

vivir sano

JULIO 2021 | Nº 92

IMQ

IMQ Zorrotzaurre amplía sus instalaciones

Ahora tus recetas médicas son digitales

Sobrellevar un COVID persistente

La ensalada perfecta existe

 **IMQ**
Cuidamos de ti



SI ÉSTE ES EL
EMOJI MÁS USADO
EN EUSKADI,
SERÁ POR ALGO

**nos gusta
sonreir**



SEAS O NO DE IMQ

**PIDE TU CITA EN TU
CLÍNICA DENTAL MÁS CERCANA**

**BILBAO
BARAKALDO
GETXO
VITORIA-GASTEIZ
DONOSTIA**

Más información en clinicadentalimq.es, en el **900 81 81 50** o en **nuestra red de oficinas:**

BIZKAIA

Máximo Aguirre, 18 bis, 48011 Bilbao

GIPUZKOA

Plaza de Euskadi, 1, 20002 Donostia

ARABA

Av. Gasteiz, 39, 01008 Vitoria-Gasteiz

Edita:
IMQ
Máximo Aguirre, 18-bis
48011 Bilbao
Telf.: 900 81 81 50
Depósito legal:
M-10.647- 1993

La revista VIVIR SANO no se siente necesariamente identificada con las opiniones expresadas en los artículos publicados, ni tampoco es responsable del contenido de los textos incluidos en la publicidad ajena de sus páginas.



Aportar creciente valor

Vivimos en un entorno lleno de retos e incertidumbres, en permanente transición y cambio. La crisis sanitaria a que nos ha conducido la pandemia, las dificultades socioeconómicas causadas por la misma, la globalización, la digitalización, la sostenibilidad, el envejecimiento demográfico nos abocan a escenarios que exigen de todos nosotros un permanente proceso de adaptación y de gestión proactiva.

En IMQ llevamos tiempo comprometidos con ese deseo y exigencia de mejora proactiva para seguir ofreciendo a nuestros clientes productos, instalaciones y servicios que vayan incluso más allá de lo que esperan y merecen cuando depositan en nosotros su confianza. Proyectos como la ampliación de la clínica IMQ Zorrotzaurre, la puesta en marcha de la receta digital, el programa de experiencia de cliente, la creciente oferta de promociones de IMQ BienStar, campañas solidarias como #Contagiate, el nuevo Blog Canal Salud y, muy especialmente, la mejora de nuestros policonsultorios, unidades y centros y de los servicios y avances especializados que en ellos se ofrecen y de los que damos habitualmente cuenta en esta la revista son, sin duda, iniciativas que caminan en esa dirección.

Las nuevas tecnologías, cuyo objetivo último ha de ser estar cada vez más cerca y no más lejos de las personas, las exigencias de un servicio, asistencia, comunicación e interacción cada vez más eficientes... obligan a un continuado esfuerzo de transformación y puesta al día en el que como compañía creemos ciegamente, lo mismo que en las virtudes de la anticipación y la innovación.

Más allá de los logros alcanzados, gracias a los cuales se ha consolidado un modelo empresarial solvente y de éxito, nuestros objetivos para los próximos años son igualmente ambiciosos. Los actuales tiempos, y más aún los futuros, requieren esfuerzos de diferente cuño, formas imaginativas de abordar los desafíos, habilidades y herramientas que nos permitan desarrollar de forma excelente la labor encomendada y la búsqueda de oportunidades de avance y de mejora que aporten creciente valor a nuestros clientes. Clientes que son y que están en el centro de ese movimiento y energía que nos guía.

Gracias por estar siempre ahí.

Javier Aguirregabiria
IMQko Zuzendari Nagusia
Director General de IMQ

Gero eta balio handiagoa ekartzen

Erronkez eta ziurgabetasunez inguratutik bizi gara egun, etengabe iragaten eta aldatzen. Pandemiak berekin ekarri duen osasun-krisiak, horrek eragindako zailtasun sozioekonomikoez, globalizazioak, jasangarritasunak eta zahartzte demografikoak dakarzkiguten agertokietan, etengabe aldatu beharra dugu guztiok, eta kudeaketa proaktiboari ekin behar diogu.

IMQn dihardugunok denbora daramagu hobekuntza proaktiboaren nahi eta eskakizun horretaz arduratuta, gure bezeroei guregan konfiantza jartzen dutenean espero eta merezi dutenaz haratago doazen produktuak, instalazioak eta zerbitzuak eskaintzen jarraitzeko. Eta nahi horrekin ekimen batzuk bat datoz, hala nola hainbat proiektu, esaterako, IMQ Zorrotzaurre klinika handitu izana, errezeta digitala abiarazi izana, bezero esperientziaren programa, IMQ BienStar-en sustapen-eskaintza gorakorra, kanpaina solidarioak —adibidez, #Contagiate—, Osasun Kanal Blog berria, eta, bereziki, gure polikonsultategiak, unitateak eta zentroak eta horietan eskaintzen diren zerbitzuak eta aurrerapenak —aldizkari honetan ezagutarazi ohi ditugunak— hobetu izana.

Teknologia berriek —zeinen azken helburuak pertsonengandik gero eta hurbilago eta ez urrunago egotea izan behar duen— eta zerbitzu, laguntza, komunikazio eta elkarrekintza gero eta eraginkorragoen eskakizunak, besteak beste, etengabe eraldatu eta egunean izaten saiatzera behartzen dute, eta eginahal horretan itsu-itsuan sinesten dugu, aurrea hartzearen eta berrikuntzaren bertuteetan bezalaxe.

Lorpenei esker, hortaz, enpresa-eredu fidagarria eta arrakastatsua finkatu da, eta haietatik haratago, datozen urteetarako ditugun helburuak asmo handikoak ere dira. Egungo garaiek, eta are gehiago etorriko direnek, era askotako ahaleginak behar dituzte, baita erronkei aurre egiteko modu irudimentsuak eta gure lana bikain egiteko eta gure bezeroei gero eta balio handiagoa ekarriko dieten aurrerapen- eta hobekuntza-aukerak bilatzeko gaitasunak eta tresnak ere. Gidatzen gaituen mugimendu eta adore horien xede baitira bezeroak.

