

# vivir sano

2023 | N° 101

EDICIÓN DIGITAL



Clinica Zorrotzaurre, más grande y con más servicios

Atención médica inmediata en tu móvil

Aceite de oliva virgen, el nuevo oro líquido

Doctor, deme pastillas para adelgazar

 **DIMQ**  
Cuidamos de ti

# Tu sonrisa perfecta, a un precio increíble



**37%**  
D.T.O.

## ORTODONCIA INVISIBLE

Tratamiento completo

Precio particular ..... ~~5.500€~~

Para ti ..... **3.450€**

**26%**  
D.T.O.

## ORTODONCIA CONVENCIONAL

Tratamiento con Brackets

Precio particular ..... ~~2.300€~~

Para ti ..... **1.700€**

### APROVECHA ESTA OPORTUNIDAD ÚNICA CON ESTAS VENTAJAS PARA TI

- Te atenderán expertos profesionales en nuestra **Clínica Dental IMQ Deusto**.
- **Puedes pagarlo tranquilamente**. Porque, si quieres, te lo financiamos.
- Y benefíciate del master de ortodoncia de **IMQ** y la **Universidad de Deusto**.

Infórmate y pide cita:

T. 94 400 19 92 | [dental-imqdeusto@imq.es](mailto:dental-imqdeusto@imq.es)  
Avenida Madariaga, 13. 48014 Deusto (Bizkaia)

CLÍNICA DENTAL  
 **IMQ Deusto**

\*Sujeto a la viabilidad de aplicación de dicho tratamiento a cada paciente. RPS 33/21



## Egunero bidea zurekin eta zuretzat ibiltzen

Konpainia gisa, etengabe ari gara gure bezeroei arretarik eta zainketarik onenak eskaintzen. Hortaz, zentroetan, teknologian eta ekipamenduetan inbertitzen dugu une oro, eta giza kapitala indartzen dihardugu egunero, gure asistentzia-ereduaren gogobetetze, fideltasun eta konfiantzaren euskarri nagusia baita.

Halaber, erreferente izaten jarraitu nahi dugu, bai euskal osasun pribatuko buru garelako, bai, batez ere, orain eta gero, gure bezeroek balio erantsi, tratu eta zerbitzuagatik aintzat hartzen eta hartuko gaituztelako.

Izan ere, hobekuntzarekin eta bezeroekin dugun konpromisoak arlo guztietan estaldura eta zerbitzu berritzaileak izateko lan egitera, teknologia eta tratamendu aurreratuak izatera, bikaintasunez lagun egin eta zerbitzatzera bultzatzen gaitu egun oro. Vivir Sano aldizkariaren zenbaki honen bidez, hortaz, azken nobedade horietako batzuen berri eman nahi izan dugu, baita IMQ familiako kide izateagatik badituzun abantailak zurekin berrikustea.

Hala nola IMQ Zorrotzaurre Klinika handitzeko lanak, bigarren fasean daudenak; Castron, Bilbon eta Algortan zentro berriak ireki izana; 2024an eskura izango dituzun estaldura eta zerbitzu berriak; gure zainketetan sartu ditugun kalitatea eta segurtasun estandarrak; gure osasun- eta prebentzio-programak, eta zerbitzu digitaletan egindako hobekuntzak. Horiek dira zuretzat garatzen ari garen guztiaren adibide argi batzuk.

Halaber, ohi bezala, istorio hunkigarriak dakartzizugu, gure bezeroenak eta pazienteenak, gure profesionalenak, baita ohiko osasun-gomendioak ere, hobeto eta osasuntsuago bizi zaitezten.

Jakin badakigu premia asko dagoela eta erronkak zorrotzak direla, eta hori dela zure igurikimenak bete edota gaindituko dituzten abangoardiago medikuntza eta zerbitzua emateko modu bakarra. Onena merezi duzu, eta horretan gabiltza. Eskerrak, hori guztia zure eskura jartzeko aukera eman izanagatik eta egunero zure ondoan harro ibiltzen dugun bidean konfiantza jarri izanagatik.

## Recorrer cada día el camino contigo y para ti

Como compañía estamos permanentemente enfocados a ofrecer la mejor atención y cuidado a nuestros clientes. De ahí que apostemos por una continuada inversión en centros, tecnología y equipamientos, además de reforzar cada día nuestro capital humano, base esencial sobre la que descansa buena parte de la satisfacción, fidelidad y confianza de nuestro modelo asistencial.

Aspiramos, además, a seguir siendo referentes no solo por nuestra posición de liderazgo dentro de la sanidad privada vasca, sino, sobre todo, porque, ahora y en el futuro, nuestros clientes nos aprecien por el valor añadido, trato y servicio que les dispensamos.

Ese compromiso con la mejora y con el cliente nos empuja cada día a trabajar por contar con coberturas y servicios innovadores en todos los ámbitos, por sumar tecnología y tratamientos avanzados, por ampliar nuestra red de centros, por acompañar y servir con excelencia. De ahí que en este número de Vivir Sano hemos querido hacernos eco de algunas de las últimas novedades incorporadas en ese sentido y repasar contigo las ventajas que queremos sientas por pertenecer a la familia IMQ.

Las obras de ampliación de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, que afrontan ya su segunda fase, la apertura de nuevos centros en Castro, Bilbao y Algorta, las nuevas coberturas y servicios que disfrutarás en 2024, los estándares de calidad y seguridad que incorporamos a nuestros cuidados, nuestros programas de salud y prevención, las mejoras en servicios digitales son solo algunos ejemplos de lo que estamos desarrollando para ti.

Te traemos, además, como siempre historias de interés humano, las de nuestros clientes y pacientes, las de nuestros profesionales, así como las habituales recomendaciones de salud que pensamos pueden ayudarte a vivir mejor y con más salud.

Sabemos que las necesidades son muchas y los retos exigentes, pero también que es la única manera de poder ofrecerte una medicina y un servicio de vanguardia que alcance e incluso supere tus expectativas. Mereces lo mejor y en eso estamos. Nuestro agradecimiento por darnos la oportunidad de poner todo ello a tu disposición y por tu confianza en este camino que nos enorgullece poder recorrer cada día junto a ti.

Javier Aguirregabiria  
IMQko Zuzendari Nagusia  
Director General de IMQ



IMQ Accidentes

# Protégete frente a imprevistos

Protección en caso de  
incapacidad permanente o  
fallecimiento por accidente.

3 modalidades a elegir  
sin cuestionario de salud  
ni franquicias.

Cobertura en cualquier lugar  
del mundo.

Bilbao • Máximo Aguirre, 18 bis • 944 395 689  
Getxo • Gobela, 1 • 944 801 521  
San Sebastián-Donostia • Plaza de Euskadi, 1 • 943 297 210  
Vitoria-Gasteiz • Av. Gasteiz, 39 • 945 230 958  
O consulta a tu mediador de seguros

900 818 150  
imq.es



 **IMQ**  
Cuidamos de ti



# sumario

## 3 EDITORIAL

## 6 EN PORTADA

En buena compañía para darte siempre más

## 9 TU IMQ

Zorrotzaurre, cada vez más grande y con más servicios  
Pacientes seguros y bien atendidos  
Atención médica inmediata en tu móvil  
Nuevo centro médico y residencia en el centro de Bilbao  
Tu clínica dental, también en Algorta  
Abrimos centro médico en Castro

## 16 AVANZANDO POR TI

Centros IMQ: ampliamos servicios y profesionales  
Fisioterapia desde tu móvil  
Un test para saber si desarrollarás Alzheimer  
Cómo cuidar mejor a una persona mayor en su domicilio  
IMQ Ayuda, ahora te asesoramos también en la clínica Zorrotzaurre

## 20 EN PRIMERA PERSONA

Nuestros profesionales: Dr. Gaspar Ibarluzea: «*Cuando consigues casi la utopía, se acaba todo*»  
Oihane Iglesias, paciente de IMQ: «*Debido a un quiste de Nuck, no podía ni andar durante las últimas semanas de mi embarazo*»  
Eduarne Rodríguez, cliente IMQ: «*Estoy muy satisfecha de haberme cambiado de aseguradora médica*»

## 24 POR TU SALUD

Aceite de oliva virgen, el nuevo oro líquido  
Doctor, deme pastillas para adelgazar  
Amistades online ¿son reales?  
¿Utilizas bien tus lentillas? Los 7 errores más comunes  
Cómo afrontar el duelo de una manera saludable  
Caminar lo cura casi todo  
Autoestima sexual, siete pautas para mejorarla  
Callos, helomas y ojos de buey  
Psoriasis, causas y tratamiento  
TOC, cerrar la puerta 7 veces y comprobar el grifo 15  
El alzhéimer, podría triplicar su impacto en 2050  
Apnea del sueño, acelera el envejecimiento y pone en riesgo la vida  
El peligro de los golpes en la cabeza

## EN BUENA COMPAÑÍA PARA DARTE SIEMPRE MÁS

**A** lo largo de sus casi ya 90 años de historia, IMQ ha perseguido ser referencia de calidad, seguridad y vanguardia, pero, sobre todo, una compañía que convierte en motor de su actividad el afán de mejora permanente, a fin de que nuestro acompañamiento y asistencia sean cada día más completos y satisfactorios para ti como cliente/paciente.

Inmersos ya de lleno en el último trimestre del año y con la vista puesta en 2024, trabajamos para incorporar a nuestra oferta asistencial nuevos servicios y coberturas con los que seguir ofreciendo el mejor servicio.

Conscientes de que lo más valioso que seguramente tenemos en nuestra vida es la salud, por cuanto sin ella el resto acaba por resultar accesorio, desde IMQ hacemos todo lo posible por convertir nuestro seguro en una

de las mejores inversiones que puedas realizar en tu bienestar y el de tu familia.

Un buen seguro que queremos facilite una atención de calidad y que te aporta también muchas ventajas, entre ellas un ágil acceso a profesionales, centros médicos y hospitalarios con todas las especialidades médicas, garantizándote también, si la necesitas, una segunda opinión con el profesional que tu elijas. Un seguro que te aporta innovación, tecnología, seguridad y humanización, acompañándote en todo momento con las soluciones, instalaciones y equipamientos más avanzados, además de una asistencia omnicanal y personalizada, con permanente vocación de compromiso y atención al cliente. Una compañía de aquí y que te entiende.

El acceso a todo ello está, además, garantizado no solo por la vocación



## Tus ventajas por ser de IMQ



Acceso con **libertad de elección a la mayor red de profesionales, centros y servicios**, dentro y fuera de Euskadi  
**Todas las especialidades**

**Siempre cerca de ti: médico de familia**, servicios de atención continuada, asesor y chat médico, urgencias...



**Coberturas y servicios diferenciales**

**Última tecnología** en equipamientos médicos y los tratamientos más avanzados



La más eficaz alternativa a las **listas de espera**



**Amplia gama de seguros de salud y complementarios.**  
Nos adaptamos a las necesidades de cada cliente



**Fiabilidad, experiencia y confianza**, 89 años cuidando de ti

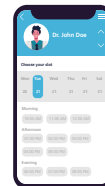


**Una compañía de aquí**, que comparte tus objetivos de desarrollo socio-económico para Euskadi



Diagnóstico precoz y seguimiento personal  
Programas de salud y prevención.

**Atención omnicanal permanente y personalizada** tanto en centros como en oficinas



**Servicios digitales:** app y oficina online, prescripción digital, chat médico, historia clínica digital, receta electrónica, videoconsultas, etc

**Acceso a la medicina privada más innovadora y referente** en consultas, pruebas diagnósticas, tratamientos e intervenciones



**Humanización y compromiso, contigo siempre en el centro** para facilitarle la mejor experiencia

de servicio y los valores de nuestro modelo de asistencia, sino también gracias a contar con el mayor cuadro médico de la sanidad privada vasca, la más potente red de centros y clínicas propias, tanto en Euskadi como fuera de ella a través de la red de SecurCaixa Adeslas, y la seguridad de un servicio centrado en ofrecerte la mejor experiencia.

**«Egunero ahal dugun guztia egiten dugu gure aseguruaz zure eta zure familiaren ongizatean egin dezakezun inbertsiorik onena izan dadin»**

Un año más, volvemos, además, a hacer un esfuerzo de contención en el precio de las primas, lo que nos sitúa muy por debajo de las subidas aplicadas por el resto de las compañías de seguros de salud. Por otro lado, y por séptimo año consecutivo, no aumentan los precios de los copagos, rebajando, incluso, algunas franquicias y eliminando directamente otras según la modalidad.

gador y monitorización neurofisiológica intraoperatoria.

Y entre las mejoras, cabe mencionar también la ampliación de 5 sesiones más al año en psicoterapia hasta un total de 20; la inclusión de rehabilitación en ingreso por patología del aparato locomotor; la eliminación de las franquicias para la fotovaporización con láser verde, técnicas microquirúrgicas y denervación simpática de arterias renales; y las reducciones del precio de las franquicias robóticas aplicadas en urología, cirugía general y ginecología. También contaremos con fisioterapia digital.

La libre elección de profesionales, la flexibilidad de horarios, la posibilidad de contar con la atención continuada de nuestros profesionales, la cercanía geográfica de un centro IMQ junto con la experiencia y profesionalidad de nuestros sanitarios explican también seguramente la fidelidad que ha caracterizado la relación con nuestros clientes. Y lo hacemos, además, innovando constantemente en coberturas médicas, centros y tecnologías con la incorporación de servicios asistenciales de vanguardia, la apertura y ampliación de nuevos centros y soluciones punteras.

### Nuevas mejoras y servicios

Lo que sí aumentan y mejoran son las coberturas y servicios que vamos a poner a tu disposición.

Por ejemplo, las pólizas IMQ Azul y Azul Óptima, ahora incluyen —con franquicia—: la cirugía de prótesis rodilla asistida por robot, la cirugía robótica en cirugía torácica, y el tratamiento de varices mediante técnica láser. Además, se añaden —sin franquicia— la terapia fotodinámica, la hemodiálisis para procesos agudos y medios de diagnóstico de alta tecnología como el neuronave-

Daremos también la bienvenida al 2024 con dos nuevos servicios gratuitos: el chat médico y la videoconsulta inmediatos. Ambos estarán integrados en la app de IMQ, con acceso ágil y sencillo a través de una plataforma médica; ofreciendo también la posibilidad de emisión de receta electrónica y del informe médico por parte del profesional.

Abriremos también nuevos centros, seguiremos mejorando los que ya tenemos y ampliaremos la clínica IMQ Zorrotzaurre para darte mejor atención y más inmediata.

## NUEVOS CENTROS Y PRÓXIMAS APERTURAS

**IMQ Medikosta Algorta:** Inició su actividad en julio de 2023 y cuenta con las siguientes especialidades: análisis clínicos, medicina de familia, alergología, hematología, endocrinología, nutrición, urología y dermatología. Además, se está ampliando con traumatología, cirugía plástica, cirugía general y neurofisiología.

**IMQ Castro** abrirá sus puertas a finales de 2023 convirtiéndose así en el mayor centro sanitario privado de toda la zona. Contará con las siguientes especialida-

des: análisis clínicos, medicina de familia, pediatría, traumatología, otorrinolaringología, oftalmología, psicología, nutrición, dermatología, urología y cirugía plástica y estética. Dispondrá igualmente de un servicio de atención continuada de medicina de familia.

**IMQ dental Algorta** abrirá sus puertas el último trimestre de 2023. Contará con 4 gabinetes con todas las especialidades, para atender tanto a pacientes de IMQ como a privado

**IMQ Alhóndiga** (centro médico y residencia para mayores) lo hará en otoño de 2024.

Los centros IMQ Barakaldo, Colón, Amárica, Abendaño, Teknia y Zurriola verán igualmente aumentado su número de profesionales y/o ofrecerán nuevas especialidades y servicios.

Seguirás también viendo incrementado el acceso a todos los servicios digitales sin coste adicional para que puedas cuidar tu salud desde el móvil en cualquier momento y lugar.





SE AMPLIA EL ESPACIO QUIRÚRGICO, DE HOSPITALIZACIÓN Y CONSULTAS EXTERNAS

## ZORROTZAURRE, MÁS GRANDE Y CON MÁS SERVICIOS

Los trabajos para la ampliación de la clínica IMQ Zorrotzurre mantienen su buen ritmo. En septiembre finalizó la primera fase de la obra con la 3ª planta ya levantada y se ha licitado la fase II que durará 20 meses y comenzará en noviembre.

La tercera planta levantada en la clínica, con una superficie de 3.900 m<sup>2</sup>, va a permitir incrementar tanto la oferta quirúrgica como la asistencial mediante una nueva unidad hospitalaria, además de facilitar una nueva unidad y hospital de día de endoscopia y consulta externa.

Las obras van a posibilitar también la reordenación interna de espacios para aumentar su funcionalidad. La primera planta albergará un nuevo bloque quirúrgico y hospital de día médico quirúrgico. La planta cero, una nueva unidad de observación de urgencias. La -1, verá ampliada la zona de esterilización, farmacia y otros servicios complementarios. Y en la -2, se ubicarán los nuevos almacenes.

