

Tu hospital

Número 50 | Noviembre - Diciembre | Año 2015

www.hmhospitales.com

Nutrición

Navidades sin kilos de más

Vacunas

La importancia de las vacunas

Prevención

Deporte infantil, mejor sin lesiones

Oftalmología

Consecuencias del uso excesivo de pantallas en niños

y mucho más...

25 años
HM Hospitales



Síguenos en Twitter
@HMHospitales

HM
hm hospitales
Somos tu Salud

índice



- 3 Editorial
- 4 Entrevista con los Dres. Juan Abarca Campal y Carmen Cidón Tamargo, fundadores de HM Hospitales
- 8 Navidades sin kilos de más
- 10 Niños frente a pantallas, ¿sabes cómo protegerles?
- 12 ¿Pensando ya en los Reyes Magos?

- 13 Vacunas: verdades y mentiras
- 14 Conoce el síndrome de piernas inquietas
- 16 Acupuntura: ¿conoces lo que puede hacer por ti?
- 18 Running for Mariana
- 20 Deporte infantil, mejor sin lesiones



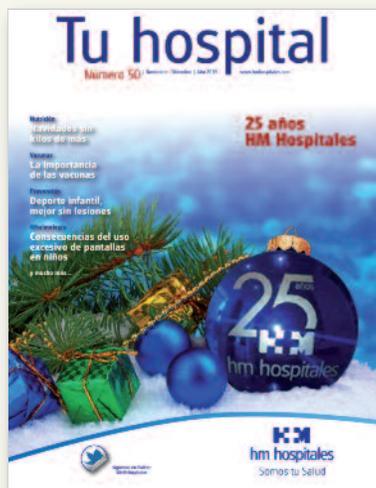
- 22 Consumo de cannabis entre adolescentes: mitos y realidades
- 24 Noticias HM
- 26 Tecnología y salud
- 28 Contacta con nosotros

Tu hospital

Nº. 50 | Noviembre - Diciembre | Año 2015

www.hmhospitales.com

25 aniversario



Nº. 50 | Noviembre - Diciembre | Año 2015

www.hmhospitales.com



Síguenos en Twitter: @HMHospitales

Con este número finalizamos nuestras publicaciones de este año en el que hemos cumplido nuestro **25 aniversario** desde que empezamos nuestro proyecto sanitario.

Desde entonces **hemos ido creciendo siempre marcando objetivos a largo plazo**. Sin prisa que es como se hacen bien las cosas. Tratando progresivamente de dar a nuestros pacientes y usuarios la máxima oferta sanitaria que pudiéramos con las máximas garantías de calidad asistencial. **Construyendo un proyecto docente** que nos permitiera transmitir nuestro "estilo", nuestra manera de hacer sanidad, a todas las especialidades y profesiones sanitarias de nivel técnico, de pregrado y de posgrado. **Generando un proyecto investigador** que nos dotara de todas las plataformas posibles para innovar, que permitiera a nuestros profesionales desarrollarse en su totalidad y a nuestros pacientes disponer de los últimos tratamientos.

Este año que se cierra, a través de nuestras publicaciones, hemos destacado **la calidad humana y profesional de nuestros médicos, de nuestros profesionales sanitarios**. Nos hemos encomendado a seguir creciendo como hasta ahora; de manera sostenida, garantizando la calidad a nuestros pacientes allá donde vayamos y la seguridad y tranquilidad de nuestros trabajadores porque forman parte de un proyecto con futuro, que solo pretende hacer las cosas lo mejor posible y que prioriza, como dice el Dr. Abarca Campal, "el curar bien y pronto, que el curar pronto y bien".

Este año hemos reflexionado sobre el papel que deben de tener nuestros pacientes y sus familiares en nuestra institución. Nos llevará un tiempo, pero **es el momento de reinventar nuestra relación con nuestros usuarios** a fin de darles mayor participación y protagonismo y poder tratar de considerar su proceso como un concepto global y con mentalidad integradora, tanto por la atención en el hospital, como fuera de él. Priorizando y valorando tanto la parte que tienen de pacientes como la que puedan tener de clientes a fin de que consigan los mismos niveles de satisfacción en las cuestiones sanitarias y, en lo posible, en las no sanitarias.

Hemos completado nuestro proyecto en Madrid, hemos empezado a consolidar nuestro proyecto en Galicia y seguimos valorando abrir un tercer mercado.

Desde HM Hospitales les queremos transmitir nuestro agradecimiento a todos los que nos ayudan a conseguir nuestros propósitos y a todos los que depositan su confianza en nosotros.

**Felices fiestas y nuestros mejores deseos para el año 2016.
Nosotros a por otros 25 años.**



Juan Abarca Cidón
Director General HM Hospitales

© 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: Ediciones MAYO S.A.
C/. Aribau, 168-170, 5ª planta
08036 Barcelona

Imprime: Litofinter
Depósito Legal: M-14477-2010

“Nuestro proyecto sanitario es mucho más grande de lo que podíamos imaginar”

Entrevista con los Dres. Juan Abarca Campal y Carmen Cidón Tamargo, fundadores de HM Hospitales

Hace 25 años nacía HM Hospitales. Los Doctores Juan Abarca Campal y Carmen Cidón Tamargo comenzaron juntos este proyecto hospitalario que hoy es un referente de la Sanidad Privada. De los comienzos, dificultades y planes de futuro nos hablan en este número 50 de “Tu Hospital”.



Cronología HM Hospitales

Apertura
HM Madrid

1990



Apertura HM Montepíncipe.
Apertura Policlínico HM Arapiles

1998



HM Montepíncipe,
primer hospital privado
con ISO9001

2001



El éxito de HM Hospitales no llega de un día para otro, ha requerido mucho trabajo, esfuerzo y dedicación. ¿Cómo empezó todo?

Dr. Abarca Campal: Mi idea siempre fue que el médico tenía que controlar el medio donde ejercía su profesión para así poder asumir la responsabilidad que conllevaba su ejercicio. Era adjunto en La Paz y ejercía como profesional libre en la calle. Mi especialidad es Cirugía General y del Aparato Digestivo y eran tiempos duros para las cirugías que llevaba a cabo. Operaba mucho en el Hospital San Pedro, actual HM Madrid –el primero– y exigí una UVI para seguir operando allí. Por ahí iban los tiros: libertad, responsabilidad y seguridad. Cuando me enteré de que los curas de San Pedro iban a dejar de gestionarlo para alquilarlo, supe que esa era mi oportunidad.

Dra. Cidón: Empezaron unas negociaciones durísimas y muy largas, pero era tal la fuerza de mi marido que cuando se firmó el acuerdo me llamó al laboratorio del Centro Nacional de Rehabilitación, donde yo trabajaba, y dejó este recado a mi enfermera: "Dígale a la Doctora que ya tengo el caballo". El Dr. Abarca Campal ha sido el ideólogo, el estratega y el motor de todo el proyecto.

El Dr. Abarca Campal ha sido el ideólogo, el estratega y el motor de todo el proyecto

¿En aquel momento pensaban que el Hospital de Madrid era la primera piedra de un gran grupo como es hoy HM Hospitales?

Dr. Abarca Campal: nuestro objetivo era poner en marcha un proyecto para desarrollar un nuevo modelo de hacer medicina privada en España basado en la calidad asistencial, la cualificación profesional, la investigación, la docencia y la tecnología.

Dra. Cidón: Cuando empezamos con el ahora HM Madrid, únicamente pensábamos en sacarlo adelante y sólo sabíamos hacerlo trabajando y trabajando. Lo demás fue surgiendo y el Dr. Abarca Campal nunca desaprovechó una ocasión.