Eskerrik asko beti hor egoteagatik

IMQ BIDAIA ASEGURUA

Konpromisoa da...

Zurekin egotea kezkarik gabe bidaitu dezazun

EGUNEAN

1'18€-tik*
bakarrik



Kontratatzeko erraza, osasun-
galdetegirik gabe



Bidaiaren neurrira; egunka edo
egonaldika



Frankiziarik gabe



Estaldura maximoa bidaiari

Kontrata ezazu imq.es helbidean, 900 81 81 50 zenbakian edo gure
bulego-sarean:

BIZKAIA

Máximo Aguirre, 18 bis, 48011
Bilbao

GIPUZKOA

Plaza de Euskadi, 1, 20002
Donostia

ARABA

Av. Gasteiz, 39, 01008
Vitoria-Gasteiz

*Sustapenaren baldintzak kontsultatu imq.es helbidean. 2021eko prezioak. Zergak eta deskontuak aplikatu gabe.
Aseguruaren baldintza orokorrak ikusi. RPS 122/20.

 **IMQ**
Zaintzen zaitugu



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

IMQ Zorrotzaurre amplía sus instalaciones

7 EN PRIMERA PERSONA

María Paz Giambastiani: «*Habitación 612*»

Roberto Fernández Hermida: «*La mayor aventura en la vida es criar una familia de 3 hijos*»

María Isabel: «*Mi madre va muy contenta a IMQ Zurriola, son muy simpáticos y se vuelcan con ella*»

12 TU IMQ

IMQ BienStar, sentirse mejor

Hola, ¿qué tal?, ¿cómo estás?, ¿te hemos atendido bien?

Olvidarse de las recetas en papel

Historias que contagian

20 AVANZANDO POR TI

Ciberbullying y ciberacoso, la amenaza en la red

¿Las mujeres también deben de ir al urólogo?

Cirugía ambulatoria, más rápida y menos invasiva

Mejorar la socialización y más, mucho más

URF, recuperar la capacidad funcional perdida

Ictus, un antes y un después

30 POR TU SALUD

Desconexión digital

He sufrido COVID-19 y no consigo levantar cabeza, ¿qué hago?

¿Sol sí o sol no?

Diferentes tipos de apego

¿Por qué nos queremos tan poco?

La ensalada perfecta

¿Cuánto esperar para operar de cataratas?

¿Qué le pasa al cuerpo después de dar a luz?

Aprender a nadar en cinco pasos

¿Qué es la calistenia?

Flato, qué es y cómo evitarlo



IMQ ZORROZAURRE AMPLÍA SUS INSTALACIONES

En 2012 IMQ apostó por el desarrollo del área de Zorrozaurre abriendo allí su mayor clínica y en estos momentos, tras la aprobación del proyecto por parte de todos los órganos de gobierno, nos disponemos a dar un paso más mediante la ampliación del centro hospitalario privado más potente de Euskadi a fin de ofrecer un servicio aún mejor.

La iniciativa, que se extenderá durante los tres próximos años, deja patente nuestro compromiso por reforzar la oferta asistencial y el binomio asistencia médica-aseguradora que caracteriza el modelo IMQ. Permitirá, además, concentrar los diferentes servicios hospitalarios en un único centro, ofreciendo instalaciones y equipos clínicos de primer nivel, así

Datozen hiru urteetan garatuko den ekimenari esker, zentro bakarrean bildu ahal izango ditugu ospitale-zerbitzuak

como una propuesta integral de servicios hospitalarios.

El proyecto implicará la construcción de una nueva planta de 3.900 m² que incrementará tanto la oferta quirúrgica como la asistencial y posibilitará importantes trabajos de reordenación interna. A futuro, se contempla, además, la opción de completar esa oferta con la posibilidad de ocupar espacios generados por la expansión del área de Zorrozaurre.

Con estos trabajos de ampliación y remodelación, cuyo comienzo está inicialmente fijado para este verano, una vez se cuente con los pertinentes permisos, la Clínica IMQ Zorrozaurre dispondrá, entre otros servicios, de seis nuevos quirófanos, un total de 200 camas, una mayor dotación de unidades de

recuperación y cuidados intensivos, ampliación de la unidad de urgencias y endoscopia digestiva y nuevas zonas destinadas al servicio de pacientes y profesionales sanitarios.

Como consecuencia de esta operación, la clínica Virgen Blanca cesará su actividad hospitalaria una vez se complete el traslado e integración de los servicios y personas de la misma en IMQ Zorrozaurre. Las instalaciones situadas en el barrio de Begoña mantendrán, no obstante, su calificación urbanística con servicios aún por determinar. A este respecto, se estudiarán diferentes opciones dentro, por ejemplo, del ámbito socio-sanitario y/o el asistencial ambulatorio.

El proyecto supondrá también un importante ejercicio de planificación y colaboración para desarrollar los trabajos sin alterar el normal desarrollo de la actividad asistencial.

«HABITACIÓN 612»

MARÍA PAZ GIAMBASTIANI. Paciente IMQ

Soy Maria Paz Giambastiani, paciente de la clínica Zorrotzaurre, habitación 612.

Hoy, desde esta habitación, a través de estas líneas, quiero hacer llegar un mensaje a los irresponsables de siempre.

A las 00:00 horas, el 9 de mayo se terminó el estado de alarma. Ese día el País Vasco tenía la incidencia más alta de España y la presión hospitalaria en todo Euskadi era insostenible. Muchos celebraron entonces que volvíamos a la nueva normalidad.

Yo, desde la habitación del hospital donde estaba ingresada con COVID y neumonía bilateral desde hacía 18 días, con patológicas de base, escleriosis múltiple y deterioro respiratorio, me pregunté en qué estarían pensando, o si alguien, acaso, piensa en los demás.

Tal y como fueron sucediéndose las circunstancias frente a la pandemia del COVID-19 que nos azota desde marzo 2020, las expectativas que tengo son carentes de toda esperanza. Me guío por el comportamiento, hasta ahora, de parte de la sociedad. Egoístas para

los que sólo prevalece su reclamada libertad por encima de la salud de los demás.