Gracias a todo ello la clínica podrá contar, entre otros servicios, con 6

### UN PET-TAC DE ÚLTIMA GENERACIÓN

La Clínica IMQ Zorrotzurre ha sumado a sus equipamientos un nuevo equipo de PET-TAC de última generación. Un nuevo dispositivo que ofrece a profesionales y pacientes mejor calidad de imagen, mayor rapidez en los estudios diagnósticos y la posibilidad de emplear menores dosis de radiofármacos en comparación con otros equipos.

El nuevo PET-TAC ayudará a mejorar el diagnóstico de muy diferentes tipos de tumores, entre ellos los colorrectales, de mama, próstata y pulmón, así como linfomas y nódulos pulmonares. También se pueden ya beneficiar de esta nueva tecnología de última generación pacientes con determinadas enfermedades del corazón e, incluso, pacientes afectados por patologías neurodegenerativas como alzhéimer y párkinson.

nuevos quirófanos, un total de 200 camas, una mayor dotación de unidades de recuperación y cuidados intensivos y se ampliará la unidad de urgencias y endoscopia digestiva con nuevas zonas destinadas al servicio de pacientes y profesionales sanitarios.

Finalmente, se abrirá otro emplazamiento frente a la clínica, en la calle Julio Urquijo, con una superficie de 2.900 m<sup>2</sup> destinados a consultas externas y otros servicios.

Entre la nueva planta de la clínica y este nuevo local, se trata de un proyecto sanitario integral de 6.800 m<sup>2</sup> a disposición pensado para ofrecer un servicio completo y de calidad a clientes y pacientes.

El proyecto supone una importante apuesta económica de IMQ que trata de aportar a la clínica la infraestructura hospitalaria que puede requerir durante los próximos 20 años. Implica también un destacado ejercicio de planificación y colaboración para desarrollar los trabajos sin alterar el normal desarrollo de la actividad asistencial de la clínica.

## PACIENTES SEGUROS Y BIEN ATENDIDOS

*¿Por qué me ponen una pulsera? ¿Por qué me preguntan una y otra vez cómo me llamo? ¿Otra vez me interrogan sobre mis alergias? ¿Y, para colmo, en el quirófano me vuelven a preguntar que quién soy y de qué me voy a operar? ¿Es que no tienen una historia clínica en la que vean que me opero de la pierna derecha?*

Si alguna vez ha acudido como paciente a un hospital, puede que le hayan hecho alguna de éstas u otras preguntas de este tipo. Quizá, lejos de darle una sensación de seguridad, le hayan podido producir desasosiego. Sin embargo, al contrario de lo que puede parecer, las preguntas reiteradas sobre la identidad del paciente, sus tratamientos, patologías y antecedentes, son un indicador favorable de seguridad clínica. Un indicio de que la posibilidad de que algo pueda salir mal, se reduce todo lo posible. Y para lograr el éxito en la búsqueda de este objetivo, la implicación de los pacientes

durante su asistencia sanitaria es un elemento fundamental y absolutamente necesario para trabajar en la seguridad clínica.

La Clínica IMQ Zorrotzaurre cumple en 2023 su décimo aniversario desde que, en el año 2013, se convirtiera en el primer hospital vasco en acreditarse con el modelo más riguroso, exigente y prestigioso del ámbito internacional respecto a la seguridad clínica, la Joint Commission International, cuya última reacreditación se ha logrado el pasado mes de junio.

Y aunque quizá sea la acreditación más relevante, desde luego no es la única ya que han sido muchos los proyectos e iniciativas llevadas a cabo por IMQ en sus clínicas a lo largo de esta década, ligadas a la calidad y seguridad clínica. En todas ellas, la involucración del paciente es fundamental:

**Identificación inequívoca del paciente.** Se puede dar el caso de dos pacientes con el mismo

nombre y apellidos e, incluso, que coincidan en edad y en patología. Por eso no solo las profesionales miran las pulseras (nombre, dos apellidos, fecha de nacimiento, número de historia clínica y otros), sino que los preguntan también al paciente y/o al familiar como un doble sistema de seguridad.

**Lista de comprobación (checklist) quirúrgica.** Se trata de una metodología muy similar a las utilizadas en los sectores aeronáutico y nuclear, en la que se verifican una serie de aspectos, antes, durante y después de la cirugía. Y en la primera fase, el paciente vuelve a estar implicado, ya que se verifica con él lo que figura en su historia clínica.

**Seguridad con la medicación.** Son habituales las preguntas sobre alergias, otros tratamientos en curso, conservación de la

medicación, caducidad, etc. En algunos casos, se aportan guías informativas sobre la medicación a tomar, así como respuestas a las preguntas más frecuentes.

**Reducir el riesgo de accidentes y caídas.** En estos casos, la colaboración del paciente y del familiar es esencial. En las y los pacientes que tienen riesgo de caída siempre se insiste en que se avise al personal para levantarse e ir al baño, por ejemplo. También se incide en que el calzado que se traiga sea cerrado, para evitar tropiezos y que siempre se sigan las recomendaciones del personal en base al riesgo de caídas de cada paciente.

**Información clínica actualizada.** Las decisiones médicas o clínicas se basan en la información que se aporta cuando el paciente ingresa. Por ello, los profesiona-

### CHAQUETA AZUL

Es un servicio implantado en la clínica Zorrotzaurre, exclusivo para nuestros asegurados/as, que pretende aportar atención solícita y cercana a las estancias en clínica dando respuesta a cualquiera de las necesidades que puedan surgir al paciente.

El objetivo es garantizar una estancia agradable, identificando cualquier incidencia o contratiempo, dando respuesta ágil y de calidad a cualquier necesidad.

La figura del «*chaqueta azul*» acompaña a nuestros asegurados/as desde el momento del ingreso y durante toda la hospitalización, dando soporte a procesos administrativos.

les sanitarios realizan diferentes preguntas de manera estructurada, para que el paciente pueda ir aportando la información de manera ordenada.

**Lavado de manos.** Se popularizó durante la pandemia, pero mucho antes, ya en el año 2012, IMQ colocó dispensadores de soluciones hidroalcohólicas, remarcando la importancia de esta práctica para la reducción de infecciones.

Además de las iniciativas de implicación de los pacientes, en IMQ existen otras con impacto directo en su seguridad, en las que interviene y se invierte en tecnología, infraestructura, I+D, etc. Por ejemplo, la configuración de nuevas habitaciones inteligentes con sensores remotos conectados al control de enfermería, la digitalización de historiales, pruebas, etc., o la implementación del historial dosimétrico del paciente.



## TRANQUILIDAD PARA TI, EN TIEMPO REAL

### RESIDENCIAS DE IMQ IGURCO

En todas nuestras residencias, además de ofrecer a tus familiares mayores los mejores cuidados, también pensamos en tu tranquilidad:

- Con un **equipo de profesionales de primer nivel y los más altos estándares de calidad y confort.**
- Con la **App Residencias Transparentes, para estar al tanto de tu familiar las 24 horas:** seguimiento dinámico diario, tratamiento actualizado, plan personal de cuidados...

Conoce nuestras Residencias

**946 62 04 00**

[igurco.imq.es](http://igurco.imq.es)

 **IMQ** Igurco

# ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA EN TU MÓVIL

Seguimos avanzando en la oferta de servicios de salud digital ampliando la comodidad y agilidad de la asistencia sanitaria de primer nivel a través de la app de IMQ.

Hace varios años fuimos ya pioneros en poner a disposición de nuestros clientes un asesor médico personal con el que contactar a través de la app. Un servicio que aportaba la atención personalizada de un médico de familia asignado a cada cliente con el que comunicarse a través de un canal online de mensajería con horario 9:00 a 19:00 h. y que sigue a disposición para la resolución de cualquier cuestión de carácter médico. Un servicio prestado, además, por el profesional que revisa y valida la información que se aporte a la historia clínica digital.

De cara a 2024, la oferta de salud digital crecerá de forma muy significativa facilitando un nuevo servicio de chat médico online con especialistas y video consulta inmediata en más de 10 especialidades tanto médicas como de bienestar. Todo ello integrado en la app de IMQ, y en cobertura sin ningún coste asociado.

## CHAT MÉDICO INMEDIATO

Cómo usarlo:

### Profesionales médicos

- Se mostrará un listado de profesionales médicos; que aparecerán en color verde si el profesional está disponible y en gris si no se encuentra conectado en ese momento.

- En todos los casos siempre se podrá consultar el horario de las y los profesionales para conocer su disponibilidad, así como conocer su curriculum profesional.
- Podrá también recibirse un informe médico y, en caso de estimarse necesario, una receta electrónica.

### Uso por parte del cliente de IMQ

- Inmediato. Se podrá seleccionar el profesional con el que se quiere contactar; Si está disponible, contestará en menos de 4 minutos y en caso de estar ausente, en menos de 24 horas laborables.
- Ilimitado. El uso por parte del cliente será ilimitado. Las conversaciones no se borran y se podrán retomar cuando el cliente o el profesional médico lo estimen oportuno.

## ESPECIALIDADES Y HORARIOS DISPONIBLES

**Medicina general.** 24 horas, los 365 días del año.

**Especialidades.** Hasta 40 horas semanales de cada una de las siguientes especialidades tanto de salud como de bienestar.

- Pediatría.
- Ginecología.
- Psicología.
- Nutricionista.

- Entrenador Personal.
- Psiquiatría.
- Dermatología.
- Traumatología.
- Oftalmología.
- Cardiología.
- Alergología.

## VIDEOLLAMADA INMEDIATA

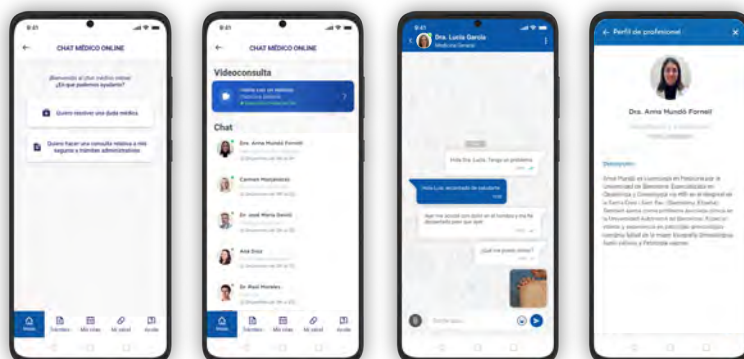
Cómo usarlo:

- Se podrá solicitar una vídeo-llamada con un médico pulsando un botón.
- Se accederá a la sala de espera donde se informará del tiempo de espera estimado. El tiempo máximo será de unos 15 minutos.
- Cuando llegue el turno, se notificará al cliente que el médico ha entrado.
- Durante la llamada, se podrá también utilizar el chat para enviar un informe, documento o imagen.
- Al finalizar la videollamada el profesional enviará un informe y, si fuera preciso, una receta.

## Especialidades y horarios disponibles

**Medicina general.** 12 horas de lunes a sábado.

**Pediatría.** 8 horas de lunes a viernes.



**SEGURO IMQ DENTAL**

**Protege la sonrisa**

**de tu familia**

Numerosos servicios sin coste y precios exclusivos en todos los tratamientos.

Tarifa plana a partir  
de 3 asegurados

Hijos/as menores  
de 8 años gratis



Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,  
en [imq.es](http://imq.es) o en tu mediador

Consultar condiciones de contratación y generales del seguro. RPS 122/20.

 **IMQ**  
Cuidamos de ti



## NUEVO CENTRO MÉDICO Y RESIDENCIA EN EL CENTRO DE BILBAO

La apuesta de IMQ por la inversión, el crecimiento y el futuro se demuestra especialmente en la continuada apertura de nuevos centros. Actualmente, uno de los proyectos con mayor peso específico en los que se trabaja, junto con la ampliación de Zorrotzaurre, es el que estamos ya desarrollando para contar con un nuevo centro médico y una nueva residencia en el centro de Bilbao, concretamente junto a la Alhóndiga, en la antigua sede de Naturgás.

**«IMQ Alhóndiga eraikinak zentro mediko polikontsultorio bat eta 7 solairuko egoitza bat izango ditu»**

El nuevo policonsultorio dispondrá de una superficie de 350m<sup>2</sup> y estará ubicado en la planta baja del inmueble. El resto de plantas, hasta completar las 7 de que dispone, se destinarán a la residencia de personas mayores.

Se trata del segundo centro médico policonsultorio de IMQ en Bilbao, tras

IMQ Colón, así como el tercer centro residencial en la capital vizcaína tras Zorrozoiti en Zorrotza y Bilbozar en Bilbao La Vieja. Si todo va según lo previsto, se espera abrir sus puertas en septiembre de 2024

El centro médico IMQ Alhóndiga, a pie de calle, dispondrá de 13 consultas de distintas especialidades, integrando también la nueva Unidad de Medicina Deportiva que ahora se ubica en la clínica IMQ Zorrotzaurre. El resto de plantas del edificio darán cabida

a la residencia, que se denominará IMQ Igurco Alhóndiga. Tendrá también un mirador de altura en la última planta del inmueble.

Con este proyecto IMQ apuesta nuevamente por una ubicación privilegiada en el centro de la villa, en una de las esquinas del cruce entre

las calles General Concha y Fernández del Campo, y por un edificio con mucha historia, si bien su reforma está siendo compleja por cuanto, aunque la fachada se mantiene al ser un edificio catalogado como de Protección Básica en el Plan General de Ordenación Urbana de Bilbao, ha sido necesario demoler todo el interior.

Sobre el policonsultorio médico se habilitarán las 69 habitaciones de la residencia, que ocuparán un total de 4.107 metros cuadrados. 59 de las estancias serán individuales con baño propio y otros diez dobles.

Además, habrá espacio para 4 unidades convivenciales, el nuevo formato al que se están adaptando las residencias por orden de la Diputación Foral para que los mayores se sientan más cómodos y atendidos. De hecho, la instalación de IMQ Igurco, va a ser la primera que se crea desde cero con el nuevo formato. Las 4 unidades convivenciales se organizarán de la siguiente manera: 2 de 25 personas, 1 de 24 personas y 1 de 5 personas.

## TU CLÍNICA DENTAL, TAMBIÉN EN ALGORTA

**T**ambién próximamente abriremos las puertas de la nueva clínica dental IMQ Algorta. Unida a la clínica dental ya existente en Las Arenas (IMQ Dental Areeta), pretendemos proporcionar la mejor de sus sonrisas a la Margen Derecha.

Muy bien situada, en la calle Amezti nº6, esta nueva clínica dental dará cobertura tanto a clientes como a no

clientes IMQ en todas las especialidades odontológicas; desde los tratamientos más habituales y preventivos hasta ortodoncia, periodoncia, cirugía oral, implantología, tratamientos de estética dental, etc. Y por supuesto, con PADI para las y los peques de la casa.

La clínica cuenta con 4 gabinetes, sala de esterilización y rayos, entre otras estancias; y con la atención de odon-

tólogos de reconocido prestigio como Nerea Fika y Javier Palacios, así como auxiliares de clínica, higienistas y personal administrativo.

El centro permanecerá abierto de lunes a viernes de 8.00 h. a 20.00 h. y contará con una promoción de apertura, durante los tres primeros meses, del 10% en el primer tratamiento realizado en el centro dental.



## ABRIMOS CENTRO MÉDICO EN CASTRO

**A**ntes de que finalice el año como cliente de IMQ tendrás acceso a un nuevo centro médico policonsultorio en la vecina comunidad de Cantabria, en concreto en Castro Urdiales, que será el mayor centro de salud privado de la zona.

El centro, que se denominará IMQ Castro, se encuentra actualmente en obras y estará ubicado en la calle Javier

Echevarría 5.

Equipado con la última tecnología, IMQ Castro albergará, en sus 225 metros cuadrados, siete consultas médico-quirúrgicas y una sala blanca. El centro arranca con 11 especialidades que se irán ampliando de manera progresiva: Análisis Clínicos, Medicina de Familia, Pediatría, Dermatología, Oftalmología, Otorrinolaringología, Traumatología, Psicología, medicina estética y Urología.

Muchas de estas especialidades están atendidas por las y los doctores que ya venían prestando servicio en la antigua Clínica Castro.

El horario del centro será continuado de 8:00 a 20:00, de lunes a viernes, y dispondrá de un servicio de atención continuada de medicina de familia también los fines de semana y festivos en horario de 9:00 a 14:00.





## CENTROS IMQ: AMPLIAMOS SERVICIOS Y PROFESIONALES

**A**demás de ofrecer nuevos servicios, hemos reforzado los existentes mediante la contratación de más profesionales médicos en las especialidades más demandadas que ofrecemos en los policonsultorios médicos IMQ.

De esta manera, el Centro IMQ Colón contará con un nuevo pediatra, que pasará consulta de tarde, el Dr. Jorge Cocolina; y amplía el horario de consulta, con una tarde adicional, la neumóloga Dra. María Pastor. Además, se incorpora una nueva nutricionista con precios especiales para los clientes IMQ, Camila Hernández.

En el Centro IMQ Barakaldo también hemos ampliado el servicio de pediatría. Contamos con dos nuevos pediatras que cubrirán cuatro tardes semanales, los doctores Borja Elgoibar y Martín Llera. Se incorpora, igualmente, al cuadro una traumatóloga, especialista en mano, que pasará consulta inicialmente una tarde a la semana, la Dra. Lorea de la Hera. También se suma Nutrición a la cartera de servicios con Camila Hernández y con precios especiales para las y los clientes IMQ.