25 años después, ¿cuántos centros forman HM Hospitales?

Dr. Abarca Campal: después de HM Madrid vinieron los Hospitales Universitarios HM Montepríncipe, HM Torreldones, HM Sanchinarro, HM Nuevo Belén y HM Puerta del Sur. El Grupo cuenta, además, con varios policlínicos y 3 centros integrales: el Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, el Centro Integral en Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC y el Centro Integral en Neurociencias A.C. HM CINAC.

En 2014 HM Hospitales sale de la Comunidad de Madrid y adquirimos el Hospital HM Modelo y la Maternidad HM Belén, centros de referencia de La Coruña y de la sanidad privada gallega.

En ese mismo año se une al Grupo el Centro Médico Integral HM IMI Toledo y, recientemente, el Hospital HM Vallés, de Alcalá de Henares.

hm hospitales

Nace la Fundación de Investigación HM Hospitales

Apertura HM Torreldones. HM Hospitales consigue la acreditación ISO9001

HM Montepríncipe se convierte en Hospital Universitario

Apertura HM Sanchinarro. Apertura Policlínico HM Sanchinarro. Apertura Policlínico HM Torreldones

2003

2004



2005



2007



Tienen 4 hijos que también están inmersos en HM Hospitales. ¿Qué función desempeña cada uno?

Dr. Abarca Campal: Juan, médico y abogado, es el director general de HM Hospitales. En 1998, con la puesta en marcha de HM Montepíncipe, le cedimos la dirección médica del hospital y, poco a poco, a base de trabajo, empeño y conocimiento, se fue haciendo con todas las direcciones y marcando un camino a seguir. Y los resultados, ahí están.

Alejandro es licenciado en ICADE 3. Después de pasar unos años en la banca, en 2007 volvió para hacerse cargo de las finanzas del grupo y actualmente es el Director de Recursos Corporativos.

Elena es médico analista y dirige AbaCid, los laboratorios de HM Hospitales. En 2014 se incorporó a la Dirección del Grupo con sus hermanos como Secretaria General del mismo.

La mayor, Carmen, es farmacéutica y colabora con los Servicios de Farmacia de los hospitales llevando las comisiones de los mismos.

Dra. Cidón: Son ellos los que marcan la hoja de ruta de HM Hospitales, aunque siempre con el visto bueno de su padre. Tenemos la suerte de tener una segunda generación espléndida.

HM Hospitales es una empresa viva y por lo tanto está obligada a seguir creciendo, pero siempre que se puedan mantener los principios que guiaron este proyecto y su viabilidad lo permita

¿Cuáles son los planes de futuro del Grupo?

Dr. Abarca Campal: No descartamos seguir creciendo en la Comunidad de Madrid a fin de potenciar la base de nuestro gran proyecto hospitalario. Pero también tenemos la intención de buscar oportunidades en otras comunidades para poder desarrollar proyectos que, sobre la base de nuestras ideas, integren centros que tengan como finalidad el poder crecer dentro de su ámbito de influencia y que hasta ahora por falta de masa crítica de pacientes, de experiencia, de capacidad de negociación o de "músculo" económico no lo han podido hacer.

HM Hospitales es una empresa viva y por lo tanto está obligada a seguir creciendo, pero siempre que se puedan mantener los principios que guiaron este proyecto y su viabilidad lo permita. Pero eso, como ya he dicho, está en manos de nuestros hijos.



Apertura Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC.
Apertura Policlínico HM Telefónica

HM Hospitales obtiene el Certificado de Universitario

Apertura Policlínico HM Los Belgas

Adquisición de HM Nuevo Belén.
HM Hospitales obtiene el sello EFQM 500+

2008

2009

2010

2011



Además de contar con profesionales de primer nivel y con las últimas tecnologías, ¿existe algún secreto para haber llegado tan lejos?

Dra. Cidón: HM Hospitales nació como empresa de vida, con vocación de servicio y de permanencia, y con un objetivo claro de hacer mejores las cosas por los enfermos y los médicos. Y la razón de que hoy seamos un grupo hospitalario de referencia en España es porque cumplimos –y seguiremos cumpliendo– los compromisos definidos en nuestro Decálogo: el tipo de hospital que soñábamos, el modelo de Sanidad en el que creíamos, el tipo de profesionales que queríamos tener con nosotros (antes de nada, personas) y cómo debíamos de tratar al enfermo, no la enfermedad, y su entorno. Todo ello también presidido por el Juramento Hipocrático, que sigue siendo para nosotros algo más que un papel escrito.

Dr. Abarca Campal: En estos 25 años hemos pasado por momentos muy difíciles, pero gracias a la voluntad, fe y trabajo, hemos conseguido superarlos para convertirnos en un proyecto sanitario consolidado y mucho más grande de lo que podíamos imaginar. Sabemos que estamos en el camino correcto y que, con la humildad y el tesón necesario, seguiremos cada día trabajando duro, como hemos hecho estos últimos 25 años, para ofrecer a nuestros pacientes la mejor calidad asistencial y a nuestros médicos y profesionales un entorno que, basado en la libertad, les permita desarrollar todo su potencial.

María Romero

Decálogo de un hospital

- 1. Equidad:** La propiedad será equitativa entre los diversos componentes de la sociedad para que, al defender cada uno sus propios y diferentes intereses, garanticen a los demás la calidad asistencial.
- 2. Calidad:** Contará con el certificado de calidad homologado internacionalmente y con los medios tecnológicos y humanos para tratar con seguridad cualquier proceso.
- 3. Integridad:** No aceptará ofertas que, por insuficientes, obliguen a reutilizar materiales o a adquirirlos de dudosa calidad.
- 4. Eficacia:** Estará preparado para funcionar eficazmente, durante las 24 horas del día.
- 5. Experiencia:** Los médicos de puerta y los quirúrgicos de urgencia serán especialistas experimentados.
- 6. Compromiso:** La dirección médica contará con profesionales de gran experiencia en especialidades de acción, tales como anestelistas, cirujanos e intensivistas. El médico tendrá dedicación plena.
- 7. Seguridad:** El "Hospital de día" estará ubicado lo más cerca posible de las UCIs, que tendrán luz natural, y de los quirófanos.
- 8. Coherencia:** Los propietarios y gestores asumirán que algunos servicios son imprescindibles, aunque no sean rentables.
- 9. Motivación:** El hospital se regirá por un reglamento aceptado por todos. La docencia y la investigación serán sus motivaciones.
- 10. Transparencia:** El accionariado y la administración velarán para que sea libre, autónomo, transparente y pueda publicar los resultados médicos y estadísticas anuales. La excelencia y la buena gestión, aseguran su viabilidad.

hospitales

Apertura del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC.

Apertura Policlínico HM Suchil

Apertura del Instituto HM de Profesiones Biosanitarias

Adquisición de HM Modelo y Maternidad HM Belén, en La Coruña.

Apertura de HM Puerta del Sur y del Centro Integral en Neurociencias A.C. HM CINAC.

Apertura Policlínico HM Los Puentes, en La Coruña.

Adquisición de HM IMI Toledo, en Castilla La Mancha.

Apertura Policlínico HM Santander

Adquisición HM Vallés

2012

2013

2014

2015

Navidades sin kilos de más



Lo dicen los expertos: en Navidad solemos engordar entre 0,5 y 4 kilos. Y es que a las reuniones familiares hay que sumar las cenas de empresa y de amigos, además de los turrones, polvorones y otros dulces que nos rodean en esta época a los que es imposible resistirse.