Me carcomen el alma los atropellos de ciertos grupos de población sobre otros, el que a muchos la vida del otro no les importe nada, y que jueguen a un juego perverso del que ellos salen ilesos y los demás en un ataúd o con lesiones permanentes... Y todo por unos irresponsables egoístas que crecen día a día en número. Así la sociedad no tiene futuro.

Usted ¿quiere ser parte de una sociedad así?

Piden humanización, consideración, pero no son empáticos, ni tienen en cuenta al otro. ¿A dónde vamos a llegar?

Estoy desilusionada con esta sociedad que solo piensa en las personas a nivel individual. Pero, por otro lado, estoy alucinada y agradecida con los profesionales de la salud y los esenciales que se dejan la piel por las personas, trabajando a destajo sin descanso contra un virus del que solo sé que sabemos poco.

Les pido desde acá responsabilidad ciudadana. Cuidarnos es cosa de todos. Evitar que el virus siga cegando vidas también.

Les puedo asegurar que tener COVID no es un juego. Te quita el aire, te impide respirar, te deja sin posibilidad de reacción y en un momento te mata o te deja con secuelas.

Les ruego que sean conscientes de lo que está pasando; que no hace falta que los gobernantes nos obliguen a mantener la distancia de seguridad, ni a ponernos la mascarilla como medida preventiva, ni a lavarnos las manos, o a no mantener reuniones.

Hace falta una vacunación contundente, masiva, rápida y eficaz. Unión entre todos y darnos cuenta de lo que pasa y ser responsables colaborando con nosotros mismos y en sociedad.

Antes de terminar, eskerrik asko al sistema de salud público vasco y privado, a Osakidetza e IMQ, y a cada uno que procede con responsabilidad y conciencia ciudadana.

Pon en marcha la
**VERIFICACIÓN DEL
PLAN DE CONTINGENCIA**
contra la COVID-19 en tu empresa

Minimizarás los riesgos
de propagación del virus

IMQ Prevención
946 566 600 | imqprevencion.es



Ego. num. 06.0013.50.01.06/01



Beregain bizi direnak miresten ditut gehien, pronostiko guztien kontra, zoritxarrak gainditu eta bizirauteko gai direnak.

DR. ROBERTO FERNÁNDEZ HERMIDA

«LA AVENTURA DE LA VIDA ES CRIAR UNA FAMILIA DE 3 HIJOS»

El Dr. Roberto Fernández está especializado en Cirugía de la Órbita y Oculoplástica. Llegó a Bilbao hace ya 23 años de la mano de su antiguo profesor de la Facultad de Medicina de Santiago y hoy amigo y socio en el ICQO, el Dr. Juan Durán de la Colina, quien le propuso organizar una unidad quirúrgica especializada. Cuenta que es también oftalmólogo «accidentalmente» y que, además, ejerce como profesor de la materia en la UPV desde hace ya 8 años.

Roberto, sin el Doctor por delante, es un gallego de ojos azules y vivos que gasta una sonrisa amplia y permanente que desborda entusiasmo, energía y vitalidad. Una persona generosa, con sus principios muy claros por circunstancias de la vida. Con una familia numerosa que es su prioridad, pero también con un marcado perfil aventurero.

Ese tipo de profesional que a pesar de su especialización y de ser un fuera de serie en lo suyo, te hace sentir en casa. Atento, cordial, caballeroso, humano... muy humano. De esos que prefieren hablar de la vida que de su profesión y mostrarse humilde en vez de grande.

¿Estudiar Medicina fue siempre su primera opción? ¿Y qué me dice de la especialidad?

Tenía vocación. Recuerdo jugar muy de niño en la consulta de Cardiología de mi padre, aunque, desgraciadamente, falleció muy pronto y fue mi abuelo paterno quien me la transmitió. Era un gran internista...

Además, me parecía que la Medicina me ofrecía muchas salidas que me apetecían: médico de barco, urgencias, expedición...

Respecto a la especialidad, yo iba para cirujano general. Fui alumno interno toda la carrera, pero me sacaron la idea de la cabeza. Entonces no tenía buena salida y me marcó tremendamente ver operar en Santiago al Dr. Pérez Moreiras, cirujano de órbita. Fue un camino largo y duro, pero estoy satisfecho.

¿Cómo recuerda su paso por Londres?

Fue probablemente la mejor etapa de mi vida profesional. Un estímulo constante para aprender. Me sentía, además, parte del equipo y muy apreciado. Trabajaba de sol a sol y me gastaba en los fines de semana, buena parte del sueldo en viajes para ir a Galicia a ver a mi familia. No tenía ocio, pero estaba muy a gusto porque siempre he tenido una mentalidad bastante afin a la británica. Me encuentro a gusto allí. Me subespecialicé en Cirugía de la Órbita y Oculoplástica en el Moorfields Eye Hospital de Londres. Supuso un antes y un después en mi carrera profesional, me permitió dar el salto.

Pero no me quedé allí, por mis hijos. No quería esa forma de vida para mi familia. Antes de nada, ante todo, soy padre. No pude disfrutar del mío porque murió siendo yo pequeño y este hecho me ha influido profundamente en muchas de las decisiones que he tomado en mi vida. Siempre he buscado una familia completa y estructurada. Crecer sin padre resultó muy duro, a pesar de ser criado por una madre estupenda y contar siempre con el cariño de mis abuelos y tíos.

Y se vino a Bilbao

Sí. El proyecto de crear en Bilbao una unidad subespecializada que me ofreció Juan Durán de la Colina me pareció muy interesante. Más que una propuesta me pareció un plan de vida para toda una familia. Ya teníamos entonces dos niños y el tercero venía en camino. Me vine yo primero a Bilbao y estuve organizándolo todo durante 6 meses hasta que pude traer a mi familia. Es una decisión de la que nunca me he arrepentido a pesar de haber tenido la posibilidad de volver

como jefe del hospital público de La Coruña. Mi mujer también es oftalmóloga y nuestra prioridad siempre han sido los niños.