Además de realizarse mejoras en las instalaciones y de ampliar el hora-

rio de apertura de 7:30 a 20:00, de lunes a viernes, la mayor ampliación del cuadro médico se ha dado en el centro Algorta Medikosta. Se suman a la lista de especialidades: traumatología (Dr. Iván Pintos, Dra. Nerea Urquiza y Dr. Miguel Ángel Romero), cirugía plástica (Dra. Olivia Obregón) y neurofisiología (Dra. Patricia Colmenarez).

Podología ha sido la especialidad que se ha reforzado en los Centros IMQ Abendaño e IMQ América para dar respuesta a la demanda de nuestras y nuestros asegurados. Estos dos centros cuentan en el momento actual con 3 podólogos a jornada completa para reducir las esperas en esta especialidad. Por otro lado, dentro de la especialidad de psicología y fisioterapia del Centro IMQ Abendaño, se van a ofertar clases y talleres de escuela de espald y mindfulness.

El Centro IMQ Zurrriola destaca por su potente unidad de medicina estética avanzada que cuenta como novedad desde este mes de octubre con una máquina Hydrafacial, que ofrece tratamientos no invasivos para la piel con resultados visibles y duraderos, con precios especiales para clientes IMQ. Además, se han renovado los 3 ecógrafos y se ha integrado la

imagen de sus equipos de radiología con la de la clínica Zorrotzaurre, con lo que ello supone de mejora en la unificación de la historia clínica del paciente y el acceso a la misma. Toda esta mejora en el área de radiología nos permite atender prácticamente sin listas de espera y ser muy rápidos en la entrega de los informes a las y los pacientes. También hemos adquirido un nuevo equipo para el tratamiento del suelo pélvico para la unidad de fisioterapia.

Finalmente, IMQ Teknia ha sumado a la cartera de servicios la cirugía refractiva que ya ha realizado sus primeras intervenciones y cada vez tiene más demanda. En la unidad de fisioterapia se ha incluido el tratamiento por ondas de choque radiales, con resultados muy positivos en calcificaciones, bursitis, tendinitis y otras muchas patologías, siendo este tratamiento prescrito por traumatólogos o médicos rehabilitadores. En la Unidad de Odontología del centro se ha implantado también un escáner intraoral que sirve para obtener imágenes en tres dimensiones, a color y de alta precisión de los dientes y la boca de un paciente, siendo de gran utilidad para el diagnóstico de tratamientos de ortodoncia y como apoyo en las cirugías de implantes.



## FISIOTERAPIA DESDE TU MÓVIL

**D**esarrollar planes específicos no solo de salud, sino también de prevención que mejoren la calidad de vida de las personas y les evite complicaciones a futuro constituye una de las prioridades estratégicas en las que actualmente trabajamos para complementar nuestra oferta asistencial y dar respuesta a las crecientes necesidades en este ámbito en la sociedad actual.

Enmarcada dentro este objetivo una de las acciones más destacadas que hemos abordado es la puesta a disposición de nuestros clientes de un novedoso servicio de fisioterapia digital para las patologías de espalda más comunes, pensado para favorecer de forma cómoda y personalizada el tratamiento y la recuperación.

A través de la app IMQ, dispondrás como cliente de una completa plata-

forma digital basada en inteligencia artificial, a través de la que podrás hacer una primera evaluación de tus síntomas tras el análisis de más de 50 variables, generando posteriormente la herramienta un programa personalizado de ejercicios terapéuticos que podrás realizar desde casa.

De esta manera, las y los clientes de IMQ que utilicen el programa tendrán acceso a un servicio de fisioterapia digital 24 horas al día los 365 días del año, pudiendo contar, con un tratamiento diario de reeducación postural y ejercicios, re-evaluación y seguimiento, visión artificial (para el soporte en la realización de determinados ejercicios), así

como el apoyo de un fisioterapeuta virtual a través del chat integrado en la propia app que da soporte a la plataforma.

La aplicación se ha incorporado, además, en nuestros centros propios de rehabilitación de los tres territorios históricos como complemento de la actividad que realizan las y los fisioterapeutas que trabajan en los mismos.

Si bien la plataforma está inicialmente centrada en patologías y ejercicios de espalda, a futuro se prevé aporte nuevas soluciones para dar respuesta a otro tipo de patologías que requieren habitualmente de servicios de fisioterapia.

**«IMQ-ko bezeroek fisioterapia digitaleko zerbitzu bat izango dute eskura urteko 365 egunetako 24 orduetan»**

## UN TEST PARA SABER SI DESARROLLARÁS ALZHEIMER

**C**onscientes de que dos tercios de las personas que sufren deterioro cognitivo están sin diagnosticar y de que, aunque a día de hoy no existe un tratamiento curativo, uno de cada tres casos de Alzheimer se podría prevenir adoptando hábitos de vida saludables y un tratamiento adecuado, realizamos recientemente una campaña de prevención entre asegurados de IMQ, para una detección precoz del Alzheimer.

A través de un test, con marcado CE de producto sanitario, nos uni-

mos a la campaña llevada a cabo en colaboración por la startup Accexible por el Día Mundial del Alzheimer. Campaña finalizada el pasado día 5 de octubre y durante la cual nuestras asegurados y aseguradas, fueron parte de las 40.000 personas que chequearon su salud neurológica.

Según un estudio de IBM y Pfizer, a través del análisis del habla se puede predecir hasta 5 años antes el desarrollo de Alzheimer. Mediante el análisis de la voz, el test ofrecía sus resultados en un par de minutos, con una sensibili-

dad del 91% en la detección precoz del deterioro cognitivo.

Pese a que no existe actualmente cura, se están desarrollando diversas líneas de investigación para el tratamiento de la inflamación presente en el Alzheimer y la eliminación de los depósitos de proteína amiloidea en el cerebro. Entretanto, la estrategia pasa por ralentizar el avance de la enfermedad y su detección precoz, objetivo al que desde IMQ pretendemos contribuir con esta y otras iniciativas de las que os iremos dando cumplida cuenta.



## CÓMO CUIDAR MEJOR A UNA PERSONA MAYOR EN SU DOMICILIO

ENERITZ ELGEZUA. Directora de Centros de Día de IMQ Igarco

**E**s un hecho estadísticamente contrastado que la mayor parte de las personas desea envejecer y ser cuidada en su casa, en su entorno, donde se sienten cómodas y seguras. Sin embargo, a la hora de cuidar a una persona mayor frágil o dependiente, la persona cuidadora constata inevitablemente tanto la dureza de realizar diariamente esos cuidados como la necesidad de un mayor conocimiento, preparación y ayuda, conforme la situación de la persona a su cargo va evolucionando.

En muchas ocasiones, la persona cuidadora se ve sola, desbordada ante la demanda de cuidados y sin orientación ni apoyos para poder dispensar los cuidados que ella desea y la persona a su cargo necesita.

Para ayudar en ese proceso, aportando todo el conocimiento que tiene IMQ Igarco, grupo sociosanitario con más de 20 años de experiencia en el campo de la atención residencial, cuidados en centros de día, teleasistencia y servicios de información y asesoramiento especializado en el ámbito de las personas

mayores, hemos desarrollado 'IgurTEK, acompañamiento en el hogar'.

Este nuevo servicio tiene como objetivo facilitar la permanencia de las personas mayores en su entorno sociofamiliar el mayor tiempo posible y con la mejor capacidad funcional y calidad de vida, dando, a su vez, a la persona cuidadora conocimientos profesionales para llevar a cabo su labor. Todo ello, a través de una plataforma tecnológica propia, multifuncional, que permite la atención remota y el apoyo a los cuidados en el hogar.

IgurTEK está dirigido a personas cuidadoras de personas mayores en situación de fragilidad, ofreciendo un servicio de apoyo en la identificación de capacidades, riesgos y necesidades de cuidados y la realización de diferentes actividades conforme a un plan de cuidados.

Cada caso cuenta con un gestor propio, un profesional de referencia de IMQ Igarco para la persona mayor y la persona cuidadora, que se encarga de acompañar a ambos en todo el

proceso, atendiendo a todas las necesidades que surjan desde una visión integral, profesional y especializada, y personalizada a cada realidad.

El servicio se compone de varias etapas o fases. Todas ellas son llevadas a cabo de manera remota a través de la plataforma tecnológica desarrollada.

En primer lugar, se realiza una valoración integral en la que un familiar responde, en menos de 20 minutos, a un cuestionario sencillo. Este cuestionario recoge información de cinco áreas relacionadas con la persona en situación de dependencia y la persona cuidadora: área funcional, social, clínica, psicológica y de sobrecarga de la persona cuidadora. Para ello, la plataforma tecnológica se vale un modelo propio de valoración, basado en escalas geriátricas estandarizadas y aceptadas internacionalmente.

Una vez que la plataforma ha recabado los datos, los analiza

a través de algoritmos validados por los profesionales de IMQ Igurco, identificando capacidades, síndromes, necesidades y riesgos definidos en base a las recomendaciones de las sociedades científicas. Toda esta información se plasma en un informe de resultados en formato PDF para la persona cuidadora.

Además, del análisis de los resultados, la propia plataforma genera un plan de cuidados individualizado, en el que se proponen los objetivos y las acciones para el cuidado de la persona mayor, todo ello, de una manera gráfica y calendarizada, por horas, días, semanas y meses. El profesional de referencia de IMQ Igurco revisa y valida con

la persona cuidadora el plan de cuidados, haciendo las modificaciones que sean convenientes, ya que cada persona y cada situación, son únicas.

Las intervenciones tienen como base los diagnósticos realizados en las fases previas y se concretan en acciones de diversos tipos, que cuentan con una descripción detallada. Para llevar a cabo estas acciones, la persona cuidadora se puede valer de material de apoyo en la plataforma, como una agenda con recordatorios, así como fotos y vídeos en los que se explican de manera visual acciones como ejercicios, formaciones, recomendaciones, consejos, etc.

La persona cuidadora tiene también a su disposición varios servicios de apoyo, como asesoramiento sobre servicios y ayudas disponibles para la atención de personas mayores en situación de dependencia, recomendaciones para optimizar los cuidados, formaciones breves multidisciplinarias, etcétera.

Por último, desde IgurTEK se realiza un seguimiento con valoraciones periódicas del estado de la persona mayor y la persona cuidadora, y un control de la evolución de los cuidados, con el fin de hacer los ajustes necesarios en el plan previo. La persona cuidadora cuenta con el apoyo del gestor de cuidados de manera constante a través de la plataforma tecnológica.

## IMQ AYUDA, AHORA TE ASESORAMOS TAMBIÉN EN LA CLÍNICA ZORROTTAURRE

**A**mpliamos el servicio IMQ Ayuda ofreciendo asesoramiento ahora también en la clínica IMQ Zorrotzaurre. Este servicio, dirigido a clientes IMQ, así como a sus familiares, tiene por objeto asesorar e informar sobre las soluciones socio-sanitarias que existen tanto en el sector público como privado.

Nuestro equipo de profesionales se ha informado y formado en los diferentes recursos sociosanitarios que han ido apareciendo para ayudar a las familias a encontrar la excelencia en los cuidados y ofrecer mejor calidad de vida, así como para hacer frente a situaciones extraordinarias como la pandemia.

Los expertos de IMQ Ayuda atienden más de 1.663 consultas al año, resolviendo dudas y gestionando soluciones sociosanitarias como:

**Ayuda a domicilio:** información de profesionales, empresas e

instituciones públicas y privadas que presten servicios de ayuda a domicilio (por ejemplo selección de cuidadores).

**Plan de Cuidados en el Hogar:** información y asesoramiento del servicio Igurtek, cuyo objetivo es trasladar el conocimiento de los profesionales de IMQ Igurco hasta el domicilio de los usuarios, para que personas en situación de dependencia —junto a su cuidador y con el apoyo de Igurtek— puedan permanecer en su domicilio el mayor tiempo posible.

**Residencias y Centros de Día:** información y asesoramiento de todos los centros de IMQ Igurco.

**Unidades de Recuperación Funcional y Cuidados al Final de la Vida:** información y asesoramiento de todos los centros de IMQ Igurco especializa-

dos en recuperación funcional y cuidados final de vida.

**Asesoramiento legal y ayudas económicas:** información y asesoramiento relacionado con cuestiones jurídicas (por ejemplo modificación de la capacidad jurídica o voluntades anticipadas) y prestaciones económicas existentes (cómo y dónde acceder a las ayudas de la Administración Pública, por ejemplo valoración de dependencia o servicio de respiro).

**Ayuda técnica material:** información de profesionales y empresas que presten servicios de ayuda técnica material (por ejemplo adaptación de la vivienda u ortopedias).

**Teleasistencia:** información y asesoramiento acerca del servicio y dispositivo de teleasistencia IMQ Igurco y, si lo deseas, contratación y activación en casa en 24 horas.



*«Txiroak ginen, eta egun osoa lanean ematen genuen. Eta gogoko genuen egiten genuena»*

**DR. GASPAR IBARLUZEA.**  
Ex director de Litotricia y Endourología  
en Clínica IMQ Zorrotzaurre

## «CUANDO CONSIGUES CASI LA UTOPIA, SE ACABA TODO»

**E**l Dr. Ibarluzea acaba de jubilarse con una experiencia profesional de más de 35 años. Fue uno de los primeros cirujanos en tratar la litiasis renal, incorporando técnicas innovadoras como la endoscopia por vía urinaria y la litotricia extracorpórea por ondas de choque ya en los 80 y de técnicas de laparoscopia urológica desde su inicio en los 90. Asimismo, ha sido pionero en la utilización del robot da Vinci en el 2006.

Fundó la Sociedad Vasca de Urología (que también presidió entre 2000-2004) y el equipo de Urología Clínica Bilbao en 2010 —del que también ha sido miembro hasta hace unos meses a tiempo completo— en la Clínica IMQ Zorrotzaurre.

### ¿Cómo se decantó por la Urología?

Siempre me encantó la biología y hubiera hecho veterinaria también... me encantaba; pero se había abierto la facultad de Medicina en Bilbao el año anterior y para estudiar veterinaria me tenía que ir fuera.

A Urología llegué de rebote. Yo empecé a trabajar en el hospital de Mondragón, que por aquel entonces era centro asistencial de las cooperativas. Era médico de puerta, por así decirlo, e íbamos rotando por todas las especialidades. Hice mucha cirugía allí, me encantaba. Había un cirujano argentino, exiliado de la época de Videla que me enseñó muchísima cirugía. Y cuando fui a escoger cirugía, no me llegaba con mi plaza MIR. Y este cirujano me había dicho, «si no

*puedes coger cirugía, coge Urología, que es todo de operar». En aquel entonces era todo de operar y por eso me decanté.*

Me encontré en Madrid, el día de la elección con el doctor Astobieta, que estaba en la misma situación que yo, y cogimos los dos Urología. Nos conocíamos de la carrera, pero no teníamos contacto. Él había estado en la mili y volvía y yo salía de Mondragón, de haber estado trabajando dos años de interno... Fue una experiencia muy enriquecedora para mí, yo creo que es donde más aprendí de cirugía durante los primeros años. Llegué a Cruces ya muy fogueado.

### ¿Cómo recuerda a su primer paciente?

Uno de mis primeros recuerdos, fue el primer paciente que suturé en mi vida. En Mondragón había muchos accidentes laborales en los que se cortaban los dedos, le fui a suturar la mano... y me vio que empezaba y me dijo «*chaval, ¿qué es la primera vez que lo haces?*», «*pues estate tranquilo. Cose tranquilo*». Estuvo muy gracioso, el paciente tranquilizándome a mí.

### ¿Cómo surge Urología Clínica Bilbao?

Urología Clínica Bilbao surgió un domingo, un día que estaba trabajando en la policlínica San Antonio, en los años 90, estaba ahí metido todo el día haciendo de intensivista, con los pacientes en la UVI... y dije, «*esto no puede ser, tengo que hacer una sociedad, una asociación de urólogos y un equipo, no puedo estar trabajando todos los días porque esto es mortal*». Y así empezó.

Astobieta acababa de empezar a trabajar en la privada. Y hablé con él. Bueno, en realidad, primero hablé con el Dr. Pereira que acababa de terminar la residencia —había sido residente mío— y le dije, «*oye, Txetxu, vamos a trabajar juntos, comprar cosas, adquirir nuevas tecnologías; nos ponemos un sueldo bajito y todo lo demás para coger créditos, para coger aparatajes*». Lo hicimos. Y al de poco se sumó a nosotros el doctor Astobieta.

Fue algo muy diferente porque nunca nos importó mucho el dinero. Lo que queríamos era ejercer la Urología moderna que despuntó en los 80 y que, eminentemente, dependía de la tecnología, que es cara. Lo que queríamos entonces era tenerla; porque en la seguridad social que era donde estábamos iba todo lentísimo, nos faltaban cosas, queríamos ir más rápido y tener la última tecnología. Nos dedicamos a comprar todo lo que había en el mercado. Éramos pobres y estábamos todo el día trabajando. Y nos gustaba lo que hacíamos.

### ¿Cuáles han sido los avances más disruptivos desde los 80 en Urología?

La cirugía renal percutánea. Todo el tratamiento de la litiasis en general. Cuando yo empecé la residencia más de un tercio de la cirugía abierta era por la litiasis. Estábamos todo el día operando. Unas incisiones de gran tamaño para sacar piedritas pequeñas.