Pero ¿podemos hacer algo para que el 7 de enero no tengamos que ponernos a dieta? [Aránzazu Perales](#), nutricionista del Servicio de Endocrinología y Nutrición de los Hospitales Universitarios HM Montepíncipe y HM Torrelodones, dirigido por la Dra. Pilar García Durruti, asegura que no es necesario renunciar a nada en estas fechas. "Podemos tomar cualquier alimento o bebida, pero es importante hacerlo con moderación. Una buena opción en el caso de los refrescos es elegir los que tienen una versión baja en calorías", señala la nutricionista.

Podemos tomar cualquier alimento o bebida, pero es importante hacerlo con moderación

A la hora de preparar el menú de estos días hay varias opciones. Se puede tratar de reducir un poco las raciones, poner menos aperitivos y añadir siempre verduras como guarnición. Se debe intentar reducir el contenido calórico de los platos poniendo menos aceite y evitando el uso de mantequillas y margarinas, así como optar por los asados (carnes o pescados). Además, las salsas no son necesarias si cocinamos los platos al horno. Como postre, lo más ligero es la fruta.

La experta indica que "siempre hay que dejar que pase un tiempo entre un plato y otro. Nuestro estómago tarda 20 minutos en mandar la señal al cerebro de si está saciado o no".



Menú navideño saludable

Hay que huir de las dietas milagro, ya que pueden tener efecto rebote y hacer que se recuperen más kilos de los que se perdieron

No debemos obsesionarnos con el número de calorías que consumimos

El objetivo tiene que ser ingerir la misma cantidad de comida (alimentos y bebidas) que consumimos en nuestro día a día para mantener nuestras funciones vitales y actividad física. Este balance tiene que estar equilibrado al o largo del día, de la semana y de los meses.

En este sentido, cada persona es un mundo. Aránzazu Perales afirma que la cantidad de calorías que debemos consumir depende de tres factores principales: la edad, de si somos hombre o mujer y de los niveles de actividad física que tenga cada uno. "Por tanto, no todos debemos consumir la misma cantidad de calorías. La buena noticia es que podemos modificar nuestros niveles de actividad física, de tal forma que cuanto más deporte practiquemos, más calorías podremos consumir sin que nuestro peso aumente", apunta.

No hay que recurrir a las dietas milagro

Mucha gente recurre a las dietas milagro antes de Navidad para perder algunos kilos y así "poder comer más a gusto", y otros dejan el régimen para enero y los propósitos del nuevo año. Sin embargo, la experta insiste en que "hay que huir de estas dietas, ya que además de ser muy restrictivas pueden tener efecto rebote y hacer que se recuperen más kilos de los que se perdieron".

Y añade que controlar lo que comemos en los días previos a estas fechas, no es la mejor opción por dos motivos: no es un hábito muy saludable y, aunque cambiemos nuestra alimentación, si no estamos asesorados por un profesional, podemos obtener el resultado contrario al que esperamos.

Aperitivo:
ceviche y marisco



Primer plato:
coliflor asada
al pimentón
con frutos secos
o crema de puerros
y setas



Segundo plato:
ternera asada
con verduras o
lubina al horno



Postre:
macedonia de frutas
o sorbete



Niños frente a pantallas, ¿sabes cómo protegerles?

Hoy, no sólo los "empollones" de la clase son miopes. El número de niños que a edades cada vez más tempranas presenta este y otros problemas visuales como tics o fatiga es creciente. La causa es la exposición prolongada e inadecuada a las múltiples pantallas que en los últimos años han pasado a formar parte de nuestras vidas. Ya no es inusual que incluso los bebés vean dibujos animados en una tablet, sin embargo, este hábito de entretenimiento puede llegar a alterar su desarrollo visual. Y si más o menos estas consecuencias son conocidas o intuitas por los padres, lo que muchos ignoran es que los problemas pueden ir aún más allá y afectar al desarrollo de la columna vertebral y de la musculatura de las manos. La tecnología ha llegado para quedarse, por eso, lo mejor es la prevención.



Problemas visuales, ¿cuándo aparecen?

Como explica el **Dr. Gonzalo Bernabéu Arias, jefe del Servicio de Oftalmología de HM Vallés**, las consecuencias de una exposición excesiva e inadecuada a las múltiples pantallas que la tecnología pone actualmente a nuestra disposición aparecen a edades cada vez más tempranas. En este sentido, apunta cómo "nos hemos encontrado casos de niños de 24 y 48 meses que ya presentaban estos problemas por la instalación de equipos de DVD en los coches". En estos casos, asegura, no se trata sólo de la pantalla sino del hecho de que esta se encuentra en una posición elevada que obliga al niño a mirar hacia arriba, haciendo que el esfuerzo visual sea mayor y en consecuencia aparezca la fatiga.

Por otro lado, advierte, "el uso constante de esta tecnología, el exceso de uso de visión cercana a lo largo del día y la ausencia de falta de luz natural están favoreciendo la miopización en los niños". Hace años, explica, los casos de miopía magna o alta (más de 6 dioptrías) solo se daban en niños con antecedentes familiares directos, "hoy, sin embargo, no es inusual encontrar niños miopes a la edad de 5 ó 6 años".

Y es que la mayoría de los niños empiezan a interactuar con las tabletas antes de cumplir su primer año de vida. A medida que van creciendo, se va incrementando el tiempo de exposición y sus hábitos y juegos tienden a tener lugar en espacios cerrados y basarse en el uso de la tecnología.

Además, en niños miopes estos hábitos aceleran la progresión del defecto refractivo. Otras consecuencias pueden ser la aparición de ambliopías (ojo vago) o la sequedad ocular e incluso, aunque esto aún no ha sido demostrado científicamente, se ha relacionado la radiación de las pantallas LED con daños en la retina.

Prevenir

Para prevenir su aparición, el Dr. Bernabéu Arias recomienda hacer "un uso racional, sin excesos, con buena luz ambiente e incluso, si es posible, con luz natural". Además, hay una serie de factores relacionados con el propio dispositivo que influyen en la fatiga visual como la calidad de la imagen, la intensidad de la luz o el tamaño de la pantalla.



Problemas posturales

Más allá de nuestra vista, estas tecnologías favorecen que adoptemos posturas incorrectas que pueden prolongarse durante horas. "Existe una tendencia a mirar la pantalla con la cabeza gacha y los hombros adelantados, pudiendo aparecer entonces desequilibrios musculares que desembocan en dolorosas contracturas", subrayan el Prof. Pablo Palacios Cabezas, jefe de equipo de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Universitario HM Sanchinarro, y el Dr. Pablo Crespo Hernández, médico especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología del mismo hospital.

El adolescente

Ambos especialistas coinciden en que "no existe una edad específica para el desarrollo de estos trastornos", sin embargo, "sí existe un pico de incidencia en torno a la adolescencia, probablemente en relación con un mayor acceso a estos dispositivos, un menor control parental sobre las horas dedicadas al mismo y un esqueleto 'en riesgo' asociado a la fase de crecimiento acelerado".

En estos casos, el motivo de consulta más frecuente es el dolor muscular en la columna vertebral, especialmente en las regiones cervical y dorsal, así como en la cintura escapular. "Afortunadamente, en la inmensa mayoría de los casos se trata tan solo de contracturas musculares temporales que no suponen un problema a largo plazo", explican los especialistas. Sin embargo, "debemos mantenernos alerta, puesto que en algunos casos la suma de estas malas posturas y las otras consecuencias de pasar demasiado tiempo frente a la pantalla (sedentarismo, obesidad y un desarrollo muscular insuficiente del tronco) pueden favorecer que estos dolores se cronifiquen y mantengan a lo largo de la edad adulta".