Lo que me resulta más gratificante desde el punto de vista profesional es la cirugía hospitalaria: descompresión en la orbitopatía tiroidea, tumores de órbita y las reconstrucciones complejas de los párpados y de la región orbitaria. En este campo, la cirugía de descompresión orbitaria, somos unidad CSUR (de referencia en el ámbito estatal), acreditada por el Ministerio de Sanidad y referentes para 5 comunidades autónomas desde hace más de 20 años. De hecho, el 20% de nuestros pacientes son de fuera de la CAV y es que se trata de un campo muy especializado y complejo.

Operar los tumores de órbita me encanta, en especial los de la glándula lagrimal. Y, además, disfruto enseñando. Pero si me das a elegir entre poner los bocatas de los viernes a mis hijos u operar, me quedo con los bocatas de la tarde de los viernes. También con los «halaidos» del postre de los sábados; son sagrados, mi momento más feliz de la semana. Después de comer, echo de la cocina a todo el mundo, recojo, pongo el lavaplatos y les preparo «peceras» (que no copas) de helados de un montón de sabores y «toppings»; cuando ya las tengo listas, toco la campana para que vengan y nos las comemos todos juntos... Entre semana no pueden comer helados y así hacemos de ese acontecimiento familiar algo sumamente especial, porque, ¿sabes qué? siempre va a haber órbitas que operar, pero niños no; los hijos crecen y se van de casa así que hay que atesorar esos momentos.

¿Cómo va la consulta de estética ocular?

La unidad estética ocular que pusimos en marcha en 2016 se ha potenciado y renovado y la verdad es que va muy bien. Además de la cirugía, que hemos venido practicando en los últimos 23 años, aplicamos tratamientos rejuvenecedores no quirúrgicos tales como inyecciones de ácido hialurónico,

botox (que, por cierto, lo aplicó por primera vez un oftalmólogo para tratar el estrabismo), mesoterapia, etc. Lo importante en estos casos es que el cambio se vea natural. Una cirugía mal indicada o practicada puede generar problemas importantes en el estado de ánimo y autoestima del paciente. Y revertirla es a menudo, sumamente complicado.

La cirugía cosmética bien aplicada pasa por coordinar lo que el paciente quiere que se le haga y lo que en realidad se le puede y debe hacer.

¿Y qué hay de su faceta como profesor de la UPV?

Llevo dando clases unos 8 años. Nos encontramos ante una generación muy capacitada, que trabaja y estudia mucho pero que está tan centrada en preparar el examen MIR que en mi opinión se toma a menudo la carrera como una mera formalidad o al menos eso es lo que parece. Asisten en general, poco a clase y a las prácticas.

La Medicina no es una carrera que se pueda aprender por correspondencia. El absentismo estudiantil en la UPV es alto; deberíamos, todo el profesorado, hacer un ejercicio colectivo de autocritica para corregir nuestros fallos y motivar a los alumnos a asistir a clase mayoritariamente. Creo que el sistema actual de clase magistral es obsoleto.

¿Volvería a estudiar Medicina?

Es posible que no. En gran medida me hice médico para seguir la estela de dos personas a las que idolatraba, mi padre y mi abuelo paterno. En otro ambiente familiar, podría haberme dedicado a otra cosa. No soy sedentario. Durante estos años, he sacado tiempo, el que me ha permitido mi situación familiar, aprovechando esos espacios en los que mis hijos no fuesen a echar en falta a su padre, para salir a correr, coger la mochila, para bucear, montar a caballo y otras veces «aventurar» en familia, como por ejemplo en el esquí... De hecho, cuando me vine a Bilbao por primera vez, lo hice con mi caballo Brujo.

También hemos «*veleado*» mucho mi mujer Myriam y yo, en el barco de nuestros amigos Rafa y Gemma; me quedé a nada de sacarme el título de capitán de yate. Y me he dedicado profesionalmente al mundo del buceo. Hice en la Universidad de Barcelona un master de Medicina Subacuática de dos meses que a mí me costó cuatro años completar. Completé los cursos de instructor de buceo deportivo, me saqué el curso de buceador profesional y he sido profesor de seguridad y accidentes de buceo en la Escuela Commercial Diving Activities (CDA) de Bilbao y médico de buceadores. Después de unos años, cuando me di cuenta de que había dejado de bucear (que era lo que realmente me gustaba) porque tenía que dar clases de algo que tampoco era mi actividad profesional principal, lo dejé.

También soy médico militar reservista y un mes al año me incorporo a mi unidad para realizar maniobras y otras tareas. Se trata de una práctica muy habitual en Europa y USA: en el Reino Unido, el 70% de la Sanidad Militar es de procedencia civil. Y representante en la OTAN de los médicos reservistas españoles. Se trata de otro

tipo de Medicina, orientada fundamentalmente a la estabilización de los traumas derivados del combate. Como ves, un culo bastante inquieto. Siempre estoy buscando algún nuevo reto, algo que me sirva para ampliar mi zona de confort y que sea compatible con mi vida familiar. Ahora lo es casi todo porque mis hijos son mayores y se han ido ya de casa. También es verdad que mis actividades han ido creciendo al ritmo que iban creciendo mis hijos: siempre nos hemos arreglado para que Myriam o yo, uno de los dos, estuviese por la tarde en casa. Los lunes y viernes han sido siempre míos. Y de siempre las noches, ¿eh? que mi mujer es muuuy dormilona y además «*oye mal*».

Con lo que nunca he podido es con la bicicleta. Me rompí el menisco y me prohibieron volver a correr. Me aconsejaron nadar y andar en bici pero esto último para mí resultó imposible, no me acostumbro, me resulta incómodo. Total, que volví a correr hace ya 14 años gracias al cirujano de rodilla el Dr. Montes, que me dejó de cine.

También me gusta caminar. Me hice el Camino Lebaniego, más de 80 km,

en 30 horas, sin descontar el sueño y los descansos. Soy un mochilero nato. Me da igual donde dormir, al raso me vale. Me gusta la supervivencia, ir a buscar y comer lo que se encuentre, armar un refugio con dos palos y un poncho o lo que sea. De niño leía un sinfín de aventuras de los clásicos: Verne, RL Stevenson, Walter Scott etc. Cuando me hice mayor, decidí que ya estaba bien de ser espectador y que debería correr mis propias aventuras. Y la mayor de todos ha sido la de criar a tres hijos. Sin dudar.

Y ¿qué tal?