Y justo ahí se dio la revolución de las tres técnicas que transformaron toda la Urología moderna. La invención de la litotricia extracorpórea; la cirugía percutánea renal, que se estandarizó en Alemania; y la ureteroscopia transuretral entrando por abajo, por la vía retrograda, y desarrollada por el doctor Pérez Castro, un madrileño, que tuvo la brillante idea de un aparato para meternos en el uréter, una cosa con la que ni siquiera habíamos soñado, que parecía ciencia ficción cuando empezamos a hacerlo.

Toda esta revolución hizo que nos moviéramos para conseguir todo el aparataje y de ahí ya cogimos la inercia de meternos en todas las innovaciones que vinieron seguidas; en los 90, la laparoscopia y en el 2000, el da Vinci.

### ¿Cuál considera que ha sido su mayor éxito?

Me costó mucho trabajo conseguir un equipo humano como el que tengo actualmente. En la Seguridad Social peleé también 30 años y al final conseguí tener un equipo bastante bueno. Y aquí, en la clínica Zorrotzau-

rre, hemos conseguido un personal humano inmejorable... tenemos también enfermeras que son de 11 todas.

### ¿Qué tal se presenta su jubilación?

Estoy un poco deprimido porque a mí lo que verdaderamente me gusta es la Urología; la laparoscopia, el quirófano y estar en todo este follón.

Entonces no sé lo que va a pasar... yo no he tenido más de 15 días de vacaciones seguidos desde hace 45 años... no sé cómo me lo voy a tomar.

Tengo muchos hobbies, ¿eh? Soy pescador, cazador... Ahora me he enganchado a la caza con arco que me lleva mucho tiempo. No cazo nada, pero ando mucho en el monte haciendo el indio. Para un naturalista como yo es muy bonito.

### ¿A quién cede el testigo?

En Urología Clínica Bilbao hay un equipo de siete urólogos. Nos vamos Astobieta y yo, pero se quedan los dos seniors, que fueron mis residentes... les he conocido desde R1 y he trabajado con ellos, he visto su progreso, les he incitado a que hagan diferentes cosas... Se queda el doctor Pereira que para mí es el mejor cirujano robótico de Europa; y no te digo del mundo porque no he visto al resto, pero a Txetxu le he visto hacer intervenciones que no he visto en los congresos de robótica. Y el doctor Gamarra, es otro grandísimo urólogo, muy completo. Maneja todas las técnicas.

Y luego están los jóvenes, entre los que destacaría al doctor Mora, que es un profesional muy implicado; la endourología, tratamiento nuevo de próstata... lo hace muy bien.

Cuando consigues casi la utopía se acaba todo, pero espero que éstos sigan nuestros pasos y nos mejoren.





Oihane Iglesias. Paciente de IMQ

## «DEBIDO A UN QUISTE DE NUCK, NO PODÍA NI ANDAR DURANTE LAS ÚLTIMAS SEMANAS DE MI EMBARAZO»

**O**ihane Iglesias, endodoncista bilbaína, dio a luz el pasado 10 de julio a su hija en la clínica IMQ Zorrotzaurre. Tras el parto se encuentra muy bien y nos cuenta que su embarazo no fue fácil, «debido a un quiste de Nuck, una patología rara que afloró durante el embarazo, lo pasé tan mal que las últimas semanas no podía ni andar».

A pesar de su miedo y prejuicios a cerca del parto, Oihane tuvo una muy buena experiencia en la clínica, «me sentí súper segura y muy satisfecha y agradecida por cómo nos cuidasteis tanto a mí como a mi hija. Es algo que nunca olvidaré». Comenta que era su primer parto y la primera vez que acudía al servicio de urgencias de IMQ Zorrotzaurre.

A su llegada un celador les acompañó al servicio de ginecología, donde la matrona de guardia le realizó las prue-

bas oportunas para confirmar que estaba de parto. Después una auxiliar les condujo al cuarto de dilatación y allí se sintieron muy cómodos «por la privacidad y la atención de los profesionales recibida».

Tuvo un proceso de parto doloroso, «empecé a notar fuertes dolores y no podía aliviarme con la pelota ni con otras técnicas, así que decidí optar por la epidural. He de recalcar que en cuanto la pedí, Sara, la matrona que me atendió, se puso en marcha para que el anestesista se organizará lo más rápido posible y aliviar mi dolor». Asegura que está muy agradecida por su trato,

«se dedicó toda su jornada a cuidarme e incluso se fue más tarde, ya que estuvo pendiente de mí todo el día. Me trató con muchísimo cariño y paciencia».

**«Eskertzen dut, bereziki, senarra prozesu guztian egon ahal izana. Askotan, bazter uzten dira, eta zuokin ez da horrela gertatu»**

Cuando consiguió dilatar, la llevaron al quirófano para dar a luz. Fue muy rápido gracias al Dr. Ignacio Lobo y todo su equipo. Lo que más valora de su experiencia en IMQ Zorrotzaurre es, además de los cuidados médicos y la atención recibida, que su marido haya podido estar presente durante todo el proceso. «Muchas veces, a ellos se les deja un poco al margen y me gustaría puntualizar que con vosotros no ha sido así».

Eduarne Rodríguez. Clienta IMQ

## «ESTOY MUY SATISFECHA DE HABERME CAMBIADO DE ASEGURADORA MÉDICA»

**E**duarne Rodríguez, agente inmobiliaria guipuzcoana, ha visitado el Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola recientemente para hacer rehabilitación a causa de una tendinitis en el dedo gordo del pie. «Es una maravilla, con una atención y unas instalaciones inmejorables. Todo muy bien organizado y una limpieza muy buena».

Tanto ella como su familia, llevan siendo aseguradas de IMQ desde hace 14 años. «Antes estaba en otra compañía, pero fue una mala experiencia. Un médico cercano me recomendó asegurarme en IMQ y estoy muy satisfecha con el trato y los servicios recibidos. No tengo ninguna pega, estoy encantada».

Acudió a la consulta de la Dra. María González para solventar su problema

y salió muy satisfecha con el trato recibido. «*Da gusto que te traten con tanto cariño y voluntad. Estoy muy agradecida por todo. También había una joven que estaba de auxiliar en el centro, June, fueron las dos muy atentas*», indica.

Eduarne, nos comenta que su tendinitis se ha complicado y que van a tener que realizarle una operación en el pie. «*Lamentablemente me tuvieron que volver a infiltrar hace unos días por el dolor, me han dicho que tengo que operarme, pero como en estos momentos no puedo hacerlo, estoy con infiltraciones para ir reduciendo el dolor. Es la única solución hasta la intervención*».

Asegura que el servicio que más utiliza es el de traumatología, «*llevo una racha en la que no salgo de aquí. Hace un tiempo tuve problemas en la rótula y también en el hombro. Ahora*

*estoy con el problema del pie. Es el servicio que más estoy utilizando y necesitando en estos últimos años y están haciendo un trabajo magnífico conmigo*». Por todo ello, «estoy muy satisfecha con la decisión que tomé al cambiarme

*de aseguradora médica, IMQ tiene unos profesionales muy cualificados y muy amables. Merece la pena pagar las cuotas por los servicios óptimos que ofrece*».

**«Gozamena da hainbeste txeraz eta gogoz tratatzea. Oso esker oneko nago guztiagatik»**





**DRA. ANA TELLERÍA.**  
Médico nutricionista en el centro IMQ Zurriola

## ACEITE DE OLIVA VIRGEN, EL NUEVO ORO LÍQUIDO

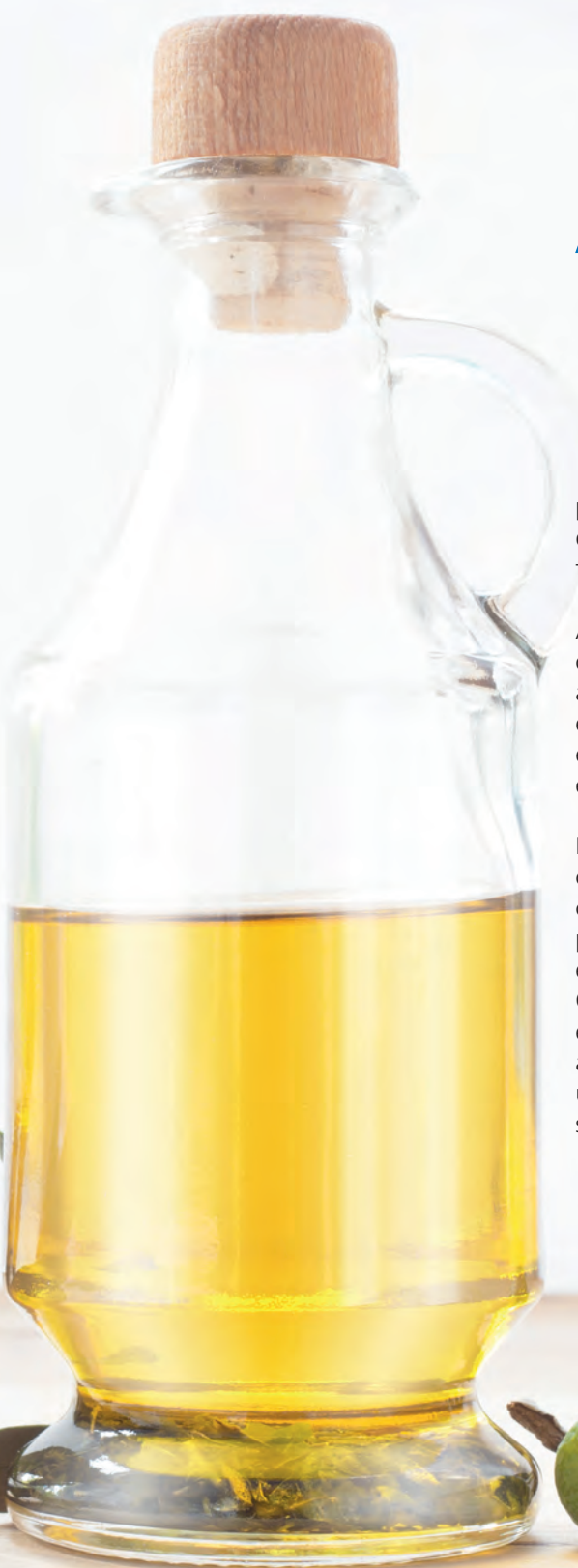
**E**l aceite se ha convertido en tema de conversación recurrente en los últimos meses por su sustancial subida de precio, pero ¿qué aspectos son los que impactan directamente en nuestra salud?

A la hora de decantarnos por uno u otro tipo de aceite hay varios factores a considerar. Lo primero, tener claro el uso que queremos hacer de él. No es lo mismo un aceite para consumir en crudo que uno para freír.

Para consumir en crudo, y dado que la cantidad que suele utilizarse es reducida, compensa y mucho decantarse por el aceite de oliva virgen extra o, en su defecto, por el aceite de oliva. Otra opción, si lo que se pretende es dar un toque exótico o diferente a los platos, es optar por aceites de uso poco común como el de coco, de sésamo, de cacahuete, de nuez, de

aguacate, de semilla de uva... En principio, se pueden elaborar aceites de todos los frutos oleaginosos, pero no son habituales en el mercado, resultan más caros y suelen presentarse en pequeño formato. Pueden utilizarse para dar sabor a las comidas, en pequeñas cantidades, pero no para cocinar ni como uso cotidiano.

Pero si lo que queremos es un aceite para cocinar, hay que fijarse en el punto de temperatura de humo, que es la máxima temperatura para que el aceite no se desvirtúe y no tenga efectos nocivos para la salud (cuanto más alto, mejor para cocinar. Cuanta más calidad y pureza tenga el aceite, más bajo será su punto de humo); y en el máximo punto en el caso de los aceites refinados. Hay aceites que permiten más altas temperaturas, entre ellos el aceite de oliva, y otros que no las toleran. Eso implicaría que, para frituras, por ejemplo, tenemos





que buscar un aceite que permita altas temperaturas mientras que para rehogados y cosas a baja temperatura podemos utilizar otro tipo de aceites.

Otro aspecto de suma importancia para nuestra salud es tener en cuenta el tipo de grasa que tiene cada uno. Los aceites contienen en mayor o menor medida grasas saturadas, poliinsaturadas y monoinsaturadas. Lo que debemos buscar en un aceite es que aporte la mayor cantidad de grasas insaturadas, sobre todo poliinsaturadas. Luego, monoinsaturadas y una pequeña proporción de saturadas (y a ser posible, nada de grasas trans).

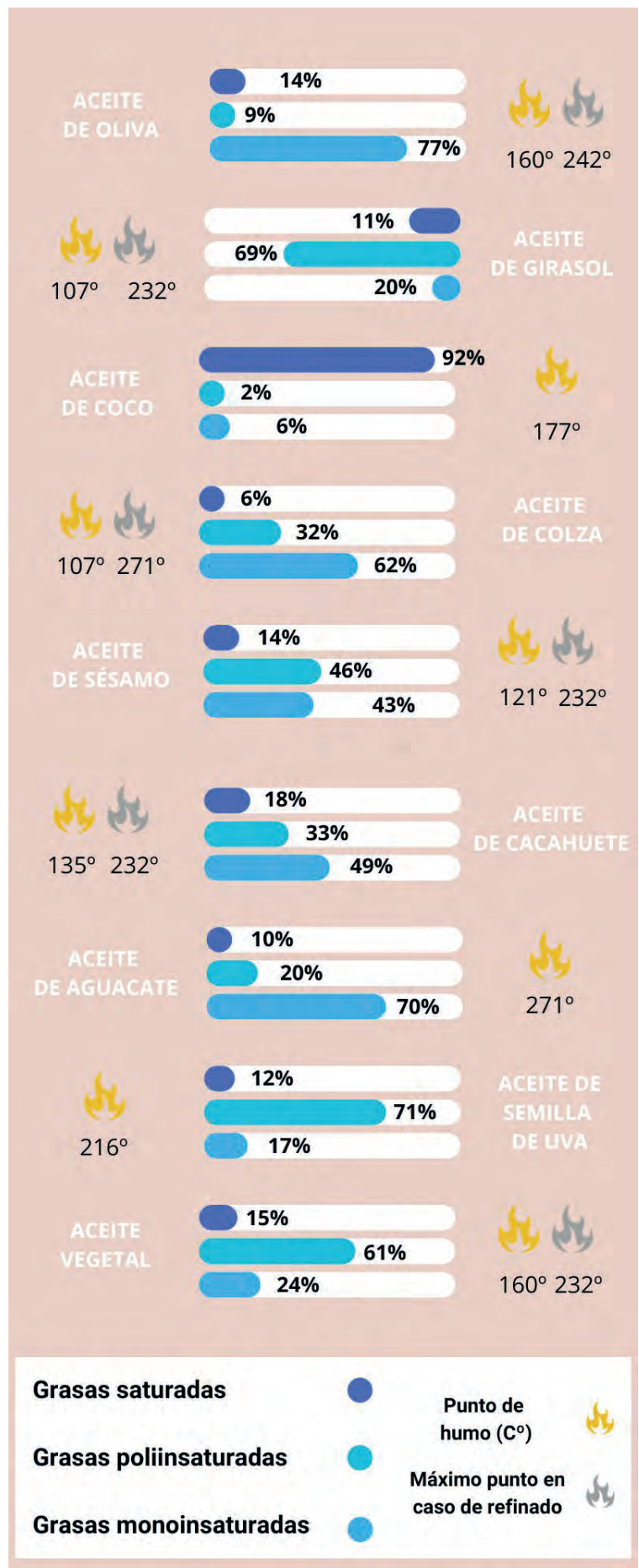
La grasa monoinsaturada es una de las grasas saludables, junto con las poliinsaturadas. Las monoinsaturadas tienen forma líquida a temperatura ambiente, pero comienzan a endurecerse cuando se enfrían. Sin embargo, las grasas saturadas y las grasas trans son sólidas a temperatura ambiente, no saludables y pueden aumentar el riesgo de presentar cardiopatías y otros problemas de salud.

A la hora de elegir un aceite para freír, especialmente si pensamos en una dieta para combatir el cáncer, es muy importante evitar los aceites con un punto de temperatura bajo; porque justo en ese momento, se producen sustancias tóxicas y potencialmente cancerígenas. Además, se vuelven más difíciles de digerir, se enrancian y generan radicales libres (pro envejecimiento y enfermedades).

### Los aceites más saludables

Entre todos los aceites, el de oliva es el mejor con mucha diferencia. Tanto el virgen extra como el normal.

El aceite de oliva virgen extra (AOVE) tiene un índice de acidez menor de 0,8 y un determinado sabor a paladar. El de oliva virgen, sin embargo, puede exceder de 0,8. En definitiva, la diferencia entre ambos estriba, sobre todo, en el punto de acidez. Es más un tema químico que de calidad como tal. Pero, por otro lado, hay aceites con acidez menor de 0,8 que no pasan la cata y se catalo-



gan como virgen. En ambos casos estamos hablando de una primera presión en frío. Y a nivel salud nos da lo mismo uno que otro. Lo más importante son los polifenoles: un grupo de sustancias presentes en las plantas con una alta capacidad antioxidante y con efectos positivos para la salud. Los polifenoles, de hecho, ayudan a combatir los radicales libres por su función antioxidante, lo que se traduce en protección frente a enfermedades degenerativas.