Detectar el problema

Aunque se recomienda hacer una revisión oftalmológica cuando el niño cumpla los 5 ó 6 años de edad, existen determinados síntomas que deben llevarnos a consultar en cualquier momento:

- Acercarse demasiado a la pantalla (la distancia nunca debe ser inferior a la de su antebrazo).
- Una posición inadecuada de la cabeza.
- Guiñar un ojo.
- Frotarse los ojos.
- Observar que los ojos no están rectos.
- Si los profesores nos informan de un bajo rendimiento escolar.

Adoptar una buena postura

Además de limitar el tiempo que dedicamos a estos dispositivos, durante su uso debemos mantener una correcta higiene postural, para ello recomiendan:

- Siempre que sea posible, la tableta o portátil debe reposar sobre una mesa y el niño estar sentado a una altura adecuada, de tal forma que pueda teclear o interactuar con la pantalla sin encorvarse ni girar el cuerpo.
- En cuanto a los smartphones, los antebrazos deberían reposar igualmente sobre una superficie estable para evitar sobrecargar los hombros y el cuello.

¿Pensando ya en los Reyes Magos?

A estas alturas del año, quizás tus hijos estén pensando ya en escribir su Carta a los Reyes Magos. Seguramente, se han portado lo suficientemente bien para que sus Majestades de Oriente hagan realidad sus deseos, sin embargo, no está de más que les eches una mano a la hora de elegir cuáles y cuántos son los más apropiados. Además, la Navidad puede ser un buen momento para inculcar a nuestros hijos valores como compartir y ser solidarios.

A medida que nuestros hijos crecen, no sólo cambian sus habilidades y destrezas sino también sus gustos. Por eso, de cara a los próximos Reyes Magos, es importante prestarles atención, escucharles y ayudarles en sus decisiones. Como nos explica Silvia Álava Sordo, del Colegio de Psicólogos de Madrid y autora del libro "Queremos Hijos Felices. Lo que nunca nos enseñaron", los juguetes no son una mera distracción para los niños sino que "bien utilizados, sirven para estimularlos y favorecen muchos procesos de aprendizaje".

En este sentido, defiende los juguetes tradicionales ya que estos, aseguran, desempeñan un papel muy importante en el entrenamiento de los procesos cognitivos necesarios para el correcto desarrollo del niño: la atención sostenida (del que quedarían excluidos los juguetes basados en la observación de una pantalla), el razonamiento lógico (como el "Quién es quién"), el seguimiento de instrucciones y el respeto a los turnos (juegos de mesa), la coordinación óculo-manual y la organización espacial (puzles y construcciones) o la psicomotricidad gruesa y fina (manualidades).

Un juguete para cada edad

Pronto nuestros hijos nos darán pistas de qué es lo que piensan pedir cada año, por eso, es frecuente que sea en los niños más pequeños en quienes surjan las dudas de qué incluir en su Carta a los Reyes. En los bebés, por ejemplo, la psicóloga se decanta por las marionetas porque estas nos permiten estimular sus sentidos de la vista y el tacto de manera divertida. Además, cuando crezcan podrán crear ellos mismos sus propias historias. Más adelante, hacia el año de edad, apuesta por juegos de apilar, encajar y puzles.

Posteriormente, en torno a los dos, nos sugiere también la plastilina, las pegatinas, los recortables y los muñecos que puedan vestir y desvestir. Una vez empiezan al colegio, a los tres años, recomienda patinetes, bicicletas... e incluir siempre material escolar, siendo especialmente divertida la pizarra, ya que les encanta jugar a los profesores. A partir de los cinco, pueden llegar los libros y los juegos de mesa pensados para la estrategia y la diversión en familia. ¿Y los juguetes electrónicos? Cumplidos los diez.

¿Cuántos pedir?

Si bien los juguetes son necesarios para el correcto desarrollo del niño, también es importante ser consciente de que no por tener muchos juguetes nuestro hijo va a tener un desarrollo superior o más rápido y, de hecho, ni tan siquiera se va a divertir más. "A menudo, vemos niños que tienen tal cantidad de juguetes que pronto se aburren de ellos y no aprenden a valorarlos", advierte la experta. En su opinión, los Reyes Magos no deberían excederse por muy especial que sea ese día y no llevar más de tres juguetes al mismo niño.

El valor de compartir

Además, las navidades pueden ser aún más especiales si enseñamos a los niños a compartir. Para ello, podemos proponerles actividades como llevar a una parroquia o a una ONG los juguetes que ya no utilicen para que así puedan disfrutar de ellos otros niños. También podemos incluir juguetes solidarios en la Carta a los Reyes e incluso pedir algo para otro niño si sabemos que este lo necesita.



Vacunas verdades y mentiras

Gracias a los avances de la Medicina, la supervivencia y la calidad de vida de la población es mucho mayor que en épocas anteriores. Gran parte del éxito en la lucha contra las enfermedades la tiene el desarrollo de nuevos fármacos, entre los que se encuentran las vacunas. La [Dra. Isabel Romero](#), coordinadora del Servicio de Pediatría de HM Hospitales, hace las siguientes aclaraciones ante los argumentos que a menudo utilizan los que no son partidarios de la vacunación.

1. "Es mejor pasar la enfermedad que vacunarse"

Con la vacunación se evita la enfermedad o, en el caso de que ésta se contraiga, que sea siempre mucho más leve. Incluso las enfermedades consideradas tradicionalmente benignas pueden tener complicaciones gravísimas (por ejemplo, varicela, gastroenteritis por Rotavirus...) por lo que la vacunación es siempre recomendable.

3. "Las vacunas no producen inmunidad duradera"

Muchas enfermedades tampoco. Por eso es preciso vacunarse y repetir dosis cada cierto tiempo, es decir, cumplir la pauta que los profesionales recomendamos.

5. "Las vacunas tradicionalmente se han relacionado con enfermedades como autismo y encefalopatía"

Los avances en el campo de la Medicina (pruebas genéticas, determinaciones de laboratorio, estudios de neuroimagen) han permitido poner "nombre y apellido" y conocer la causa de muchas enfermedades que hace años desconocíamos, y que por ser niños vacunados se relacionaba de forma incorrecta con la vacunación.

2. "Mi hijo no está vacunado y nunca se ha puesto enfermo"

Cuando las coberturas vacunales son muy altas, la enfermedad no puede propagarse y "desaparece". Los niños vacunados protegen al que no lo está. Sin embargo, si aumenta el número de niños no vacunados, o lo que es lo mismo, disminuyen las coberturas de vacunación, la enfermedad volverá a resurgir porque se facilita el contagio entre niños no protegidos por la vacuna.

4. "Las vacunas no son seguras, puede ser peor el remedio que la propia enfermedad"

En la actualidad el desarrollo de los medicamentos y, en especial de las vacunas, es muy riguroso y pueden pasar muchos años antes de que se comercialice (siempre es preciso contrastar la eficacia contra la enfermedad y la ausencia de reacciones adversas).

6. "La industria farmacéutica tiene intereses comerciales"

No hay industria o actividad empresarial que no tenga intereses comerciales, pero no por ello hay que desconfiar de la profesionalidad, de la seriedad, de la eficacia y de la utilidad indiscutible de las vacunas.

Conoce el síndrome de piernas inquietas



Problemas para dormir, somnolencia diurna, dificultad para ver una película, viajar o trabajar delante de un ordenador, son algunas de las situaciones a las que se tienen que enfrentar las personas con Síndrome de Piernas Inquietas (SPI) y que les impide llevar una vida normal.