Pues en estos momentos tengo un trekking pendiente en la Laponia sueca de 110km en tres días con pasos por glaciares. Tenía la plaza antes de la pandemia, pero claro, se quedó todo en el aire... También tengo un curso de supervivencia pendiente en el Ártico, en Finlandia. La gente que más admiro es la autosuficiente, esa que es capaz de sobrevivir sobreponiéndose a las adversidades contra todo pronóstico, como por ejemplo los hosteleros en plena pandemia.

¡Eso sí que es sobrevivir!



MARIA ISABEL. Clienta IMQ

**«MI MADRE VA MUY CONTENTA A ZURRIOLA,
SON MUY SIMPÁTICOS Y SE VUELCAN CON ELLA»**

Maria Isabel lleva más de media vida asegurada en IMQ, en concreto más de 35 años y recientemente ha llevado a su ama, de 92 años, a rehabilitación en el Centro IMQ Zurriola.

¿Cuáles son los servicios que ha utilizado en IMQ?

La verdad es que debo decir que siempre he tenido muy buena salud y no he necesitado contar apenas con los servicios que el seguro me ofrece. Que yo recuerde, habré ido en contadas ocasiones, no más de media docena de veces, a mi ginecólogo para hacerme los correspondientes chequeos. En ese sentido, debo decir que me ha ido bien, porque nunca se sabe lo que puede pasar.

¿Cómo está viviendo la pandemia?

La verdad es que el tema de la pandemia me ha echado para atrás a la hora de acudir a las consultas y a los médicos, por miedo a los contagios y eso que yo ya pasé el COVID en noviembre. Lo pasé en casa con mucha fiebre y cansancio y mi capacidad pulmonar se vio resentida. Por suerte a mis 66 años, tengo que decir que no ha ido a mayores, aunque aún a día de hoy estamos observando que con el tiempo siguen apareciendo nuevos síntomas.

Una de las últimas experiencias con IMQ

Mi madre es ya muy mayor, tiene 92 años, y en algunas ocasiones se cae

sin motivo y se hace daño. En una de esas ocasiones, decidí llevarle al Centro IMQ Zurriola para comenzar un tratamiento de rehabilitación y debo decir que la experiencia está siendo muy satisfactoria. Los profesionales que nos tratan, desde los de recepción hasta los propios fisioterapeutas, pasando por el personal de las ambulancias, son realmente encantadores. Mi madre va muy contenta al centro IMQ Zurriola. Todos son muy simpáticos y se vuelcan con ella y eso para mí es muy importante. Además, la disponibilidad de horarios es total y, en general, se adaptan perfectamente a nuestras circunstancias.





IMQ BienStar, sentirse mejor

Si ya antes era importante cuidar nuestra salud y nuestro bienestar, la crisis sanitaria derivada de la pandemia ha acrecentado la preocupación e interés por este extremo. El miedo al contagio o sus repercusiones, el aislamiento, la falta de contacto social, la dificultad en la conciliación de la vida laboral con la personal, el cambio de hábitos, los problemas laborales y económicos etc. han «pasado factura» a nuestra salud emocional y física y es importante no descuidar su vigilancia.

Por fin llegó el tan ansiado verano. Tras tantos meses de severas restricciones y duras limitaciones, parece que ha llegado el momento para muchas personas de disfrutar de unas merecidas vacaciones y cambiar de aires yendo a los lugares preferidos de playa o de montaña y/o reunirnos con nuestros seres queridos con plena seguridad.

¿Estás pensando en hacer alguna escapada de varios días a un lugar con encanto? ¿Quieres reunirte con tus familiares y necesitas contar con todas las garantías mediante alguna prueba COVID o llevar en la maleta un seguro de viaje que te aporte tranquilidad? ¿Te gustaría realizar

una visita a una bodega cercana?, ¿deseas hacerte algún tratamiento de estética y belleza durante el verano?

Todos estos planes que nos reconfortan y nos ayudan a sentirnos bien son ahora más fáciles de llevar a cabo gracias IMQ BienStar. A diferencia de otras iniciativas existentes en el mercado, la plataforma digital de IMQ permite a nuestros clientes de manera fácil y cómoda disfrutar en condiciones ventajosas de un amplio número de soluciones relacionadas con la salud, el bienestar y los servicios socio-sanitarios, todas ellos avaladas por proveedores y profesionales cualificados así como por centros referentes, de calidad y de confianza.

Contribuir a una vida más cómoda, placentera y saludable es el gran objetivo de IMQ BienStar y por esta razón, seguimos incorporando nuevos servicios que ayuden a contar con un mejor y más tranquilo verano, con ofertas destacadas en pruebas analíticas COVID, seguros, agencias de

viajes, bodegas, y restauración, tratamientos estéticos y de belleza, entre otros.

En próximas comunicaciones iremos informando de las novedades en otros servicios de gran interés para nuestros asegurados como chequeos médicos, servicios relacionados con la nutrición y el deporte, servicios domésticos de cualquier índole como asistencia en el hogar y otros numerosas opciones socio sanitarias (residencias, centros de día, cuidadores...), entre otros muchos.

Pandemiak eragindako osasun-krisiak gure osasuna eta ongizatea zaintzeko kezka eta ardura areagotu ditu

Acceder a la multitud de servicios que ofrece IMQ BienStar por ser cliente de IMQ y conectar con una vida más placentera, cómoda y sana es muy sencillo. Basta con entrar en la plataforma imqbienstar.es identificarse como cliente, escoger la oferta, descargarse un bono a canjear por el servicio elegido y a disfrutar...

Con IMQ BienStar llegó el momento de sentirte mejor, de cuidarte, de sacarle partido al verano y recuperar ilusión.

HOLA, ¿QUÉ TAL?, ¿CÓMO ESTÁS?, ¿TE HEMOS ATENDIDO BIEN?

En el mundo de los negocios abundan las frases hechas que de tanto usarse acaban perdiendo el sentido y se convierten en obviedades. Los más viejos del lugar recordarán la época en la que «*el cliente siempre tiene la razón*» era casi un mantra. Hoy en día, el primer mandamiento a cumplir por cualquier empresa habla de la necesidad de poner al cliente en el centro.

