, por ejemplo, con aspectos emocionales y sexuales de la enfermedad. Además, incluye una plataforma de entretenimiento que ayuda al paciente en su rehabilitación mediante juegos de carácter cognitivo. Tras superar los juegos, el usuario podrá elegir a qué asociación de pacientes se le otorga un premio con un fin social.



Celicity: restaurantes y comercios sin gluten

Si eres celíaco, esta App te ayudará a seguir tu dieta sin gluten. Con más de 8.000 descargas, ha sido elegida por Apple Store como una de las mejores aplicaciones novedosas. Incluye una red actualizada de restaurantes y comercios en los que encontrar platos y productos sin gluten. Hasta hace poco, sólo estaba disponible para iOS, ahora, también puedes descargarla en dispositivos Android.



Contador de calorías

Este es un clásico de las aplicaciones, pero mejorado. El "Contador de calorías", desarrollado por Myfitnesspal, permite hacer un seguimiento de las calorías que vamos consumiendo a lo largo del día, pero también del ejercicio que hacemos y del agua que bebemos. La introducción de los alimentos es sencilla y se agiliza con el paso del tiempo, puesto que memoriza aquellos que son habituales en nuestra dieta. Además, permite escanear el código de barras de los alimentos, simplificando aún más el registro de la información.



Madrid hm madrid

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

hm montepíncipe

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

hm CIEC

Avda. de Montepíncipe, 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
- 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



OPORTUNIDADES INMOBILIARIAS-ALISEDA

ELIGE AHORA

entre las mejores
oportunidades inmobiliarias.



Consulta nuestras condiciones de financiación
entrando en gesaliseda.es o llamando al **902 555 082**.

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