La **Dra. Marta Ochoa**, jefa del servicio de Neurología de HM Hospitales, explica que el SPI "es una enfermedad neurológica cuyo síntoma fundamental es la necesidad de los pacientes por mover las piernas durante los periodos de descanso". Esto va acompañado de sensaciones raras y desagradables que describen como hormigueo, dolor, picor, quemazón y por otras que muchas veces no pueden explicar, pero que les obliga a mover las piernas o a caminar porque así la sensación desaparece.

El SPI se asocia en ocasiones a movimientos periódicos de las piernas. Estos movimientos o "patadas" les ocasionan despertares que, aunque ellos no lo noten, disminuyen la eficacia del sueño y provocan que por la mañana se encuentren cansados.

¿Cuáles son las causas?

"En la mayoría de los casos, es un SPI primario, es decir, no tiene causa conocida. Pero sabemos que existe un componente genético, ya que en la mitad de estos pacientes tiene familiares afectados por esta patología", declara la Dra. Ochoa.

Por el contrario, los casos secundarios se deben a la falta de hierro, a nefropatías crónicas o al embarazo, principalmente. "En muchos casos, el SPI del embarazo desaparece o mejora tras el parto, por lo que probablemente se deba al déficit de hierro o folatos durante la gestación", añade la especialista.

Las mujeres, las más afectadas

Aunque puede afectar a cualquier persona, es más frecuente en mujeres a partir de 40 años, pero también se ha llegado a diagnosticar en pacientes pediátricos.

La Dra. Ochoa señala que, según un estudio "el 19,7% de los españoles cumplen criterios diagnósticos de SPI y el 9% de los adultos tiene síntomas moderados o graves. El problema es que sólo el 6-7% de los pacientes que consultaron en Atención Primaria por estos síntomas fueron diagnosticados correctamente".

Aunque puede afectar a cualquier persona, es más frecuente en mujeres a partir de 40 años

El SPI primario no tiene cura como tal, pero existen diferentes opciones terapéuticas para los casos moderados y severos

De hecho, muchos pacientes a veces se acostumbran a que siempre han tenido esos síntomas cuando se van a dormir y no siempre lo comentan con el especialista, por lo que no pueden acceder a tratamientos que controlen su enfermedad y mejoren su calidad de vida.

¿Cómo se diagnostica?

Esta enfermedad tiene varias intensidades. Hay pacientes que sólo lo sufren al acostarse por la noche y de una forma leve, por lo que les cuesta un poco dormirse pero consiguen conciliar el sueño a los pocos minutos.

Por el contrario, hay otras personas que padecen los síntomas durante todo el día y ni siquiera pueden sentarse a ver una película en el cine.

El diagnóstico es básicamente clínico y deben cumplirse 4 criterios esenciales:

1. Existe un impulso para mover las piernas, normalmente acompañado o causado por sensaciones molestas y desagradables en las piernas.
2. Estos impulsos empiezan o empeoran durante los periodos de descanso.
3. Se alivian total o parcialmente con el movimiento.
4. Son peores a última hora de la tarde o por la noche o sólo se presentan a esas horas.

Además de estos criterios, hay pruebas como la actigrafía, la polisomnografía y la prueba de L-dopa, que pueden ayudar al diagnóstico.

¿Tiene cura?

"El SPI primario no tiene cura como tal, pero existen diferentes opciones terapéuticas para los casos moderados y severos, ya que no todos los pacientes necesitan tratamiento farmacológico. Por ejemplo, en los casos asociados a niveles bajo de hierro, la corrección del déficit mejora el síndrome", aclara la Dra. Ochoa.

Dado que el déficit de determinados nutrientes está claramente implicado en esta patología, la Dra. Ochoa insiste en la importancia de una dieta sana, equilibrada y exenta de excitantes:

- Beber mucha agua, mínimo 1,5 litros al día
- Evitar el café y el alcohol, sobre todo, a partir de después de comer.
- Aumentar el consumo de vitaminas en la dieta habitual (verduras y frutas).



M. Romero



Monje's
Natural Hair Systems

Belle Madame

Más de 50 años innovando para tu imagen

1965



2015



WWW.MONJES.NET

Acupuntura

¿conoces lo que puede hacer por ti?

Hoy, casi todos hemos oído hablar de la acupuntura, esa parte de la Medicina Tradicional China que, básicamente, consiste en la colocación de agujas en distintas partes del cuerpo. Sin embargo, la mayoría desconoce cómo puede beneficiarse de ella e incluso algunos quizás desconfíen de su eficacia o seguridad, sin embargo, la propia Organización Mundial de la Salud recomienda recurrir a la acupuntura en más de 60 patologías. La realidad, nos asegura el Dr. Valentín Martín, director de la Consulta de Acupuntura del Hospital Universitario HM Madrid, es que su utilidad va más allá de las 200.

Tanto para prevenir como para curar enfermedades e incluso para mejorar nuestro estado de salud general. La acupuntura abarca un amplio espectro cuando hablamos de salud y este se refiere no sólo a población adulta sino también pediátrica. Aunque es eficaz en sí misma, a menudo se emplea como tratamiento complementario. "En determinados procesos conviene asociarla con otros tratamientos para obtener la mejoría en menos tiempo, por eso, nosotros hablamos de medicina complementaria, no alternativa", aclara el Dr. Martín. Entre sus ventajas, el especialista destaca su seguridad ya que la acupuntura, afirma, no tiene efectos secundarios. La acupuntura es eficaz tanto en enfermedades físicas como psíquicas y entre las que obtiene mejor respuesta destacan la artritis, la artrosis, la ciática, el estrés, la ansiedad, la depresión y las fobias.

En determinados procesos conviene asociarla con otros tratamientos para obtener la mejoría en menos tiempo



¿Cuándo acudir?

A menudo, al desconocer lo que la acupuntura puede aportarnos, no pensamos siquiera en ella como posible opción terapéutica. Para el Dr. Martín, lo ideal sería "que cualquier médico la recomendara a sus pacientes cuando estuviera indicada". La medicina actual se basa en la actuación de equipos médicos multidisciplinares y, en su opinión, "la acupuntura puede y debe formar parte de esos equipos".

¿Y si no me fío?

El desconocimiento puede llevarnos también a desconfiar de estos métodos a los que no estamos acostumbrados. En estos casos, el Dr. Martín aconseja que el paciente acuda a su médico de confianza y exponga todas sus dudas. "Él le indicará si su cuadro puede o no beneficiarse de esta terapia", explica. Y para los que teman que pueda haber algún riesgo para su salud, no tiene la menor duda y es que "aplicada por médicos cualificados, el riesgo es absolutamente ninguno".

¿En qué consisten las sesiones?

La duración estimada de cada sesión es de una hora. El tratamiento, efectivamente, consiste en una estratégica colocación de agujas en determinados puntos de nuestro cuerpo. Las agujas son muy finas y, por tanto, el tratamiento prácticamente indoloro.

¿Con qué otros tratamientos se puede combinar?

La acupuntura, explica el Dr. Martín, se suele realizar conjuntamente con otros procedimientos como:

- La moxibustión: aplicación de calor en puntos específicos de la piel. Se realiza gracias al efecto que produce una planta, la *artemisa sinensis*, cuando se quema. Se puede aplicar directamente o a través de la propia aguja una vez insertada.
- La electroacupuntura: aplicación de una corriente eléctrica en determinadas zonas corporales a través de la aguja. Su indicación más importante es el control del dolor.
- La tuina: aplicación de un masaje siguiendo los principios de la Medicina Tradicional China.