Vivimos en la era del cliente. La llegada de internet, los teléfonos móviles, las redes sociales... hace más fácil acceder y compartir información. La relación entre empresas y consumidores/clientes se ha transformado. El cliente está ahora más informado, compara ofertas, precios, servicios, lee y ofrece reseñas al alcance de cualquiera... Es un consumidor empoderado para el que ver satisfechas sus necesidades no es suficiente. Busca relacionarse con empresas que compartan sus valores, creencias y principios, que le ofrezcan experiencias que vayan más allá de la compra de un producto o servicio. Ya no se trata de pensar en el cliente, sino de pensar como el cliente. Ser capaces de ponernos en sus zapatos.

Ser una empresa centrada en el cliente va más allá del simple discurso y supone una auténtica revolución cultural que debe calar en todos los miembros de la organización para tener éxito. En IMQ, con más de 87 años a nuestras espaldas, hemos decidido embarcarnos en esta aventura, convirtiendo la experiencia de cliente en una prioridad de nuestro plan estratégico.

De hecho, el proyecto Experiencia de Cliente lleva en marcha más de dos años en IMQ y nos ha permitido hacer realidad el objetivo de poner al cliente en el centro de todas nuestras decisiones. Desde nuestros inicios como compañía, hemos cuidado y acompañado a las personas a lo largo de toda su vida en algo tan importante como es la salud. Pero no queremos conformarnos con estar cerca de vosotros/as, queremos ir más allá de la satisfacción, superar vuestras expectativas.

Esta iniciativa ha supuesto un cambio de enfoque para todos los miembros de la organización y no solo para aquellos en contacto directo con el cliente. Las diferentes áreas de la com-

pañía se han involucrado a la hora de entender de primera mano cómo vive el cliente su relación con la empresa y empatizar.

Un elemento fundamental en esta estrategia es la escucha. A través del Programa de Voz IMQ recoge la voz del cliente con el objetivo de conocer realmente cómo vive la experiencia. Sólo en el año 2020 hemos realizado casi 470.000 encuestas y se han recabado y gestionado cerca de 41.000 opiniones. Se ha contactado de forma individual con más de 650 clientes para resolver cuestiones pendientes que indicaban en la encuesta.

Pero, aún vamos más allá en esta apuesta por optimizar al máximo la experiencia del cliente. Proyectos como el desarrollo de la app y aquellos vinculados al diseño de nuevos productos cuentan, por ejemplo, con vuestra participación real y activa en sus fases de desarrollo.

De hecho, nuestro proyecto Experiencia de Cliente ha sido reconocido «*Best practice*» con el Premio Vasco a la Gestión Avanzada otorgado por el Gobierno vasco y Euskalit.





RECETA DIGITAL

OLVIDARSE DE LAS RECETAS EN PAPEL

IMQ ha dado un paso más en su política de «adiós papeleo» y ahora llegan también las «recetas digitales». Volvemos con ello a ser pioneros en avances tecno-digitales, convirtiéndonos en la primera aseguradora de la sanidad privada en Euskadi que pone a disposición de sus aseguradas y asegurados esta posibilidad.

Dentro del proceso paulatino que para hacerlo posible ha empezado ya a implantarse, se van sumando cada día nuevos médicos de nuestro cuadro a este servicio. Un servicio homologado por la Organización Médica Colegial y que es válido tanto para pacientes en consulta presencial como para cuando realizan video-consultas.

Como pacientes, el proceso es muy cómodo, tan sólo es preciso disponer de un dispositivo (móvil o tablet) para mostrar en la farmacia la receta que previamente habremos recibido en nuestro e-mail o correo electrónico. El farmacéutico/a lee el código, valida la receta y nos hace entrega del medicamento. Eso es todo. Simple, fácil y sin papel.

contágate

DE SOLIDARIDAD, ESPERANZA Y OPTIMISMO.

La pandemia nos ha llenado de dolor e incertidumbre.
Necesitamos sacar todo lo negativo que llevamos
dentro para tomar impulso y recuperar la ilusión.

Súmame a este proyecto colectivo.
Cuéntanos tu historia. Descubre los
testimonios de Alex Mumbrú, Mikel
Rentería y de las otras muchas
personas que ya nos han
trasladado sus vivencias.

Contágate y contáganos de
emoción, de vida, de superación...

Tan fácil como ponerte en contacto con comunicacion@imq.es

www.contagiate.es

 **DIMQ**
Cuidamos de ti

HISTORIAS QUE CONTAGIAN

Llevamos demasiado tiempo en una situación de pandemia que nos está dejando una huella profunda y probablemente imborrable, suscitándonos un aluvión de emociones negativas: incertidumbre, impotencia, miedo, hastío, frustración... sin olvidar el inmenso dolor causado por la pérdida de seres queridos de los que ni siquiera nos pudimos despedir.

Los problemas de salud física, la falta de contacto social, el cambio de hábitos, la pérdida de libertad, los problemas laborales y económicos, el estrés prolongado, el duelo... están pasando factura a nuestra salud mental hasta el punto de que comienza ya a hablarse de la otra gran pandemia que nos viene.

Por eso, además de prestar asistencia, cobertura y apoyo sanitario, nos preguntamos un día qué más podíamos aportar como compañía a una sociedad enferma no ya solo de COVID, sino también del sufrimiento

emocional. Pensamos que ese hondo impacto necesitaba sacarse de dentro, aunque fuera en pequeñas dosis, que necesitaba ser contado como primer paso para su curación.

Por eso, para ayudar de alguna manera a ese objetivo lanzamos el pasado día 7 de abril, día mundial de la salud, nuestra campaña *Contágate*. Queríamos expresar que existen otros contagios posibles, contagios positivos de luz y esperanza, de valores y fuerza. Queríamos visibilizar que es posible rescatar la alegría de las pequeñas cosas, olvidar la oscuridad y compartir no solo el sufrimiento sino también la capacidad para sobreponerse a él, extraer enseñanzas de nosotros mismos y de los demás, disfrutar de lo que tenemos y de lo somos...