El aceite refinado se consigue utilizando el desechado. Se refina por procesos químicos y se transforma. Se queda en aceite insípido, sin color, sin olor... pierde todas sus características. Lo mezclan con un poco de AOVE (en una proporción del 20-30%) para darle carácter. Durante el proceso de refinado, el aceite de oliva pierde sus polifenoles.

El orujo de aceite se hace con la pulpa, piel y hueso de la aceituna. Tiene características químicas semejantes al de oliva y el resultado se asemeja al refinado. Necesita, al igual que éste, de una proporción de AOVE para resultar medianamente atractivo a paladar. No tiene todos los beneficios del AOVE ya que los polifenoles desaparecen con el refinado. No es mala grasa, pero no tiene los beneficios. Eso sí, está por encima del de girasol.

En resumen, si tuviésemos que hacer un ranking de aceites saludables sería el siguiente:

1. Aceite de oliva virgen extra (AOVE).
2. Aceite de oliva virgen.
3. Aceite de oliva refinado.
4. Aceite de orujo de oliva.

Para consumir en crudo, sin duda, el AOVE y para cocinar nos sirve cualquiera de los 4.

La quinta opción sería el aceite de girasol alto oleico y no lo elegiríamos por su sabor sino porque es más

económico. A partir de ahí, el resto de aceites, teniendo en cuenta que muchos de ellos no sirven para cocinar sino para dar un toque de sabor a determinados platos.

Finalmente, el aceite de colza, también conocido como aceite de canola, es una buena alternativa a nivel de fritura. A pesar de que aquí lo tenemos demonizado por la intoxicación masiva sufrida en España en la primavera de 1981, en Francia y en el resto de la Unión Europea se utiliza muchísimo.

### ¿Por qué se ha disparado el precio del aceite?

La subida de precio tiene que ver con la cosecha, en España hay un consumo mucho más elevado que en los países europeos. Ellos están tirando de cosechas anteriores que compraron a un precio más bajo y aquí ya se está

consumiendo el de la cosecha del año pasado. Nuestro consumo es prácticamente paralelo a la cosecha mientras en otros países mantienen stock y precios de una cosecha más antigua, de un año de diferencia. De ahí la diferencia de precio y que muchas personas estén pasando a los países vecinos a comprar aceite de oliva.

Afortunadamente, la cosecha de este año, que es en octubre, supuestamente va a mejorar, con lo que los precios deberían bajar.

### Sustitutos de aceite

No es lo más recomendable utilizar sustitutos como la manteca o la grasa de cerdo. Se pueden utilizar de vez en cuando, pero la manteca es mejor utilizarla en crudo o derretida encima de algún alimento. Se recomienda no cocinar con ella, ya que se desvirtúa más fácil que cualquier aceite. Y respecto a la grasa de cerdo, cada vez hay menos costumbre de utilizarla. El sabor ya nos resulta extraño, a pesar de que sigue utilizándose en repostería. Al contrario que la manteca, debería utilizarse siempre en caliente.

Hemos demonizado mucho las grasas saturadas, igual que la grasa de cerdo, que no deja de ser grasa animal. Pasa lo mismo con la grasa de la manteca; se tiende a no utilizarla por miedo a que es rica en grasas saturadas, pero realmente ahora se está viendo que no es tan importante el tipo de grasa sino todo lo que rodea a la alimentación.

Con todo esto, no quiero decir que haya que utilizar la manteca como sustituto del aceite de oliva, ni muchísimo menos. El aceite de oliva es un producto de aquí, tenemos mucha costumbre de utilizarlo y, además, está y es excelente para la salud. Pero hemos demonizado en exceso la manteca y una de buena calidad se puede utilizar sin ningún problema de vez en cuando; en una tostada, derretíendola en algún tipo de alimento, en puré de patata, con alguna verdura... No tenemos que tenerle tanto miedo. Hay que temer mucho más a las grasas trans y a las mantecas transformadas. Eso sí que es nocivo para la salud.

### CONSEJOS PARA APROVECHAR TODOS LOS BENEFICIOS DEL ACEITE

Utilizar un aceite de buena calidad, orgánico, no refinado y prensado en frío.

Si se va a cocinar a altas temperaturas, elegir un aceite con punto de humo alto.

Si se necesita un aceite para aderezar platos y ensaladas, elegir uno con mayor proporción de grasas insaturadas, como el aceite de oliva.

Tapar la botella de aceite para que no tenga contacto con el oxígeno.

Proteger la botella de la luz (coloca el aceite en una botella y ambiente oscuro) y del cambio de temperatura.

Evitar las botellas de plástico; mejor de cristal/vidrio.

Evitar las frituras, utilizar otros métodos de cocina como salteado, a la plancha, al horno, al vapor, cocido, etc.

No reutilizar el aceite.

**SEGURO IMQ KIROLA**

# Practica deporte con garantías

Reconocimiento médico deportivo de élite y asistencia médico-quirúrgica derivada de la práctica deportiva.

**10% DTO.**  
**PARA SIEMPRE\***  
exclusivo clientes de IMQ

si contratas hasta  
el 31/12/2023



Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,  
en [imq.es](http://imq.es) o en tu mediador

\*Consultar condiciones de contratación y generales del seguro. RPS 122/20.

 **IMQ**  
Cuidamos de ti



DR. JOSE ANTONIO PINIÉS.  
Especialista en endocrinología y nutrición de IMQ

# DOCTOR, DEME PASTILLAS PARA ADELGAZAR

*Que nadie se anime a comprarlos  
y usarlos por su cuenta porque,  
además, de muy peligroso, el fracaso  
estaría servido*

**L**a cura de la obesidad, hoy por hoy, no es posible, pero, por fin, tenemos una nueva clase de medicamentos que nos van a ayudar a controlar esta enfermedad crónica y sus complicaciones. Los avances en el tratamiento de la diabetes (los agonistas del receptor del péptido similar al glucagon tipo 1 (GLP-1)) han abierto una ventana terapéutica para tratar la obesidad dando, casi por casualidad, con una nueva generación de fármacos que los médicos podremos prescribir.

Hasta la fecha, las posibilidades de tratamiento de la obesidad dejaban un vacío entre el cambio de los hábitos de vida (dieta y ejercicio) que conseguían pérdidas de peso temporales del 5% de peso y la cirugía bariátrica que consiguen pérdidas del 35% del peso.



## ¿Cómo funcionan exactamente estas pastillas?

Aunque no conocemos totalmente su mecanismo de acción, sí sabemos que actúan en unos lugares específicos (denominados receptores) del hipotálamo, región del cerebro que se encarga de la gestión de la energía en nuestro organismo. En concreto, los GLP-1 actúan creando un efecto de saciedad y controlando el craving o impulso de comer con ansiedad.

Los GLP-1 de primera generación consiguen reducciones del peso del 8%, pero los de segunda y tercera generación alcanzan pérdidas del 16% y 24% respectivamente. La carrera iniciada para mejorar su eficacia, no ha hecho más que empezar y en pocos años dispondremos de fármacos con reducciones de peso que serán similares a la cirugía.

## ¿Qué contienen estos fármacos que los hace tan eficaces?

Los GLP-1 son unas hormonas que tenemos habitualmente en nuestro organismo que modificadas para que duren mucho tiempo en la circulación sanguínea y a concentraciones muy superiores a nuestras concentraciones fisiológicas, ejercen un gran poder de acción sobre los centros de saciedad de nuestro cerebro. Amplificamos la señal a niveles muy elevados.

## ¿Cómo se ha dado con ellos?

Desde 1929 se conocía que las incretinas eran unas hormonas que se secretaban en el intestino delgado y que modificaban la producción de hormonas en los islotes pancreáticos, donde se secreta la insulina, somatostatina, glucagon...

En los años 70, Joel Habener, investigador en la Unidad de Diabetes del Hospital General de Massachussets en Boston. comenzó a estudiar los genes que regulan estas hormonas y descu-

bró un gen nuevo que codificaba una nueva hormona, el GLP-1, que, secretado en el intestino delgado tras una comida, estimulaba la secreción pancreática de insulina.

**«Ez dadila inor animatu  
erostera eta  
bere kabuz erabiltzera,  
arriskua ez ezik,  
porrota ere  
dakartzalako»**

El problema de la hormona es su corta vida en nuestra sangre ya que a las 2 horas es destruida. En los años 90, otro investigador descubrió que en la saliva del

Gila Mounster, lagarto venenoso del desierto, se encontraba una sustancia casi gemela del GLP1 (similitud del 90%) que inyectada en humanos duraba 12 horas. Esto abrió las puertas para que en 2015 se aprobara la utilización de la exendina (comercializada en farmacias como Byetta) para el tratamiento de la diabetes, inyectada 2 veces al día. Además de mejorar los niveles de glucosa, este nuevo fármaco, hacia perder peso a las y los pacientes con diabetes (DM) tipo 2 con obesidad.

A partir de este momento, la familia de los GLP 1 evoluciona y se hacen ensayos clínicos en pacientes con obesidad sin DM tipo 2. En 2016, se aprueba la saxenda (liraglutida 3m mg diarios inyección subcutánea) para el tratamiento de la obesidad.

## OBSITATEA TRATATU DAITEKE?

Gorputzean GLP-1 hormonak ditugu, eta horiek odol-zirkulazioan luze eta gure kontzentrazio fisiologikoetan baino askoz kontzentrazio handiagoetan irauteko aldatzen badira, gure garuneko asetze-zentroen gainean ekintza-ahalmen handia izango dute.

Gaur-gaurkoz, ezin da obesitatea sendatu, baina, azkenean, badugu botika-mota berria gaixotasun kroniko hori eta horren konplikazioak kontrolatzen laguntzeko. Diabetesaren tratamenduan izandako aurrerapenak (1 motako glukagoiaren (GLP-1) antzeko peptidoren hartzailearen agonistak) leiho terapeutiko bat ireki dute obesitatea tratatzeko eta, ia halabeharrez, botika-belaunaldi berri bat aurkitu dute eta medikuok horiek preskribatu ahal izango ditugu.

Gaur artean, obesitatea tratatzeko aukerak hutsunea ixten zuten aldi baterako pisuaren % 5a galtzea lortzen duten bizi-azturak (dieta eta ariketa) aldatzearen eta pisuaren % 35a galtzea lortzen duten kirurgia bariatrikoaren artean.

## ¿Qué efectos secundarios tienen?

Estos fármacos deben ser prescritos por un médico experto ya que no están exentos de efectos secundarios si no se aplican de forma escalonada y siempre con cambio de hábitos de vida (dieta y ejercicio) acompañando al tratamiento. Gran parte de su éxito se debe a que los efectos secundarios son leves y mejoran durante el tiempo de tratamiento, siendo los síntomas gastrointestinales los más frecuentes (nausea, vómitos, diarrea o estreñimiento).

## ¿Se están recetando ya?

Desde 2016 la saxenda está disponible en farmacias con receta médica. El problema es que hay más demanda que oferta y, en ocasiones, cuesta encontrar el medicamento. Está aprobada una versión semanal de saxenda (wegovy) y otro agente doble también semanal (Mounjaro) pero no han llegado todavía a las farmacias ya que hay más demanda que oferta en el mundo. Pero llegarán, y podemos decir que hay una auténtica revolución en marcha. Eso sí, que nadie se anime a comprarlos y usarlos por su cuenta porque, además, de muy peligroso, el fracaso estaría servido.



## AMISTADES ONLINE

La amistad se reconoce como un sentimiento noble y valioso en la vida de los seres humanos de todo el mundo. Sin embargo, la investigación sobre la amistad en el entorno digital y el impacto de las redes sociales en la calidad de las relaciones ofrece algunas conclusiones que se han de tener en cuenta.

Las nuevas tecnologías en línea facilitan la ampliación de las redes sociales de las personas, permitiendo el establecimiento de amistades con individuos que, de otro modo, serían inaccesibles debido a la distancia geográfica o barreras culturales.

Las redes sociales digitales también desempeñan un papel importante en el mantenimiento de relaciones amistos

as a larga distancia. Permiten a las personas mantenerse en contacto, compartir experiencias y apoyarse mutuamente, incluso cuando están separadas por grandes distancias geográficas.

**«Personak elkarrekin  
konekta daitezke eta  
antzeko interesak  
dituzten beste pertsona  
batzuk ezagut ditzakete  
eta lineako taldeak  
sortu ditzakete»**

Además de lo anterior, las redes sociales en línea brindan una plataforma conveniente para iniciar nuevas amistades. Las personas pueden conectarse y conocer a otros con intereses similares, formar grupos en línea y participar en comunidades virtuales. Esto ha llevado a un aumento en la facilidad para establecer nuevas relaciones amistosas, especialmente entre aquellos que pueden ser más tímidos o tienen dificultades para socializar en entornos donde el trato es directo.



**IÑIGO XIMENEZ,**  
Psicólogo en los Centros  
Médicos IMQ Zurriola y Teknia

### Más cantidad, pero ¿menos calidad?

Las redes sociales en línea pueden tener un impacto en la calidad de las relaciones. Algunos estudios indican que las amistades en línea son menos íntimas y proporcionan un apoyo emocional percibido como menor, en comparación con las relaciones donde el trato es directo.

Esto puede deberse a limitaciones en la comunicación en línea, como la falta de comunicación no verbal y la dificultad para interpretar las emociones. Las relaciones en línea se basan en la comunicación escrita y la visualización de contenido compartido, lo que puede limitar la expresión de emociones y la interpretación precisa de las intenciones de los demás.

Los mensajes de texto o los comentarios en redes sociales a menudo care-

cen del lenguaje corporal, la entonación y otros aspectos no verbales que son fundamentales para una comunicación completa y precisa. Como resultado, las relaciones en línea pueden ser menos íntimas y propensas a malentendidos.

También, aunque las redes sociales digitales brindan una plataforma para compartir alegrías y tristezas, la respuesta que se recibe a través de comentarios y «*me gusta*» puede parecer superficial o desprovista de la empatía y el apoyo real que existe en las interacciones cara a cara.

El tacto, la cercanía física y la capacidad de leer las emociones en el rostro del otro son elementos esenciales en la construcción de vínculos emocionales sólidos y, a menudo, están ausentes en las interacciones en línea.

Finalmente, el exceso de exposición a la vida de los demás en las redes sociales puede generar comparaciones sociales negativas y sentimientos de envidia o insatisfacción con las propias amistades.

En general, se puede decir que las redes sociales en línea han tenido un impacto significativo en la forma en que las personas establecen y mantienen amistades. Si bien el entorno digital ha ampliado las oportunidades de conexión social y facilitado el mantenimiento de relaciones a larga distancia, también presenta desafíos y puede afectar la calidad de las amistades. Es importante reconocer la importancia de equilibrar las relaciones en línea y las presenciales, y ser conscientes de cómo las redes sociales pueden afectar a nuestra salud social y emocional.

## ¿QUÉ PELIGROS ESCONDEN LAS REDES?

**A**lgunas redes sociales se están clasificando como poco saludables si no se usan correctamente y con moderación. Estos son los peligros que esconden las redes sociales de moda:

**Adicción.** No debemos confundir ser nativos digitales con una adicción a las redes sociales, el teléfono móvil, los juegos online, etc. Patologías cada vez más frecuentes sobre las que aún existe bastante desconocimiento.

**La sobreexposición.** En numerosas ocasiones no somos conscientes de la gran cantidad de información que somos capaces de revelar a través de una simple fotografía. Como la ubicación en la que nos encontramos, datos personales e incluso bancarios, números de teléfono, intereses personales, etc.

**Ciberbullying.** Las redes sociales se han convertido en otro canal o medio a través del cual sufrir o ejercer algún tipo de acoso. No solamente en el caso de adolescentes, también en el de personas adultas. De hecho, la posibilidad de enmascararse tras un teléfono móvil fomenta y aumenta el número de casos de ciberbullying y ciberacoso.

**Depresión.** Algunos estudios concluyen que quienes pasan más de dos horas al día en alguna red social tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud, tales como depresión, angustia o ansiedad. El peso de la imagen, el físico, la proyección de vidas perfectas, usuarios felices, etc. pueden agudizar sentimientos que podamos tener o llegar a crear una sensación de inseguridad y descontento.

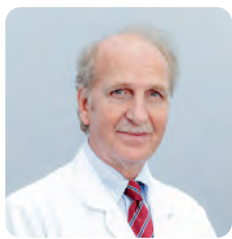
Por lo tanto, para el correcto uso de las redes sociales conviene seguir algunos consejos:

1. Mantener el perfil cerrado.
2. No admitir a personas desconocidas ni conversar con ellas.
3. Antes de compartir una imagen párate a pensar por unos segundos si es adecuada.
4. Tener un tono amable.
5. Relativizar, no todo lo que se ve es real.
6. No superar más de media hora en la aplicación al día.

Como si se tratase de una moneda, las redes sociales tienen dos caras. Esta es la mala, pero también tiene su cara buena con grandes ventajas. Un ejemplo podría ser la proliferación de perfiles sobre alimentación saludable, de proyectos sociales, preocupados por el medio ambiente, o canalizadores de cultura en todas sus vertientes.