El estado del paciente, su proceso y la evolución determinarán la inclusión o no de alguno de estos procedimientos.

¿Por qué acupuntura en HM Hospitales?

La puesta en marcha de este servicio en HM Madrid, subraya el Dr. Martín, responde a la evidencia científica: "La eficacia de la acupuntura ha sido demostrada por publicaciones científicas en múltiples ocasiones. Es muy eficaz si está bien indicada, tiene mínimos efectos secundarios cuando la aplica un médico cualificado y es segura, pudiéndose aplicar incluso en niños y personas mayores. Por ello, HM Hospitales ha decidido incorporarla a su cartera de servicios para beneficio de sus pacientes".

El equipo que lo integran y que han denominado "Grupo G-6" está formado por médicos colegiados y especialistas en Acupuntura y Moxibustión cuya experiencia clínica, docente e investigadora supera los 15 años.

R. González

PSN

Soluciones de vida

PSN crece uniendo fuerzas



Running for Mariana

Sucedió el 18 de agosto de 2015 en Ruiloba, un pueblo de Cantabria. Los veraneantes y la gente del pueblo, liderados por su alcalde, se echaron al camino a correr 7,5 Km en homenaje a Mariana Muro y para recaudar fondos para el cáncer infantil. Mariana murió a los 20 años tras recorrer el último tramo de su vida con un tumor que nunca le impidió sonreír, rodearse de sus amigas y vivir apoyada por sus padres y hermanos. Marchó llena de vida y sus padres, hermanos y amigos decidieron, casi un año después, salir a correr aquel 18 de agosto para que en cada zancada, en cada latido del corazón resonara su recuerdo.

Fueron más de 500 personas. Una carrera con un circuito impresionante junto al mar, atravesando un bosque y entre prados hasta llegar a la meta en el Barrio de la Iglesia, Ruiloba. Una carrera en la que al pasar por la puerta de la casa en la que Mariana fue tan feliz muchos años, todos contuvieron el aliento y miraron al cielo. A ese cielo que aquel día se había puesto el manto azul de María.

La recaudación fue de 10.000 € y fue donada a la Fundación de Investigación HM Hospitales para proyectos en cáncer infantil, específicamente cuidados paliativos y asistencia domiciliaria para los niños y adolescentes con cáncer.

Desde la Unidad de Hematología y Oncología Pediátrica de HM Hospitales, queremos transmitir un agradecimiento inmenso a todas las personas que participaron en la carrera, a todos los que con su apoyo y esfuerzo hicieron posible que se celebrara y, muy especialmente, a los padres y hermanos de Mariana. Un ¡gracias! que sale del corazón de los niños de la Unidad, de sus familias y de todos los que trabajamos en ella.

¿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





GENERACIONES DE TALENTO

SOMOS CEU

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 *
- Dolor Orofacial y Disfunción Cráneomandibular
- 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 Invasiva
- Fisioterapia en Pediatría

- Investigación Clínica y Aplicada en Oncología
- Medicina Regenerativa y Terapia Celular
- Periodoncia Médico Quirúrgica
- Psicología General Sanitaria
- Terapia Manual Ortopédica
- Terapias no Farmacológicas en Demencias
- Urgencias, Emergencias y Catástrofes

* Máster verificado favorablemente por ANECA, pendiente de implantación por la CAM.

www.uspceu.es


hm hospitales



CEU | *Universidad
San Pablo*

Deporte infantil mejor sin lesiones



Que nuestros pequeños hagan deporte es una de las mejores alternativas de ocio que les podemos ofrecer, pero para evitar que sufran lesiones, es necesario tener en cuenta una serie de consideraciones. El **Dr. Rafael Arriaza**, jefe de equipo del Servicio de Traumatología del Hospital HM Modelo, nos da las pautas para que los niños practiquen deporte de forma segura.

Los niños, al estar todavía en crecimiento, presentan algunas lesiones específicas, diferentes a los adultos. Por ejemplo, el cartílago de crecimiento puede sufrir fracturas que afecten al desarrollo del hueso, provocando acortamientos o angulaciones indeseadas. Esas zonas de crecimiento también pueden sufrir lesiones por microtraumatismo o por sobrecarga, pero la lesión más típica es el dolor de la cara anterior de la parte alta de la tibia, cerca de la rodilla, que se llama enfermedad de Osgood-Schlatter y que nuestros abuelos llamaban "crecederas".

Asimismo, el Dr. Arriaza constata que cada vez es más frecuente la aparición de lesiones en los ligamentos de la rodilla similares a las que vemos en adultos, y que hacen que tengan que ser operados a edades tempranas para devolverles la estabilidad a las rodillas.

Factores de riesgo

Uno de los grandes factores de riesgo es la tendencia a pensar que los niños son adultos en pequeño y no respetar su biología. Los niños pueden estar todo el día en actividad, pero su cuerpo tolera mal el hecho de hacer los mismos gestos todo el tiempo. Esto es lo que provoca, según el Dr. Arriaza, la mayor parte de las lesiones crónicas a estas edades.



Uno de los grandes factores de riesgo es la tendencia a pensar que los niños son adultos en pequeño y no respetar su biología

Lo ideal es que los niños aprendan inicialmente las habilidades básicas como correr o saltar para que después, poco a poco, se puedan ir centrando en algún deporte pero sin abandonar las otras actividades al menos hasta los 14-15 años.

Otro factor de riesgo es la tendencia a imitar a los mayores en el equipamiento. Un ejemplo típico son las botas de fútbol: los tacos alargados y profundos que usan los profesionales en las botas les permiten girar y frenar con más rapidez, pero aumentan el riesgo de lesión de rodilla; los adultos tienen más fuerza en la musculatura estabilizadora y compensan esta situación, pero los niños aún no tienen fuerza suficiente y el riesgo no compensa el beneficio, por lo que para jugar en superficies como la hierba artificial, deben usar botas de multitaco corto.

Cada vez es más frecuente la aparición de lesiones en los ligamentos de la rodilla similares a las que vemos en adultos

Prevenir, mejor que curar

A la hora de practicar un deporte con regularidad, es importante poner a los niños en manos de entrenadores capacitados y que conozcan las medidas preventivas que se pueden utilizar. Un programa de calentamiento adecuado puede reducir hasta en un 60% los riesgos de lesiones de rodilla y de tobillo en niños. Y desde luego, es importante que los padres eviten presionar a los niños y a sus entrenadores. No son Messis ni Ronaldos, son niños.



¡En la nieve, con cuidado!

A punto de empezar la temporada, es necesario hacer hincapié en los riesgos de la práctica de deportes específicos de invierno, como el esquí, el snowboard o el patinaje sobre hielo. "En estos deportes -señala el Dr. Arriaza- lo habitual son las lesiones traumáticas. A veces los accidentes son inevitables, pero otras veces las lesiones se producen por no utilizar el equipo adecuado o no estar habituados a este nivel de actividad".

Muchas veces toda la actividad de esquí o de snowboard se concentra en una semana, con muchas horas de actividad cada día y cansancio acumulado, que sumado a la lógica falta de percepción del peligro de estas edades, hace que los días centrales de la semana sean de mayor riesgo de lesiones. En estos casos, deben ser los padres o los responsables del viaje los que tengan que poner límites e insistir en un adecuado descanso nocturno.

Como en muchos deportes, la formación es básica, y muchas lesiones se previenen simplemente recibiendo clases, aprendiendo con buenos monitores antes de intentar lanzarse a las pistas.

En definitiva, ropa adecuada, descanso y formación son las claves para disfrutar con seguridad de los deportes de invierno. ¿Estáis listos?