Contágate pretende ser un espacio donde compartir vivencias que sumen, que ayuden primero a expresar y luego a pasar página, que aproximen y pongan a las personas y sus sentimientos en el centro. Nuestro

objetivo: dar voz a experiencias poderosas e inspiradoras de personas que han sufrido de cerca la pandemia y que a través de ellos nos damos cuenta de que no estamos solos, que las emociones son universales, que compartir una y que la esperanza, la resiliencia y la capacidad de adaptación están en todos y cada uno de nosotros/as.

Contagiarnos, en definitiva, de confianza, de ilusión, de ganas de seguir peleando para salir adelante sabiendo que ya no queda nada para ganar la batalla.

Entra y contágate. Entra y contáganos

www.contagiate.es



ALEX MUMBRÚ
Crear que puedes



NEREA MEDRANO
Contágate de la empatía con Nerea



kutsa zaitetz

COMPROMISOS IMQ

Compromiso #3 Ponértelo fácil con soluciones digitales



Vídeo consulta



Oficina online



Chat médico



Tarjeta IMQ en el móvil

y muchos más en la APP de IMQ.



> Queremos comprometernos contigo.
Descubre cómo.

Contrátalo en imq.es, en el 900 81 81 50 o en nuestra red de oficinas:

BIZKAIA

Máximo Aguirre, 18 bis, 48011
Bilbao

GIPUZKOA

Plaza de Euskadi, 1, 20002
Donostia

ARABA

Av. Gasteiz, 39, 01008
Vitoria-Gasteiz

*Descuento en función de la modalidad contratada. Consultar condiciones de la promoción y otros descuentos en imq.es.
Precio 2021. Tasas, impuestos y recargos repercutibles no aplicados. Ver condiciones generales de la póliza. RPS 122/20.

 **IMQ**
Cuidamos de ti

ESTE VERANO, LOS CLIENTES DE IMQ TIENEN **MÁS ESTRELLA**

ENTRA EN IMQ BIENSTAR

Hemos esperado este verano como ningún otro. Y para que lo disfrutes al máximo, **en IMQ BienStar encontrarás todo lo que te hace sentir bien** entre multitud de servicios sanitarios, sociosanitarios y de bienestar con importantes descuentos para ti, por ser cliente de IMQ.

TODO UN MUNDO DE SERVICIOS SANITARIOS, SOCIOSANITARIOS Y DE BIENESTAR

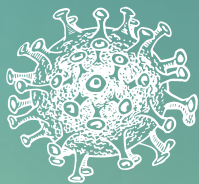
IMQ BienStar

AQUÍ TODO ESTÁ PENSADO PARA HACERTE SENTIR BIEN

Pasa un verano a prueba de COVID-19

Es momento de reencontrarnos, de cambiar de aires y volver a sentirnos libres. Porque ahora **podrás realizar todos tu viajes y escapadas con total tranquilidad.**

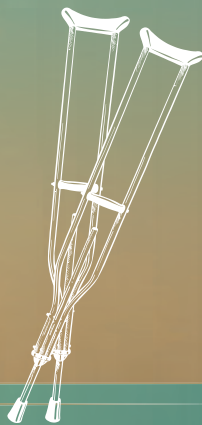
- PCR
- Test de antígenos
- Serología de anticuerpos
- Covid post-vacunación



Hasta
20% DTO

Asegúrate ante todo imprevisto con IMQ Accidentes

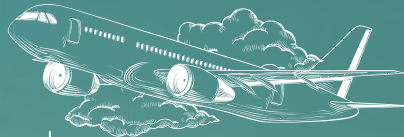
Porque nunca sabes lo que puede pasar, este seguro te garantiza altas indemnizaciones para ti y tu familia ante cualquier imprevisto o accidente.



Hasta
10% DTO

Por fin, podrás viajar donde quieras

Después de meses soñando con visitar otros lugares, por fin toca moverse. **Elige tu próximo destino al mejor precio.**



Hasta
7% DTO

Viaja feliz con IMQ Viaje

Para que no lleses en tu equipaje nada más que aquello que necesitas, **disfruta de todas las ventajas de nuestro seguro de asistencia en viaje.**



10% DTO y **10% DTO**
para unidades familiares y grupos adicional para clientes de IMQ

Estrena gafas de sol

Para que lo veas claro, incluso bajo el sol más radiante, **elige entre las mejores marcas de gafas de sol** en multitud de ópticas de Euskadi.

Hasta
20% DTO



Accede y regístrate para ver los precios de cliente IMQ



Encuentra lo que necesitas entre cientos de propuestas



Descarga el cupón y disfruta de tus ventajas

Haz clic en
**imqbienstar.es/
veranoestrella**

y descubre muchos más servicios estrella



CIBERBULLYING Y CIBERACOSO, LA AMENAZA EN LA RED

El extendido uso de los medios digitales y, sobre todo, el anonimato e impunidad que éstos procuran se sitúan en la base de un fenómeno que está incrementándose de forma preocupante en nuestra sociedad afectando de manera especial a muchos jóvenes que sufren una situación generadora de gran sufrimiento y desgaste emocional. Nos referimos al ciberbullyng y al ciberacoso.

Ambos aluden a la utilización de medios tecnológicos para el envío repetido y sistemático de mensajes amenazantes o intimidatorios en los que se divulga información confidencial, denigratoria o falsa y cuya finalidad es humillar, minar la autoestima, la reputación o la imagen de una persona o grupo de personas.

Tipos de acoso

Aunque se suele hablar de ciberbullyng y ciberacoso como términos intercambiables lo cierto es que en

función de quienes sean sus protagonistas existe una clasificación específica:

Ciberacoso cuando la víctima es un adulto y el responsable un adulto o un menor.

Ciberbullyng cuando la víctima es un menor y el responsable también.

Grooming (acecho sexual) cuando la víctima es un menor y el responsable un adulto.

Antes de la existencia de internet, de los chats, la mensajería electrónica o las redes sociales el acoso se producía prácticamente en exclusiva de forma presencial o telefónica siendo más fácil que se conociera la identidad del acosador y se le pusiera freno. El acoso electrónico resulta, sin embargo, mucho más peligroso pues no solo es más difícil esa identificación, sino que la amenaza suele prolongarse durante más tiempo antes de que la víctima tome la decisión de

pedir ayuda y no excluye tampoco la utilización contra ésta de la violencia física como complemento y refuerzo.