## ¿UTILIZAS BIEN TUS LENTILLAS? LOS 7 ERRORES MÁS COMUNES

DR. JUAN DURÁN DE LA COLINA. Oftalmólogo de IMQ y director médico del Instituto Clínico Quirúrgico de Oftalmología (ICQO)

**A** pesar de que el uso de gafas está generalizado a la hora de corregir defectos de visión, sobre todo en la infancia, las lentillas ofrecen más ventajas. Entre ellas, la más importante, es que ofrecen mejor calidad de visión. De hecho, a más dioptrías, más se nota la diferencia que aportan las lentillas frente a las gafas.

Otras ventajas a tener en cuenta son la comodidad que ofrecen las lentillas especialmente a la hora de realizar determinadas actividades o deportes; y la estética, ya que las lentillas no modifican en absoluto la apariencia del rostro.

En cuanto a las desventajas, la principal es la económica pero también hay que valorar que requieren más cuidados, que es imprescindible tener recambios y que pueden dar más problemas menores y en alguna rara ocasión también serios.

Entre los problemas menores se encuentran sequedad ocular, picor, sensación de cuerpo extraño y las micro-úlceras. En ambientes de mucha sequedad como, por ejemplo, en los aviones, pueden llegar a molestar más.

Por otro lado, y a pesar de que se dan muy pocos casos, pueden aparecer infecciones en cornea por uso de lente de contacto. Es muy importante tratarlas cuanto antes para que no deriven en un trasplante de córnea o incluso en una ceguera.

El problema principal de las lentillas es que se frivoliza mucho y se hace un muy mal uso de ellas. Estos son los 7 errores más comunes y las recomendaciones para evitarlos:

1. El uso medio de una lentilla es de 8 horas. Se trata de una

referencia. Depende mucho de la persona. La gente que tiene muy buena lágrima aguanta más tiempo con ellas puestas y la gente de ojo seco deberá utilizarlas menos horas. El ambiente también influye. A más contaminación y más sequedad, menos tiempo hemos de pasar con las lentillas puestas.

2. Lentillas los 365 días al año. Es muy beneficioso darles un descanso a los ojos. Estar sin ellas un día a la semana o el fin de semana reconforta.

3. Dormir con ellas es uno de los mayores errores que podemos cometer. Multiplica por ocho el riesgo de infección.

4. Limpieza y desinfección. Lo ideal sería utilizar dos productos diferenciadas pero las soluciones únicas son las que más se utilizan. Respecto a la limpieza es importante frotarlas bien con los dedos, no basta con mojarlas.

5. Jamás limpiar las lentillas con agua. Puede resultar incluso peligroso ya que el agua contiene cantidad de microorganismos que pueden producir infecciones importantes.

6. Los envases hay que limpiarlos y cambiarlos con relativa asiduidad. En consulta vemos estuches que tienen ya su propio ecosistema. No sirve de nada afanarnos en una correcta limpieza de la lente si finalmente vamos a depositarla en un estuche falto de higiene.

7. Bañarse con ellas es una malísima idea. El agua de las piscinas

contiene productos químicos que irritan nuestros ojos y que debido a la lentilla mantienen esa irritación en el tiempo. En lagunas y ríos, por otro lado, hay cantidad de gérmenes que van a quedarse adheridos y finalmente, en el mar las sales pueden dañarlas y dañarnos los ojos. Mejor con gafas de natación, buceo, o simplemente no meter la cabeza o hacerlo con los ojos cerrados.

Las lentillas que más se usan, las estándar, son las blandas de toda la vida. Aunque para ciertas patologías, existen lentillas rígidas de diferentes tamaños y diseños que dan mucho mejor resultado. De hecho, se ha avanzado mucho en este campo y ya se comercializan lentillas para corneas irregulares o con cicatrices.

### Smart contact lenses

Las aplicaciones son también cada vez mayores. De hecho, actualmente hay gran interés en la utilización de las denominadas lentillas inteligentes. Estas lentillas detectan la presión intraocular, miden el nivel de glucemia en tiempo real e incluso son capaces de liberar medicamento gracias a un depósito especial. Aún están en fase experimental, pero presentan una serie de aplicaciones futuras muy atractivas. Se están desarrollando diferentes líneas de investigación muy prometedoras.

Veremos en que queda finalmente, pero en estos momentos lo que es realmente importante en cuanto a las lentillas, además de un buen uso y una buena higiene, es la prevención. Un ojo rojo hay que mirárselo, hay que prestarle la atención que requiere, pero si un ojo duele es que hay algo serio y no hay que demorar la visita al oftalmólogo en el tiempo.



## CÓMO AFRONTAR EL DUELO DE UNA MANERA SALUDABLE

SILVIA GONZÁLEZ. Psicóloga infanto-juvenil y de adultos de IMQ

**A**frontar el duelo por la pérdida de la pareja de una forma más o menos saludable depende mucho de los recursos emocionales de cada persona. Se puede incluso morir de pena, por vivir sin vida, sufriendo cada día.

El duelo en sí, provoca dolor y es inevitable. Se atraviesa por un «túnel oscuro», hay que pasarlo, permitirse estar triste, tener miedo, impotencia y avanzar. Es posible que cueste disfrutar, por un tiempo, de las cosas de que antes se disfrutaba, pero superarlo y encargarse de uno mismo cada día, será la clave para continuar y conseguir que llegue el bienestar. Dolerá siempre al conectar con la pérdida, pero la persona al menos, elegirá no vivir sufriendo: «Me cuesta levantarme de la cama y ocuparme del día y de mí. Necesito reposar

*todo lo que ha ocurrido. Todo esto que me pasa es natural».*

Al contrario que el dolor, que es lógico y natural, el sufrimiento, es, sin embargo, opcional y evitable, aunque inconscientemente podamos elegirlo, cayendo en elementos que intoxiquen la tristeza: dejándonos arrastrar por ésta o retroalimentándonos hacia lo que nos hace desdichados o víctimas, por ejemplo: «No lo voy a superar, no tiene sentido mi vida. ¿Por qué me pasa esto a mí?».

**«Mina ez bezala —logikoa eta naturala da—, sufrimendua hautazkoa eta saihegarría da»**

Cuando fallece la pareja no sólo conectas con la pérdida en casa, sino que te encuentras con situaciones delicadas como: esa comida con amigos y sus respectivas parejas donde la silla de al lado está vacía. Las vacaciones empiezan a ser en solitario o con amigos que están en situaciones similares. La economía en casa no es la misma,

genera preocupaciones añadidas, así como la realización de todo tipo de tareas, que, aunque sean «pequeñas», suponen mucho dolor y esfuerzo, por el hecho de tener que enfrentarlas en soledad cuando era la pareja quien normalmente se encargaba de ellas.

### Recomendaciones para hacer un buen duelo

Lo importante es equilibrar las emociones y permitirse sentir las que lleguen, es decir aceptarlas: «me siento triste, le echo muchísimo de menos, me cuesta estar sin él o ella. Tengo que pasar por esto, me repondré».

Las emociones nos ayudan a sobrevivir, por lo que todas ellas son válidas. Si entendemos que no hay emociones negativas sino desagradables (tristeza, miedo, rabia, culpa...), podremos gestionarlas mejor, al no juzgarlas como negativas. Hay que permitirse la tristeza, pero no regocijarse en ella.

Para que haya una buena gestión emocional las emociones tienen que

cumplir con la función por la que han venido a visitarte: ¿Qué me quiere decir esta emoción? ¿Qué aprendo de ella? ¿En qué me ayuda? Son preguntas que necesitamos hacernos para interiorizar e integrar bien cada emoción e ir cerrando el duelo a nuestro ritmo.

En este sentido, es vital, sentirnos útiles, valiosos, a nivel de autoestima, sentir que nos valemos por nosotros mismos y comprobarlo cada día.

Hay muchos escenarios dolorosos detrás de la viudedad ya que hay que adaptarse a la nueva situación en todas las esferas de la vida, a veces acompañados de nuestro entorno, pero, al final hay que valerse por uno mismo, haciéndolo de la mejor forma que se pueda y sepa hacer, por pura supervivencia.

**Enfocarse en el presente.** Es natural que nos vayamos al pasado por lo que vivimos con esa persona desde la añoranza, y al futuro por la incertidumbre de lo que vendrá. Estar en el aquí y en el ahora, no sólo nos conecta con lo que está ocurriendo desde la pérdida, sino también desde «*lo que puedo hacer por mí*» hoy, es decir, ayuda a conectarnos con el control interno: «*depende de mí cómo afrontarlo*». Además, cada día será un nuevo presente, por lo que la oportunidad para encargarnos de nosotros mismos únicamente la encontraremos en el ahora.

**La rutina** será otro elemento necesario. Da orden, horarios y responsabilidad en el día. Ésta marcará la estructura dónde sostenerse, sobre todo, los días más flojos emocionalmente.

**Somos seres sociales y necesitamos socializar y vincularnos.** El amor y el cariño de los demás serán uno de los antídotos en estos momentos. Dejarse ayudar por personas del entorno también es autocuidado. Además, nuestro cerebro segrega endorfinas, sero-

tonina, dopamina y la gran hormona del amor, la oxitocina.

**Trabajamos la mente,** pero no debemos descuidar el cuerpo, ya

### RECOMENDACIONES SI HAY HIJOS

Si los hijos son adultos, recomendaría dejarse ayudar, arrojarse entre todos, si se puede, como una piña. Todos en diferentes roles estáis pasando por lo mismo y quién mejor que vosotros para apoyaros.

Si los hijos son niños, recomendaría no esconder los sentimientos. No se trata de tapan lo que se siente por protegerles, ni de verbalizar todo lo que se nos pase por la cabeza. Hay que normalizar cada emoción y naturalizarla. Llorar es una expresión más, como lo es reír. Eso sí, siempre se deberá generar a los niños tranquilidad y seguridad. «*Mamá está triste porque echa de menos a papá, pero mañana será otro día y seguramente me sienta mejor. Dándonos cariño entre todos estaremos mejor*».

Dibujar lo que siente puede ayudar también a expresarlo y canalizarlo mejor. Valida las emociones, sean las que sean, es cómo se sienten y siempre serán válidas

Si alguno de los hijos es introvertido o reservado a nivel emocional, simplemente hay que hacerle ver que se está ahí, ofreciéndole un espacio para que exprese cualquier sentimiento que tenga. Expresándonos tú, es posible que empatice contigo y se sienta comprendido porque él se sienta igual. Por lo que indirectamente habrás ayudado a tu hijo a entender mejor lo que siente o incluso a gestionarlo mejor.

que están conectados. Necesitamos movilizarnos y cuidarlo. Descargar y asentar las emociones desde lo corporal. A través del ejercicio generamos endorfinas, necesarias para el bienestar.

**El contacto con la naturaleza** nos dará paz, nos sensibiliza dándonos armonía. Respiramos aire puro, necesario para soltar tensiones.

**Centrarse en aprender algo nuevo** aportará mucha luz en estos momentos ya que la atención la enfocaremos hacia la ilusión y la energía positiva. De hecho, concretamente el trabajo con las manos ayuda a conectar y prestar atención al presente.

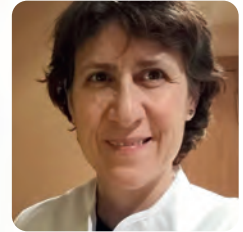
### Recomendaciones para iniciar una vida en solitario

La nueva situación se nos ha impuesto y no podemos hacer otra cosa que aceptarlo para poder vivir con cierta paz. Por eso, es imprescindible que, aunque se sepa que no es el mejor plan acudir a ese viaje o cena con todos los amigos y sus parejas, quizás sea mejor que quedarse en casa sin aportarte nada.

Si te sientes con un 4 o 5 de ánimo es posible que ese encuentro social nos sienta bien. Eso sí, si nos sentimos de un 3 quizá venga mejor estar tranquilos en casa.

El hecho de saber que estamos haciendo todo lo que está en nuestra mano por gestionar las emociones, nos va a generar satisfacción, siempre y cuando nos valoremos. Si es así, estaremos sumando cada día, influyendo positivamente en el proceso de duelo y el nuevo escenario sin esa persona.

En caso de sentir que nos limitan las emociones afectándonos en todas las áreas de la vida, o que se lleva mucho tiempo tratando de estar bien sin conseguirlo, sería conveniente pedir ayuda profesional e iniciar terapia psicológica. Siempre será, en cualquier caso, positivo ir al psicólogo.



DRA. MARÍA SAGASTI.  
Especialista en Medicina Deportiva  
del Centro Médico IMQ América

## CAMINAR LO CURA CASI TODO

*Gomendagarria da, hasteko, astean  
bizpahiru aldiz ordubetez ibiltzea  
lurralde lauan*

**A**ndar es saludable siempre y cuando la persona que lo hace no tenga ninguna enfermedad que lo contraindique o alguna alteración en su biomecánica que le suponga una sobrecarga concreta que termine en una lesión.

El tiempo del paseo dependerá de cada persona, de sus características, de qué condición física tenga de partida y de su disposición real según sus obligaciones.

Es aconsejable empezar por una hora de paseo en llano 2-3 veces por semana y de ahí ir subiendo tiempo, frecuencia y dificultad según disponibilidad y adquisición de condición física. Es muy importante que al finalizar el paseo se realice una tabla general de estiramientos, porque así recuperamos muy bien la musculatura y evitamos sobrecargas futuras.

Debe ser un ritmo activo pero cómodo. Ir a una velocidad alta, sobre todo en cuestas, sólo se realizará a partir de una buena base conseguida en llano, con buen acondicionamiento de las extremidades inferiores al ejercicio y como complemento a una actividad principal de ritmo crucero, activo pero cómodo.

Para empezar a pasear de una manera prologada, se aconseja adquirir una buena equipación: ropa deportiva, zapatillas específicas para andar o correr y, dependiendo de la edad de la persona, bastones deportivos para ayuda, sobre todo en recorridos con pendiente con inclinación hacia abajo.

El entorno ideal para andar es la naturaleza, respirando aire puro y desconectando de la actividad de la ciudad.

### Mitos y realidades

**Pasear alarga la vida:** Andar no alarga la vida. La vida se alarga cuando se aporta calidad a la misma. Con actividad física, con la adecuada alimentación y, sobre todo, con salud emocional.

**Ayuda a calmar la ansiedad:** Respecto a la persona que padece ansiedad será ella la que elija el tipo de actividad que vaya mejor con su personalidad para el tratamiento de la misma, siem-

pre aconsejada por un médico deportivo.

**Ayuda a adelgazar y tonifica el cuerpo:** El paseo ayuda a adelgazar cuando se realiza a un ritmo aeróbico en el que predomine la quema de ácidos grasos.

**Pasear en compañía es mejor:** Andar sólo o en compañía es elección de cada persona; como mejor se encuentre. Es verdad que hacerlo en compañía produce que la persona cree un entorno generalmente con gran beneficio emocional. Para realizar esta actividad se debe disfrutar de ella.

## PASEAR TAMBIÉN TIENE BENEFICIOS NEURÓLOGICOS

**C**aminar también tiene beneficios mentales, incluso aunque los paseos sean breves. De hecho, bastaría andar sin rumbo, entre 20 o 30 minutos cada día, para conseguir beneficios neurológicos. Se puede pasear por sitios conocidos o por lugares nuevos. Por sitios conocidos, los primeros efectos positivos son los de la activación cardiovascular, pero es que, además, según se pasea se va girando la cabeza: el campo visual va cambiando y se encuentran estímulos visuales a la derecha y a la izquierda. De esta manera, se activan ambos hemisferios cerebrales, el paseo los pone a hablar entre sí. Esto es un magnífico ejercicio, pues en el cerebro, un hemisferio suele dominar sobre el otro.

Si se pasea de forma consciente «*estando aquí y ahora*», el paseo

se transforma en un acto meditativo. Para eso, hay que abstraerse de pensamientos del pasado y del futuro y concentrarse en el presente. Es muy difícil, pero si se consigue, el paseo tendría todos los beneficios de una meditación.

Pasan aún más cosas en el cerebro cuando paseamos por sitios desconocidos, como la liberación de dopamina, un neurotransmisor que marca la novedad en el cerebro. Un buen aporte diario de dopamina elevará otro neurotransmisor, la serotonina, que es la responsable del estado de ánimo. El paseo ayuda a mantener ambos neurotransmisores en niveles altos.

Además, como no se requiere un esfuerzo consciente para andar, la atención se libera, se abre a nuevas imágenes y asociaciones, la mente

lo mezcla todo y este es el estado perfecto para crear e innovar.

Las personas que olvidan cosas con frecuencia también podrían mejorar su memoria con un breve paseo energético. Para mejorar el flujo sanguíneo en el cerebro debemos aumentar el ritmo cardíaco durante el paseo hasta sentir algo de dificultad para respirar y tener problemas para mantener una conversación. Esta práctica puede ayudar a mejorar la memoria y la función cognitiva.

También es una buena opción para desechar los pensamientos rumiantes. Una breve caminata será suficiente para cambiar el foco de la obsesión, ya sea porque el paisaje redirige nuestra atención o porque el ejercicio físico exige cierta concentración.



# CALLOS, HELOMAS Y OJOS DE BUEY

MARIA JOSE AZCARATE. Podóloga en IMQ Doña Casilda

**E**s una de las lesiones más frecuentes en la piel de los pies, llamados técnicamente helomas, no hay que confundirlos con las verrugas plantares o papilomas (lesiones éstas producidas por virus).

Son lesiones localizadas con borde definidos cuyo crecimiento se produce desde las capas más profundas de la piel.