Irene Montero



902 200 065
www.gruposanyres.es

**la mejor atención médica,
el mejor servicio asistencial**

Consumo de cannabis por adolescentes: mitos y realidades

Muchos padres se preguntan cómo deberían actuar si descubren que su hijo consume cannabis. [Sabrina Sánchez Quintero](#), psicóloga clínica del Programa de Conductas Adictivas y Patología Dual del Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica de HM Puerta del Sur, dirigido por el Dr. Luis Caballero, explica las pautas: "Lo recomendable es acercarse tranquilamente a él para preguntarle por sus motivos para consumir. Al mismo tiempo, hay que transmitirle firmemente la idea, hoy bien contrastada, de que el consumo a esa edad tiene riesgos para su salud y que no lo aprueban. Si no es suficiente, se le puede ofrecer ayuda profesional".

En este Programa se atiende a pacientes adolescentes con abuso y dependencia del cannabis, son tratamientos inspirados en programas aplicados con éxito en otros países europeos. El abordaje es interdisciplinar y adaptado a las necesidades de cada caso, e incluye tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos en diferentes formatos. Si el joven rechaza la ayuda, también se ofrece asesoramiento a padres "perdidos".

¿Qué es el cannabis?

El cannabis proviene de una planta llamada "cannabis sativa". Su principio activo es el tetrahidrocannabinol (THC). Se consume habitualmente en forma de cigarro fabricado manualmente, el "porro", a base de marihuana (hojas secas) o hachís (resina sólida) mezclado con tabaco.





¿A qué edad se suele empezar a consumir cannabis? ¿Por qué empiezan?

En España, la edad de inicio está entre los 13 y 15 años y España es uno de los países de Europa con mayor consumo de cannabis entre los adolescentes. Aunque cada persona tiene diferentes motivos para empezar a consumir, los más frecuentes son: por un lado, que la droga está disponible en el entorno. Por otro, ciertos "mitos" que normalizan el consumo y hacen creer que no hay riesgo alguno. "Por razones de maduración cerebral y personal, la población de menos de 20 años está más expuesta a las consecuencias negativas del consumo de cannabis", explica la psicóloga.

¿Qué efectos inmediatos produce su consumo?

Los efectos dependen de factores como la cantidad, la concentración de THC, la constitución biológica y otras características psicológicas (expectativas positivas, estado de ánimo previo y experiencias previas y ambiente en el que se consume,). Pero los más comunes son hilaridad, alteraciones perceptivas, torpeza, lentitud, taquicardia, hambre y fatiga.

Y a largo plazo, ¿qué riesgos conlleva para la salud en consumidores habituales?

- Dependencia: alrededor del 10% de fumadores esporádicos desarrolla dependencia.
- Aumento del riesgo de enfermedades respiratorias.
- Deterioro de las capacidades cognitivas: memoria, atención y aprendizaje. Este riesgo es mayor cuando el consumo se inicia en la adolescencia.
- "Síndrome amotivacional": desinterés general por todo lo que le rodea.
- Mayor probabilidad de trastornos psiquiátricos en personas vulnerables: psicosis, ansiedad, depresión.
- Consecuencias sociales: abandono y fracaso escolar; problemas de convivencia, irritabilidad, discusiones.

¿Es cierto que el consumo de cannabis "abre las puertas" al consumo de otras drogas?

Sabrina Sánchez explica que "aunque se ha descrito un patrón de escalada que empezaría con tabaco y alcohol, continuaría con cannabis y culminaría con otras sustancias (heroína o cocaína), no ocurre necesariamente en todos los que fuman cannabis. Muchos consumidores cierran su ciclo del consumo con la abstinencia y la adopción de hábitos saludables".

En España, la edad de inicio está entre los 13 y 15 años. Es uno de los países de Europa con mayor consumo de cannabis entre los adolescentes

¿Qué mitos existen sobre el cannabis?

Muchos mitos provienen de hechos que, teniendo una base real, están muy distorsionados. Por poner un ejemplo, hay quien defiende que el cannabis es "natural" y, por tanto, no es nocivo. Quien dice esto olvida dos hechos: primero, que no todo lo "natural" es saludable (la cicuta es veneno "natural"); y segundo, que actualmente las plantas y el hachís son adulterados para modificar la concentración del THC. En nuestro Servicio se abordan estos temas con los pacientes, para favorecer su pensamiento crítico y que no se crean todo lo que les cuentan los medios defensores del consumo.

¿Cuándo se considera que hay adicción al cannabis?

Cuando ocupa un lugar central en su vida, cuando intenta dejarlo y no lo consigue, o cuando tras dejarlo hay muchas recaídas. Si al dejar de fumar, aparecen síntomas como irritabilidad, ansiedad, pérdida de apetito, aumento del consumo de tabaco, insomnio y dificultad de concentración, puede sospecharse un cuadro de abstinencia de cannabis por dependencia del mismo. Sin duda, es el momento de solicitar una valoración y una eventual ayuda profesional.

Noticias HM Hospitales

HM Madrid renueva dos de sus plantas de hospitalización

El Hospital Universitario HM Madrid ha reformado su sexta y séptima planta de hospitalización. Durante estos meses se ha realizado una reforma integral de las instalaciones y se ha rediseñado completamente la planta con el objetivo de hacerla más confortable para nuestros pacientes. Es una estancia muy luminosa y amplia, ya que también se han aumentado los metros de algunas habitaciones.



Primer encuentro de padres de niños prematuros en HM Montepíncipe

Con motivo del Día Mundial del Prematuro, HM Montepíncipe organizó un encuentro con profesionales y padres de niños que nacieron antes de tiempo. Y es que 1 de cada 10 bebés nacen de forma prematura. Durante la jornada, expertos en Neonatología explicaron los cambios que se han producido en esta especialidad los últimos años y los aspectos emocionales que hay que cuidar mientras dure la estancia del bebé en la UCI. Además, varios padres de niños prematuros contaron cómo había sido su experiencia en un proceso tan delicado.

Con motivo del Día Mundial del Prematuro, HM Montepíncipe organizó un encuentro con profesionales y padres de niños que nacieron antes de tiempo. Y es que 1 de cada 10 bebés nacen de forma prematura. Durante la jornada, expertos en Neonatología explicaron los cambios que se han producido en esta especialidad los últimos años y los aspectos emocionales que hay que cuidar mientras dure la estancia del bebé en la UCI. Además, varios padres de niños prematuros contaron cómo había sido su experiencia en un proceso tan delicado.

HM Torrelodones, con la prevención del cáncer de próstata

Un año más se lleva a cabo la campaña Movember, con el objetivo de concienciar sobre la prevención del cáncer de próstata. En este sentido, el Dr. Juan Hermida, jefe del Servicio de Urología de HM Torrelodones, afirma que "el cáncer de próstata es la segunda causa más frecuente de mortalidad por cáncer en los varones". Por eso se aconseja acudir a revisiones anuales a partir de los 40 años, ya que normalmente este cáncer no provoca síntomas y se suele diagnosticar en revisiones rutinarias. Los factores de riesgo del cáncer de próstata son: la edad, el origen étnico (raza afroamericana), y la herencia (si un familiar de primer grado tiene cáncer de próstata, se duplica el riesgo de padecerlo). Por todo esto el diagnóstico y tratamiento precoces cobran gran importancia.