## CAUSAS

Siempre se producen por excesiva presión entre dos planos duros:

Entre hueso y un agente externo como pueden ser el calzado o el suelo (caso de los callos plantares): esta excesiva presión viene motivada por un desequilibrio en el reparto de cargas en el pie o por una excesiva compresión por parte del calzado.

Entre hueso y hueso (caso de los callos interdigitales) por presión lateral excesiva por parte del calzado.

## SINTOMAS

El principal síntoma es el dolor.

Se presentan como un área definida de engrosamiento y endurecimiento de la piel, con una zona central redondeada y cónica de bordes definidos y coloración oscura.

## TIPOS

Por localización:

**Plantar:** casi siempre localizados en zona metatarsal, debido a la alteración del arco transversal.

**Dorsal:** en el dorso de los dedos garra y martillo.

**Interdigital:** principalmente entre 4º y 5º dedos.

**Fondo de saco:** en la parte blanda que hay entre 4º y 5º dedos.

Por morfología:

**Heloma:** comporta sólo la acumulación y endurecimiento de células queratinizadas con zona central cónica.

**Heloma neurovascular:** cuando por el tamaño y presión de la zona cónica se ve comprometida parte nerviosa y vascular. Son muy dolorosos.

**Higroma:** cuando el propio callo debido al endurecimiento del mismo llega a actuar dañando los tejidos internos, con inflamación y coloración rojiza, pudiendo confundirla con una infección.

**Heloma de inclusión:** no presentan correspondencia ósea y se producen cuando penetra un elemento, puede ser un simple pelo.

**Heloma miliar:** con aspecto similar a la semilla de mijo y también sin correspondencia ósea, pero muy ligado a la deshidratación.

## TRATAMIENTOS

Para la realización de un correcto tratamiento de los callos lo más importante es la determinación del origen de la lesión para poder evitar su recidiva.

Los tratamientos pueden ser conservadores:

- a) Deslaminación y enucleación de la lesión mediante bisturí.
- b) Ortopédico, mediante soportes plantares que equilibren las sobrecargas plantares; ortesis de silicona que protejan o modifiquen la posición de los dedos afectados.

O puede ser quirúrgico, mediante la corrección de la posición de los huesos que sean causantes de las sobrecargas y/o salientes óseos que puedan producir mayor roce con el calzado.

## Prevención

Principalmente la visita al podólogo, que será el encargado de estudiar la morfología de cada pie pueda dar las pautas adecuadas a cada persona tales como:

- a) Tipo de calzado.
- b) Cuidado de la piel, principalmente la hidratación. El callo, en la mayoría de los casos es una simple, aunque dolorosa, acumulación de piel que estando hidratada está más blanda y elástica y con ello menos álgica.





**SEGURO IMQ ESQUÍ**

**Disfruta de  
tu pasión por  
la nieve**

Asistencia médica en todo el mundo  
y amplia cobertura en pistas.

Ahora  
**5%** de  
descuento por ser  
cliente de IMQ



Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,  
en [imq.es](http://imq.es) o en tu mediador

Consultar condiciones de contratación y generales del seguro. RPS 122/20.

 **IMQ**  
Cuidamos de ti



# PSORIASIS, CAUSAS Y TRATAMIENTO

DR. MIGUEL ZALDUA. Especialista en Dermatología de IMQ

La psoriasis es una enfermedad no contagiosa que se manifiesta principalmente en la piel como placas rojas que producen una descamación característica. Generalmente, produce poco picor y es una patología crónica que suele aparecer en brotes. En nuestro medio es bastante frecuente, se calcula que afecta a un 3% de la población. La padecen por igual hombres y mujeres, a cualquier edad, aunque es más precoz en mujeres y en personas con antecedentes familiares. Lo cierto es que puede aparecer desde el primer mes de vida hasta los 90 años. No obstante, es más frecuente entre los 15 y 20.

**«Patología aurreikusit ezina da: denboraldi batzuetan ez dago gaixotasunik; beste batzuetan, larriagotu egiten da, eta denboraldien iraupena oso aldakorra da»**

Se trata de una patología imprevisible, con periodos libres de enfermedad y agravamientos de aparición y duración muy variables pero, en general, su curso es crónico. Hasta el 80% de las y los pacientes la padecen durante toda su vida, ya sea de forma intermitente o continua. La psoriasis es básicamente una enfermedad de naturaleza genética, es decir, que está impresa en distintos genes, pero sólo en parte es hereditaria. De hecho, cuando existe sólo en un hermano/a se tiene un 6% de probabilidades de padecerla y, si además de éste, ambos padres están afectados, aumenta a un 50%.

En este sentido, cabe destacar que estos genes necesitarían estímulos 'externos' (infecciones, estrés...) para manifestarla. Una vez instaurada, existen factores diversos que son capaces de exacerbarla como algunos medicamentos, alteraciones del metabolismo o cambios en el estado de ánimo, entre otros.

### Impacto psicológico

En cuanto a las causas de la psoriasis, lo que subyace es una actividad anómala del sistema inmune que produce una inflamación en la piel. Sin embargo, a pesar de los innumerables estudios de investigación realizados, no se ha logrado identificar qué sustancia es la atacada y exactamente por qué. Respecto al diagnóstico de la psoriasis, suele ser suficiente con la realización de una historia clínica y raramente es necesario recurrir a la biopsia cutánea.



La psoriasis casi nunca tiene gravedad, pero puede tener un extraordinario impacto psicológico ya que la piel es nuestro envoltorio y la imagen física es cada vez más importante. No hay que olvidar que estas lesiones cutáneas pueden suponer una merma en la calidad de vida ya que las personas afectadas, sobre todo en los casos severos, tienden a aislarse socialmente debido al miedo al rechazo. En estas ocasiones puede ser necesario el tratamiento psicológico para poder convivir con esta patología.

**«Gaur egun,  
ez dago behin  
betiko tratamendurik  
psoriasirako;  
hortaz, pazienteek  
haren kronikotasuna  
onartu behar  
dute»**

### Tratamiento

Hoy en día no existe un tratamiento de la psoriasis definitivo, debiendo las y los pacientes aceptar la cronicidad. Es por ello de vital importancia la relación que se establece con el dermatólogo para adecuar la terapéutica a cada circunstancia. El objetivo tiene que ser doble: por un lado, estar razonablemente «limpio» de psoriasis

en la piel y, por el otro, no comprometer con ello la salud con tratamientos demasiado agresivos.

Los y las dermatólogos disponen de un gran arsenal terapéutico para paliar los efectos de esta enfermedad que comprende diversas cremas (corticoides, derivados de vitamina D y retinoides), sol o cabinas de luz artificial y diversos medicamentos que, utilizados racionalmente, ayudan a estar casi permanentemente «limpios». Entre estos últimos, desde hace algunos años se utilizan los llamados «biológicos», fármacos que han supuesto una pequeña revolución (son eficaces y cómodos de aplicar), pero que se deben reservar a casos graves, entre otras cosas porque no están exentos de riesgos a corto y quizá a largo plazo.

El sol —o en su defecto las cabinas de luz artificial (rayos ultravioleta de

UVB banda estrecha)— junto con cremas de corticoides y derivados de vitamina D controlan la mayor parte de las psoriasis.

Asimismo, según los especialistas, todo tratamiento que aporte equilibrio y bienestar emocional ayuda indirectamente a la psoriasis. Entre estos métodos, algunos de los más utilizados son la acupuntura, yoga, psicoterapia o el ejercicio físico.

Los dermatólogos alertan a las personas que padecen psoriasis de que se comercializan productos «milagro», pero que no tienen el efecto deseado. Por ello piden precaución con los que prometen ayuda directa contra la psoriasis (grafoterapia, homeopatía, etc.) ya que pueden aprovecharse de la cronicidad del proceso.

Entre los consejos dados por los facultativos está la recomendación de adelgazar. Mantenerse en línea aporta muchos beneficios, ya que la psoriasis no es una enfermedad exclusiva de la piel, afecta también a las articulaciones, circulación y metabolismo.

## Psoriasis

### Principales zonas de aparición

Cuero cabelludo  
Cara  
Brazos  
Codos  
Espalda  
Glúteos  
Tórax  
Abdomen  
Piernas  
Rodillas  
Pies



### Cómo aliviarla

No tiene una cura definitiva, los tratamientos médicos van dirigidos a frenar el proceso y hacer más llevaderos los síntomas:

- Dejando descubiertas las heridas.
- Tomando el sol con moderación.
- Mediante baños en la playa.
- Los productos hidratantes mitigan los efectos de sequedad e irritación.





## AUTOESTIMA SEXUAL, SIETE PAUTAS PARA MEJORARLA

AITZIBER ALTUZARRA. Psicóloga en los Centros IMQ Amárica y Abendaño

La autoestima es el conjunto de percepciones y valoraciones que elaboramos en relación con nuestras características físicas y mentales. El concepto global que tenemos de nosotros mismos influye también en el juicio sobre nuestra capacidad para desempeñarnos afectiva y sexualmente con éxito.

La autoestima sexual se define como «la estima positiva y la confianza en la capacidad para experimentar la sexualidad de un modo satisfactorio

y placentero». Y de eso trata, precisamente, de sentirnos a gusto con nuestro cuerpo y de las experiencias que vivimos a través de él en un terreno psico-afectivo; no tiene que ver con las «habilidades sexuales».

Cuanto más alta sea tu autoestima sexual, mejores serán la satisfacción y el bienestar que podrás encontrar con todas tus experiencias en esta cuestión.

Algunas circunstancias pueden hacer que este amor propio merme. Por

ejemplo, en los casos en que hay anorgasmia, vaginismo o disfunción eréctil (el 50 % de los hombres mayores de 50 años en Euskadi la sufren ocasionalmente), alteraciones para las que existen tratamientos, pero que crean mucha inseguridad.

A diferencia de otros ámbitos, en el plano sexual algunos sistemas de creencias estigmatizan determinadas actividades y las señalan como poco sanas o inaceptables. Generan prejuicios que estropean el disfrute y limitan la libertad.

Otras circunstancias que pueden afectarnos son las vivencias anteriores negativas, estar iniciando una relación, el temor ante las prácticas poco usuales o el uso de un juguete erótico novedoso. Si te sientes a gusto con tu sexualidad y tu autoestima es alta, probablemente no tendrás ningún inconveniente y podrás vivirlo de forma satisfactoria.

## RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA SEXUAL

La autoestima y la salud sexual se componen de muchos elementos como, por ejemplo, lo atractivos que nos sentimos, cómo somos percibidos por nuestra pareja, el nivel de placer obtenido, lo que creemos merecer y lo que podemos dar. En todos estos aspectos es posible mejorar para que construyas una imagen más sólida de tu persona. Algunos consejos:

### 1. Valórate y acéptate

Tus características físicas y personales, así como tus virtudes y defectos, son únicos. Tienes un valor enorme porque eres irreplicable y, seguramente, tienes muchos más puntos positivos, concéntrate en ellos. Apruébete como ser humano y dales más peso a tus cualidades tanto en el plano sexual como en el general. Puede que haya zonas que te gusten menos, pero todo nuestro cuerpo está preparado para sentir placer. Pon tus necesidades en un lugar prioritario, porque tú lo vales.

### 2. Conócete

Informarte sobre cuestiones de sexualidad es esencial para que puedas comprender cómo funciona el cuerpo humano, además de desterrar algunos mitos y darnos libertad. Experimenta con tu cuerpo, explora tus zonas erógenas, eso te ayudará y te permitirá explorarte y conocerte mejor en el terreno íntimo, tomando decisiones coherentes contigo y tus deseos. Los sabores, los olores, las texturas y las sensaciones son parte fundamental de tu sensualidad y este conocimiento te ayudará a disfrutar más cuando practiques el sexo en compañía.

### 3. Concéntrate en las sensaciones

El objetivo de la actividad sexual no es solo conseguir orgasmos, sino disfrutar cada paso del camino. Explora a los demás con tus cinco sentidos y concéntrate en despertar el placer que existe en cualquier zona del cuerpo. Ábrete a las sensaciones del entorno, como la música, el olor de las velas, el calor de la piel o la suavidad de las sábanas. Busca sentir y brindar una experiencia lo más plena posible.

### 4. No aceptes comparaciones

Antes comentamos que eres una persona única, razón por la que cualquier comparación es absurda. Cuestionar tu forma de funcionar y tus capacidades, o medirlas según lo que supuestamente logran otras personas, no tiene ningún valor, porque cada situación y cada pareja son distintas.

La sexualidad no es una competición ni está sometida a puntuaciones, premios ni récords: se trata de pasarlo

## ZAZPI GOMENDIO AUTOESTIMU SEXUALA HOBETZEKO

Autoestimua eta osasun sexualak hainbat elementu barne hartzen dituzte, hala nola zein xarmangarri sentitzen garen, bikotekideak nola ikusten gaituen, lortzen dugun plazer-maila, gure ustez merezi duguna eta eman dezakeguna. Alderdi horietan guztietan, zure burua hobe dezakezu, zure buruari buruzko irudi sendoagoa eraikitzeko. Hortxe, aholku batzuk hori lortzeko:

1. Baloratu eta onartu zure burua.
2. Ezagutu zure burua.
3. Jarri gogoia sentsazioetan.
4. Ez onartu konparaziorik.
5. Ikasi «ez» esaten.
6. Aurrea hartu.
7. Eskatu laguntza.

bien, relajarse y disfrutar. Por esta razón, no caigas en esa trampa ni permitas que te lleven a ella.

### 5. Aprende a decir «no»

En el contexto sexual o afectivo, los deseos de la otra persona son de enorme relevancia, pero todo tiene un límite. Si alguna práctica no te resulta placentera o incluso te produce desagrado, di no. Solamente tú decides que es lo que deseas experimentar, teniendo derecho a cambiar de opinión.

Aceptarla solo por complacer puede ser una solución momentánea, pero si se convierte en una costumbre terminarás por sentir hostilidad o tristeza hacia tu pareja e inferioridad hacia tu persona. Di que no de una manera asertiva, sin desairar al otro, juzgarlo o sentirte culpable, y explora otras posibilidades que os agraden a los dos. Los datos nos dicen que el 17% de las mujeres españolas no habla nunca de sus deseos y fantasías sexuales con su pareja; empecemos por cambiar esta cifra.

### 6. Toma la iniciativa

Prueba a tomar la iniciativa en tus relaciones y encuentros eróticos, eso te ayudará a ganar confianza y valorarte más. Así reforzarás la seguridad propia e irás por el camino del empoderamiento.

### 7. Pide ayuda

Si ves que necesitas superar inseguridades y creencias erróneas pide ayuda. Te puede ayudar a combatir miedos y experiencias que te dificultan tener una buena autoestima sexual. Tienes derecho a vivir una sexualidad bajo tus propios términos de libertad.

Para concluir, la autoestima sexual alta te permite disfrutar con plenitud de tu cuerpo y de una actividad saludable y enriquecedora, tanto en beneficio de nuestro placer como del placer compartido. Cuando lo practicas con tu pareja, puedes conectar en profundidad y explorar muchas sensaciones nuevas, a la vez que fortaleces los lazos que os unen.



DR. PEDRO PEÑA.  
Psiquiatra de IMQ

# TOC

## CERRAR LA PUERTA 7 VECES Y COMPROBAR EL GRIFO 15

*Kasuen % 35ean sintomak 20 urte bete baino lehen agertzen dira; % 15ean bakarrik, 35 urtetik gora.*

**P**robablemente has oído hablar del TOC. El cine y la televisión nos han dejado algunas películas y series donde queda excelentemente reflejado este problema. Pero ¿sabes qué es o cuáles son los síntomas del trastorno obsesivo compulsivo o TOC?

El trastorno TOC es una de las 5 enfermedades psiquiátricas que se presenta con mayor frecuencia y forma parte de los trastornos de ansiedad. Las personas que lo padecen muestran una serie de pensamientos involuntarios o miedos (obsesiones) que intentan controlar repitiendo acciones o pensamientos a modo de ritual (compulsiones). Dichas obsesiones interfieren en su calidad de vida.

Se calcula que el TOC afecta al 2 % de la población. Sin embargo, hay muchos pacientes que no acuden al médico porque tienen síntomas leves. Parece que se da con más frecuencia en:

Personas con un coeficiente intelectual alto.

Personas sin pareja.

Clases sociales altas.

En el 35% de los casos los síntomas se hacen visibles antes de los 20 años y solo en un 15 % sucede por encima de los 35.

### La diferencia entre TOC y TPOC

Ambos trastornos suelen confundirse bajo un mismo padecimiento, pero existen grandes diferencias entre ambos. Tomando como punto de referencia la American Psychiatric Association, la principal diferencia radica en que el TOC es un trastorno de ansiedad, mientras que el TPOC es un trastorno de personalidad.

Por un lado, el TOC genera una serie de pensamientos y conductas obsesivas y compulsivas que pueden llegar a imposibilitar la capacidad de una persona para desarrollar su vida diaria. En estos casos, no existe un tratamiento específico más allá de la terapia conductual y los medicamentos antidepresivos.

En aquellas personas que padecen TPOC, en cambio, las obsesiones y compulsiones son menos intensas. Suelen presentarse comportamientos inflexibles, perfeccionistas y una falta de flexibilidad que dificulta la aceptación de los cambios y las novedades. Por ello, el tratamiento pasa por aplicar psicoterapia y orientación individual, prescindiendo, generalmente, de la toma de medicamentos.

### Causas del TOC

Hoy en día no se sabe qué es lo que motiva la aparición del TOC, pero se habla de la combinación de diversos factores. Por ejemplo:

La química y la biología del cerebro.

Factores genéticos.

El entorno.

Algún trauma. Como la muerte de un ser querido o problemas de pareja.

Padecer otros trastornos mentales. Como depresión y TOC, ansiedad o trastornos de tic.

Síntomas trastorno obsesivo compulsivo.

Lo normal es que los pacientes con TOC presenten obsesiones y compulsiones en su cuadro clínico. Sin embargo, a veces solo se da una de las dos. Estos son algunos de los síntomas más frecuentes:

### Obsesiones

Son aquellos pensamientos que se repiten de manera irracional provocando ansiedad. Como:

Perfeccionismo. Todo tiene que estar colocado de una manera concreta y los errores no son posibles.

Terror ante la contaminación, los gérmenes o una catástrofe.

Necesidad de controlar los pensamientos. Se evita pensar en determinadas cosas, como pensamientos sobre sexo o religión que no son adecuados.

Miedo a perder cosas.

Pensamientos cargados de agresividad hacia uno mismo o hacia otros.

Preocupaciones sobre cosas que puedan afectarnos a nosotros o a personas de nuestro entorno.

### Compulsiones

Son las acciones que realizamos para evitar las obsesiones. Con las compulsiones logramos detener temporalmente los pensamientos obsesivos.

Algunas son:

Limpiar o lavarse las manos de manera compulsiva.

Ordenar las cosas de una forma concreta.

Comprobar varias veces algo que hemos hecho (como haber apagado la luz o el horno).

Seguir siempre una rutina para hacer las cosas.

### Diagnóstico

A pesar de lo mucho que condiciona a las personas que lo padecen, el TOC se cura. El primer paso para conseguirlo es diagnosticarlo. Un médico debe examinarnos y estudiar nuestra historia clínica. En caso de que el experto detecte un problema mental, nos derivará a un psicólogo del trastorno obsesivo compulsivo. Este continuará con la evaluación y nos ofrecerá posibles tratamientos.

### Tratamiento

- **Terapia cognitivo conductual.** Por medio de esta psicoterapia el paciente es capaz de enfrentarse a su TOC y buscar soluciones reales que eviten la aparición de las obsesiones y compulsiones.
- **Medicamentos.** Se ha demostrado que los pacientes que sufren TOC tienen alterados los índices de serotonina. De ahí que se utilicen antidepresivos que inhiben la recaptación de serotonina.
- **Psicocirugía.** Solo se pauta en aquellos casos en los que el TOC no mejora con ningún otro tratamiento.

El trastorno obsesivo compulsivo afecta al 2% de la población masculina y femenina de todo el planeta. Las personas que lo padecen presentan como síntomas obsesiones y compulsiones. Aunque desconozcamos qué lo motiva, puede ser tratado por expertos. Acudir a un psicólogo de trastorno obsesivo compulsivo junto con el uso de fármacos y psicoterapia suele ser la manera de tratarlo.



# EL ALZHÉIMER

## PODRÍA TRIPLICAR SU IMPACTO EN 2050

DR. ALFREDO RODRÍGUEZ-ANTIGÜEDAD.  
Especialista en Neurología de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

**E**n España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) se diagnostican cada año unos 40.000 nuevos casos y se estima que el 80% de los que aún son leves, están sin diagnosticar. La enfermedad constituye, de hecho, la primera causa de demencia en los países desarrollados y genera un importante impacto personal, familiar y sociosanitario, tanto por su frecuencia como por ser una de las causas más habituales de dependencia y discapacidad en el adulto.

En Euskadi, según la Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer de Bizkaia (AFA) hay unas 43.000 personas diagnosticadas de alzhéimer, la mitad de ellas en Bizkaia. Según el pronóstico de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la enfermedad podría, además, triplicarse de aquí a 2050, con lo que alrededor de 130.000 vasos podrían padecer esta patología en menos de treinta años (139 millones de personas a nivel mundial).

El alzhéimer no es una consecuencia natural del envejecimiento, sino una enfermedad devastadora para las personas que la padecen y también para sus familiares, progresando de manera inexorable sin que hasta la fecha podamos detener su evolución. La demencia es una de las mayores causas de discapacidad en la senectud y los costes económicos para su adecuada atención social son muy elevados.

### Estado actual de la investigación

La causa de la muerte progresiva de las neuronas en la enfermedad de Alzhéimer se resiste a ser desvelada. Hasta hace muy poco, el foco de las investigaciones se centraba en el depósito en el cerebro de una proteína, la beta-amiloide, y su supuesto efecto tóxico sobre las neuronas. La eliminación de esta proteína con algunos tratamientos experimentales no ha demostrado, sin embargo, curar la enfermedad. Afortunadamente, los diferentes ensayos desa-

rollados hasta la fecha han ayudado al desarrollo de nuevas líneas de investigación, y es muy probable que en los próximos años dispongamos finalmente de medicamentos que consigan frenar la evolución de esta enfermedad. Las neuronas dependen para sobrevivir y para su adecuado funcionamiento de las otras células que forman el cerebro, las células de la glía. Se piensa que las disfunciones de la glía pueden ser protagonistas en el Alzhéimer. Igualmente, se atribuye cada vez más importancia al papel que juega el sistema inmunológico y a la acumulación de otras proteínas, como la denominada tau. Estas nuevas y prometedoras líneas de investigación hacen prever próximos e importantes avances en el conocimiento de la enfermedad de Alzheimer y su tratamiento.

### Las fases de la enfermedad

Las personas que desarrollan alzhéimer pasan habitualmente por tres fases.

1. **Una primera** cuyos síntomas son la pérdida de memoria y la desorientación temporal y espacial.
2. **Una segunda** donde se constata pérdida de fluidez en el uso del lenguaje, dificultad para vestirse y necesidad de ayuda constante para realizar actividades cotidianas.
3. **Y una más avanzada**, donde la incapacidad es grave, la persona enferma no puede valerse por sí misma, aparece la incontinencia urinaria y fecal, y se da un aumento progresivo de la rigidez muscular, de manera que el paciente precisará una silla de ruedas para, posteriormente, ser encamado.

Pese a su gravedad, el acceso al diagnóstico de esta enfermedad continúa siendo una excepción en el mundo, de acuerdo a los datos publicados en el Informe mundial sobre el Alzheimer 2022. En este mismo sentido, la Federación Internacional de la Enfermedad de Alzheimer calcula que un

#### FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo relacionados con la enfermedad, según la Dra. Elia Hernández, médica de la residencia vitoriana Arabarren, son los siguientes:

**Vascular.** Los factores de riesgo cardiovascular no solo están vinculados con infartos o accidentes cerebrovasculares (ictus). También influyen en el desarrollo del alzhéimer y otras demencias.

**Herencia.** Todavía no se conoce con certeza si la enfermedad es hereditaria. En algunas familias se ha demostrado que la enfermedad se hereda debido a un gen dominante.

**Traumatismo.** Se ha observado esta enfermedad en personas con antecedentes de traumatismo craneal.

**Sexo.** Las mujeres parecen ser más propensas que los varones.

**Edad.** A mayor edad, mayor riesgo.

75% de personas con demencia no son diagnosticadas, una cifra que podría elevarse al 90% en algunos países de medios y bajos ingresos.

El informe alerta, además, sobre la importancia de los apoyos posteriores al proceso de diagnóstico, desde el abordaje de todas las etapas de la demencia y el tratamiento de temas complejos como el uso de medicamentos antipsicóticos, voluntades anticipadas, eutanasia y cuidados paliativos.

El diagnóstico precoz resulta fundamental para una adecuada planificación de recursos en el tratamiento y acompañamiento, así como para el cálculo de los costes asociados al apoyo. La detección planificada anticipada de la atención en las fases iniciales permitiría que los enfermos puedan participar en el proceso de toma de decisiones para su atención posterior, al mismo tiempo que minimizaría la necesidad de que las personas cuidadoras tomen decisiones difíciles en momentos más complicados.

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

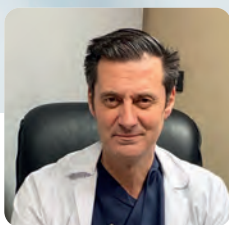
# Una empresa saludable es más productiva

Confía en nosotros para la implantación de programas de promoción de la salud en tu organización.

Salud psicoemocional

Salud física

 **IMQ** Prevención



DR. RAFAEL TÉLLEZ. Especialista en neurofisiología clínica y responsable de la Unidad del Sueño de Clínica IMQ Virgen Blanca

# APNEA DEL SUEÑO,

ACELERA EL ENVEJECIMIENTO Y PONE EN RIESGO LA VIDA



La apnea del sueño está considerada un trastorno de tipo respiratorio que provoca interrupciones en la respiración normal de una persona mientras se encuentra dormida. Pero, afortunadamente, hoy en día, con un rápido y efectivo diagnóstico, cualquier persona puede hacer vida normal padeciendo esta dolencia —incluso tratándose de una apnea severa—.

Las principales afecciones que provoca están relacionadas con el mal descanso: somnolencia excesiva, trastornos cognitivo-conductuales, trastornos respiratorios, trastornos metabólicos y fatiga.

La apnea del sueño resta calidad de vida por dos motivos fundamentales: en primer lugar, porque puede disminuir, a veces de manera notable, la calidad del sueño, por lo que se podría producir una situación de somnolencia diurna, falta de atención y concentración, incluso cefaleas o incremento del riesgo en la conducción de automóviles o maquinaria peligrosa. Un ejemplo de ello, lo tenemos en profesionales de la conducción, como conductores de bus o camión, o conductores del metro. En segundo lugar, la presencia de apneas del sueño, constituye un factor de riesgo cardiovascular, al igual que el tabaquismo, el sobrepeso o el sedentarismo, por lo que se incrementa la probabilidad de padecer un infarto de corazón o un ictus.

Por todo ello, la enfermedad de apneas puede disminuir, tanto la cantidad como la calidad de vida, y un claro empeoramiento del envejecimiento.

### ¿A quién afecta?

En España existen más de dos millones de afectados por este trastorno del sueño. De hecho, solo en el País Vasco más de 170.000 personas padecen apnea del sueño.

Ahora bien, el principal problema radica en otro dato aún más alarmante: aproximadamente el 80 % de los casos no son diagnosticados; sobre todo en personas de más de 65 años, quienes mayor riesgo tienen de padecer esta enfermedad y, además,

quienes menos claro tienen a día de hoy qué es la apnea del sueño y cómo diagnosticarla o tratarla.

### Tipos de apnea

Existen tres tipos de apnea del sueño diferentes según su comportamiento:

**Apnea obstructiva del sueño:** es el tipo de apnea más extendida o común y su principal característica es que desemboca en la relajación de los músculos de la garganta con el consiguiente estrechamiento o bloqueo de las vías respiratorias durante el sueño.

**Apnea central del sueño:** tiene lugar porque el cerebro no es capaz de enviar indicaciones a los músculos que controlan la respiración o estas indicaciones se interrumpen provocando los cortes respiratorios típicos de la apnea del sueño.

**Apnea mixta o síndrome de apnea del sueño compleja:** se trata de una combinación simultánea de ambas enfermedades en un mismo paciente, apnea obstructiva del sueño y apnea central del sueño.

### Principales causas

Aunque la edad parece ser un factor importante en este trastorno, las causas de la apnea del sueño van más allá. Estos pueden ser algunos causantes:

- Sobrepeso.
- Estrechez del cuello o cuello demasiado grueso.
- Vías respiratorias estrechas.
- Mayor propensión a esta enfermedad en el caso de ser hombre.
- Mujeres tras la menopausia.
- Edad superior a los 60-65 años.
- Antecedentes familiares.
- Ingesta de alcohol o algún tipo de tranquilizante, también de tipo muscular.
- Tabaquismo.
- Problemas respiratorios asociados a una congestión nasal.

Insuficiencia cardíaca congestiva e hipertensión arterial.

Diabetes de tipo 2.

Enfermedad de Parkinson.

Síndrome de ovario poliquístico.

Trastornos de tipo hormonal.

### Síntomas

Como síntomas de la apnea del sueño, principalmente podemos destacar:

Aparición de jadeos o fuertes ronquidos durante el sueño.

Episodios de interrupción de la respiración durante el sueño.

Boca excesivamente seca al despertar por la mañana.

Insomnio agravado.

Sensación de cansancio y sueño excesivos durante todo el día.

Dificultad para centrarnos en una actividad o prestar atención a algo concreto.

Irritabilidad.

Molestias en la zona del tórax.

Atragantamiento al dormir.

Pesadillas nocturnas.

Disminución del apetito sexual.

### Consecuencias

Existen muchas y diversas consecuencias de la apnea del sueño. Además de las ya descritas cabe mencionar: irritabilidad e irascibilidad, indicios de ansiedad o depresión, propensión a desarrollar diabetes tipo 2, complicaciones respiratorias en intervenciones y cirugías y problemas hepáticos como hígado graso no alcohólico.

El problema es que, si se extiende demasiado en el tiempo sin un tratamiento adecuado, puede incurrir en el desarrollo de enfermedades más graves como insuficiencia cardíaca, arritmias o incluso ictus cerebrales —aunque todas ellas con una probabilidad baja—.





## EL PELIGRO DE LOS GOLPES EN LA CABEZA

DR. JOAQUÍN GEFAELL. Especialista en Neurocirugía de IMQ

Los golpes en la cabeza, en términos médicos traumatismos craneoencefálicos, son daños cerebrales o de la bóveda craneal como consecuencia de un impacto directo, una rápida aceleración o desaceleración, un objeto penetrante o la onda expansiva de una explosión. La naturaleza, intensidad, dirección y duración de dichas fuerzas determinan el patrón y la extensión del daño. Por contextualizar su importancia, cabe señalar que representan la principal causa de morbilidad en adultos jóvenes menores de 40 años.

Este número tan alto de casos viene derivado por las causas que lo originan, como son los accidentes de tráfico, las caídas y otros siniestros relacionados con el deporte o las actividades de recreo. Gran parte de estas lesiones en la cabeza son leves, pero las secuelas residuales son fre-

cuentes. Son más comunes en adultos jóvenes varones, con una relación hombre/mujer de tres a uno. Esta predisposición masculina disminuye en la niñez y en la tercera edad, sin que existan diferencias significativas entre sexos para estos grupos. No obstante, tanto niños como ancianos son más vulnerables ante una situación de este tipo, por lo que sufren daños más graves.

**«Buruko kolpeak dira 40 urtetik beherako gazteen morbiditatearen kausa nagusia»**

### Diagnóstico y tratamiento

Cuando se habla de daño cerebral se tiene que diferenciar el primario del secundario. El primero provoca una deformación de los tejidos en el momento del golpe en la cabeza. Son lesiones dinámicas que evolucionan en el tiempo y que, por lo tanto, son susceptibles de tratamiento antes de convertirse en secundarias o irreversibles. De ahí la importancia de un diagnóstico precoz que permitirá

instaurar terapias específicas para evitar el desarrollo de un daño cerebral permanente. La valoración de la gravedad se establece en función de la repercusión funcional de los mecanismos neurológicos que controlan la capacidad para hablar, la función motora y la movilidad ocular. Estos parámetros miden de forma indirecta el nivel de conciencia de una persona, siendo esta última el factor más relevante a la hora de establecer su alcance. En cuanto a las secuelas, dependiendo de en qué lugar anatómico del cerebro se origine el daño tendrá un tipo de repercusión neurológica u otra.

El tratamiento requiere de un manejo multidisciplinar que incluye la atención prehospitalaria, la asistencia en servicios de urgencias, intervenciones neuroquirúrgicas, rehabilitación, etc. En los casos de mayor gravedad, la recuperación de las funciones neurológicas es un proceso escalonado y dinámico, pero limitado, sobre todo por la incapacidad de una reorganización anatómica cerebral suficiente.



**SEGURO IMQ VIAJE**

# Tranquilidad en tu maleta

No dejes que un imprevisto  
arruine tu viaje.

Ahora  
**10%** de  
descuento para  
familias



**Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,  
en [imq.es](http://imq.es) o en tu mediador**

Consultar condiciones de contratación y generales del seguro. RPS 122/20.

 **IMQ**  
Cuidamos de ti

# En buena Compañía

Para darte siempre más

Ya lo sabes. Si innovamos y avanzamos es para cuidar de ti.  
Y eso significa ser mejores y darte siempre más.

## + Más soluciones digitales **NOVEDAD**

- + Chat médico online  
24h en Medicina General
- + Videoconsulta **inmediata**
- + Nuevo servicio de  
fisioterapia digital

## + Más en la mayor red asistencial propia

- + Atención **presencial**  
siempre que lo desees
- + Próxima apertura **de**  
**nuevos centros IMQ**
- + Ampliación **de la Clínica**  
**Universitaria IMQ**  
**Zorrotzaurre**

## + Coberturas y servicios diferenciales

- + Atención **personalizada**  
**y exclusiva** en nuestras  
clínicas
- + Y mucho más



Descubre aquí todas las novedades y servicios que hemos preparado para ti

Tu compañía para darte siempre más

imq.es | 900 81 81 50



 **IMQ**  
Cuidamos de ti