HM Sanchinarro acoge el VI Viaje a través del cáncer de mama

Un año más HM Sanchinarro ha sido el punto de encuentro del "Viaje a través del cáncer de mama", que ya ha celebrado su sexta edición. Organizado por la Unidad de Mama del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, el diario El Mundo y la revista Yo Dona, el evento reunió a reconocidos especialistas en esta enfermedad y a pacientes que contaron su experiencia y que pudieron resolver todas sus dudas. La Dra. Laura García Estévez, jefa de la Unidad de Mama de HM CIOCC, recordó los beneficios de la dieta mediterránea y la lucha contra la obesidad en el cáncer de mama e insistió en que no hay ningún alimento contraindicado en esta enfermedad.



Finalizan las reformas de las consultas de HM Nuevo Belén

Después de unas semanas, ya han terminado las reformas de las consultas del Hospital Universitario HM Nuevo Belén, el único espacio que quedaba por renovar tras la adquisición del edificio por parte de HM Hospitales en 2011. El resultado han sido 12 nuevas consultas que ya están disponibles para nuestros profesionales y pacientes.



HM Modelo y la Universidad de La Coruña, juntos para la creación de una cátedra de traumatología del deporte

El Dr. Juan Abarca Cidón, director general de HM Hospitales, y el rector de la Universidad de La Coruña, Xosé Luís Armesto, han firmado un convenio de colaboración que contempla la creación de la Cátedra HM de Traumatología del Deporte, al frente de la cual estarán el profesor Carlos Agrasar, como director de la misma, y el profesor Rafael Arriaza, como coordinador ejecutivo. Esta cátedra pretende promover una formación de calidad en esta materia en los campos de la medicina, fisioterapia y de la educación física, así como estimular la investigación en el ámbito de la traumatología del deporte.



Pacientes con temblor esencial y enfermedad de parkinson recuperan su vida normal gracias a un innovador tratamiento

Pacientes afectados de temblor esencial y que habían perdido su capacidad para desarrollar tareas cotidianas como escribir, caminar, comer e incluso hablar, han sido tratados con éxito en HM Puerta del Sur con una técnica revolucionaria basada en ultrasonidos y que evita recurrir a la cirugía abierta de cráneo, cuando el tratamiento farmacológico no ha sido efectivo; a través de una técnica de ultrasonidos denominado HIFU (high intensity focused ultrasound) y con el diagnóstico por imagen mediante resonancia magnética, este tratamiento permite destruir células por elevación de la temperatura mediante la aplicación de un haz de ultrasonido de alta frecuencia y alta energía.

HM Vallés organiza "CREA", el primer Congreso de Cirugía Refractiva y Cataratas

El Dr. Gonzalo Bernabéu, jefe del Servicio de Oftalmología de HM Vallés, es el artífice de este encuentro dirigido a residentes y oftalmólogos. El objetivo es convertirse en una cita bianual obligada para todo los oftalmólogos que quieran reunir de forma amena, docente e interactiva, un amplio abanico de conocimientos médico-quirúrgicos que puedan ser de gran ayuda en el ejercicio de su profesión, tanto en el campo de la cirugía de la catarata como en la cirugía refractiva láser o con lentes intraoculares.



Control del edema

Esta especie de venda elástica que cubre desde el tobillo hasta la rodilla, se ajusta a la pantorrilla mediante una cremallera y mide y controla electrónicamente la circunferencia de la pierna del usuario, siendo así capaz de monitorizar el edema —hinchazón causada por la retención de líquidos que suele aparecer en los pies y las piernas—. Ha sido diseñada por la empresa danesa Ohmatex y está pensada para aportar más información sobre la retención de líquidos y la eficacia de los tratamientos de drenaje en determinados pacientes con insuficiencia cardíaca y preeclampsia.



Calcetines contra el mal olor

Ya son varias las marcas de calcetería que incorporan la tecnología X-STATIC® a sus calcetines, consiguiendo así eliminar el mal olor y evitar la proliferación de bacterias. Esta tecnología, desarrollada por la compañía americana Noble Biomaterials, se basa en la utilización de hilos de plata y ha sido probada por las Fuerzas Especiales Americanas, astronautas de la NASA y atletas Olímpicos. Actualmente, el catálogo es tan amplio que podemos encontrar calcetines cuyos diseños han sido pensados para satisfacer la demanda de niños, mujeres y hombres y sus distintas necesidades, desde deportistas a pacientes diabéticos.

El glucómetro más pequeño del mundo

El iHealth Align es un minilector glucémico que conectado al smartphone o al iPad permite medir el nivel de azúcar sanguíneo en cualquier lugar. El paciente puede conocer directamente su nivel de glucemia, controlar y prevenir los desequilibrios y adaptar así su tratamiento. Con este dispositivo y su aplicación ya no es necesario copiar los resultados en el cuaderno de control glucémico ya que el iHealth Align muestra y registra los resultados en su dispositivo. Además, la aplicación guarda automáticamente el historial de todas las mediciones en forma de gráficos y ofrece la posibilidad de compartirlas con el médico. Dispone también de alarmas para no olvidarse de la medicación. El kit contiene un lector glucémico, 10 lancetas, un bolígrafo de punción, una bolsa de transporte y 10 fundas de protección para el *smartphone*.



Madrid hm madrid

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

hm montepríncipe

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

hm CIEC

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

hm torrelodones

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

hm sanchinarro

C/ Oña, 10. 28050 Madrid

hm CIOCC

C/ Oña, 10. 28050 Madrid

hm nuevo belén

C/ José Silva, 7. 28043 Madrid

hm puerta del sur

Avda. Carlos V, 70. 28938 Móstoles, Madrid

hm CINAC

Avda. Carlos V, 70. 28938 Móstoles, Madrid

hm vallés

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

Madrid

- Citación de Consultas HM Hospitales: **902 08 98 00**
- Citación de Radiología HM Hospitales: **902 08 97 00**
- Citación de Consultas HM Vallés: **91 888 32 62**
- 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.hm fertilitycenter.com
- Consulta de Medicina del Viajero y Enfermedades Tropicales. Tel. 661 438 464 / 617 916 624

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



Planes de Pensiones

La jubilación es un punto y seguido

Asegure su futuro con un gran banco y disfrute de una **bonificación** de hasta el

6% a 8 años

al traspasar su Plan desde otra entidad.

Infórmese en su sucursal.

-  Sucursales
-  bancopopular.es
-  902 10 17 10
-  @PopularResponde



Popular

Con paso firme

Esta promoción es exclusiva para traspasos solicitados del 01/10/2015 al 31/12/2015 a Planes de Pensiones individuales de la modalidad Europopular (excluidos los Planes de Pensiones Europopular Consolidado, Europopular Recompensa Plus, Europopular Ahorro y Europopular Capital). El abono de la bonificación se realizará al final del plazo elegido, de acuerdo con las condiciones recogidas en la solicitud de bonificación. El abono de la bonificación será realizado por Allianz Popular Pensiones, E.G.F.P., S.A.U., en la cuenta vinculada al Plan de Pensiones. De manera inmediata, se emitirá con cargo a dicha cuenta un recibo por el mismo importe en concepto de aportación al Plan. Esta aportación al Plan tiene la misma consideración fiscal que cualquier otra aportación a Planes de Pensiones. La bonificación está sujeta a retención según la Legislación Fiscal vigente en el momento del abono. Quedan excluidos de esta promoción los traspasos de entrada procedentes del PPA Jubilación Garantizada de Allianz Popular Vida, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A.U. y de los PPA's de Allianz Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A. No se bonificarán los Planes que tengan notificada contingencia con independencia de que estén cobrando prestación o no. Entidad Gestora: Allianz Popular Pensiones, E.G.F.P., S.A.U., Entidad Depositaria: BNP Paribas Securities Services, sucursal en España. Entidad Promotora: Banco Popular Español, S.A.