Su alcance es también mucho mayor por el número de personas que pueden visualizarla en el medio online y la sensación de fuerte humillación que puede experimentar la persona que lo sufre.

Efectos negativos

Entre los efectos negativos que producen el ciberbullyng, el ciberacoso y el grooming se encuentran el estrés, la ansiedad y la angustia, la depresión, un sentimiento de miedo insuperable, y muy a menudo el aislamiento o un cambio visible de conducta, pudiendo somatizarse estas sensaciones en forma de diversos trastornos y enfermedades.

Niños y adolescentes son a menudo las víctimas más comunes y vulnerables de este hostigamiento, calculándose que en España lo han sufrido en



alguna ocasión un porcentaje muy significativo de los menores de 17 años.

Conductas delictivas

Muchas de las acciones calificadas como ciberbullyng, ciberacoso o grooming son constitutivas de delito (delitos contra la intimidad, chantajes y amenazas, injurias y calumnias, sabotaje, alteración o destrucción de datos, abusos de menores...) por lo que deben ser inmediatamente denunciadas e investigadas, pese a que en ocasiones la denuncia, pueda encontrar algunas dificultades al no estar claro el destinatario, faltar pruebas o testigos que permitan judicializarlo.

La denuncia puede presentarse ante la Policía, la Fiscalía de Menores o el Juzgado de Guardia y es importante contar con el máximo de evidencias posibles en línea con lo que propugna la Asociación Española de Evidencias Electrónicas en su Guía Ciudadanos y Pruebas digitales

El que se trate de delitos o faltas dependerá de la gravedad del hecho, no existiendo reglas fijas y dependiendo del caso concreto y de la valoración que de él hagan los Tribunales.

Cómo detectarlo

Intuir que alguien de nuestro entorno puede estar sufriendo una situación de este tipo implica estar atentos a algunas de las manifestaciones que suelen ser habituales en estos casos como, por ejemplo:

- Cambio de hábitos en el uso de dispositivos móviles o internet.
- Problemas de rendimiento escolar o ausencia de las clases.
- Problemas alimentarios.
- Cambios en el estado de ánimo, incremento de la agresividad o reacciones inusuales.
- Variaciones llamativas en las actividades de ocio y rechazo a las que antes gustaban.

Modificación de sus grupos y amigos de referencia

Aislamiento y miedo a salir de casa.

Cambios físicos, en su lenguaje corporal o en sus pertenencias.

Manifestaciones de enfermedad o dolencias frecuentes.

PERTSONAK BABESTEKO AEPD SAREAREN ITUN DIGITALARI ATXIKI GARA

Datu-babesarekin eta erantzukizun sozial korporatiboarekin hartu dugun konpromisoarekin bat etortzeko asmoz, Datuak Babesteko Espaniako Agentziak sustatutako (AEPD) Pertsonak babesteko Itun Digitalari atxiki gara.

Ekimen horrek itun nabarmena lortu nahi du herritarren artean, eremu digitalean datuak babesteko eskubidea indar dadin. Helburu hori bi modutan lortu nahi du: alde batetik, eremu digitalean esku-hartzen dutenen, hots, erakundeen eta enpresen konpromisoaren eskutik, bezeroei edota erabiltzaileei nahiz langileei pribatutasuna bermadakien, eta teknologiak modu arduratsu eta etikoan erabil daitezten. Eta, bestetik, erakundeak eta herritarrak —batez ere, adingabeak— Interneten tentuz hartzeko edukiak zabaltzeak dituen ondorioez jabeazten, jardunbide horrek erantzukizun zibil, penal eta administratibo garrantzitsuak baitakartza berekin.

Atxikimendu horren ondorioz, IMQ-k hitzeman du ituna eta horren helburuak zabalduko dituela, erakunde barruan nahiz hortik kanpo, eta horretarako, datozen hilabeteotan, informazio —eta sentsibilizazio— kanpaina bat abiaraziko dugu.

Cómo actuar ante el ciberbullying y el ciberacoso

Entre los consejos que suelen ofrecerse para incrementar la protección frente al ciberbullying y el ciberacoso figuran:

Contar con un buen antivirus y un cortafuegos que nos resguarde del malware y el spyware.

Ser especialmente cuidadosos con nuestros datos personales y con a quién se los facilitamos.

Establecer alertas en Google para poder seguir lo que se dice sobre nosotros en internet y tratar de poner freno antes de que se propague.

No emplear nombres de usuario o avatares provocativos que inciten al acosador a fijarse en nosotros.

Leer bien las condiciones de las comunidades virtuales en las que participamos.

Contar la situación que se padece a quien pueda protegernos sea la familia, los amigos, el centro educativo, la policía etc.

Bloquear a quien nos moleste y no responder a las provocaciones que nos envíen pública o privadamente.

Guardar todas las pruebas por si es necesario denunciar.

Si vemos que nuestra salud se está viendo afectada recurrir a la ayuda profesional que puedan prestarnos psicólogos y psiquiatras especializados.

El ciberacosador

Por lo que se refiere al ciberacosador suele responder al perfil el de una persona fría, con escasa empatía y respeto hacia los demás, incluso acomplejada y con rasgos de personalidad patológicos que disfruta con la sensación de poder que les produce la persecución a sus víctimas o que son incapaces de asimilar el rechazo o la indiferencia previa de éstas. Personas que generalmente necesitan también ayuda especializada para reconducir una conducta que tarde o temprano les pasará factura.



¿LAS MUJERES TAMBIÉN DEBEN IR AL URÓLOGO?

DR. JORGE MORA. Urología Clínica Bilbao en IMQ Zorrotzaurre

La Urología es la especialidad médico-quirúrgica que se encarga del diagnóstico, tratamiento, prevención y control de las enfermedades que afectan el aparato urinario, glándulas suprarrenales y retroperitoneo en ambos sexos, además de la salud del aparato reproductor masculino.

Aun así, esta especialidad médica se asocia a menudo de forma automática con el hombre. En este hecho influyen varios factores. Por un lado, la visibilidad que tienen los problemas del aparato genital masculino, como el cáncer de próstata. Pero, por otro lado, también el hecho de

UNIDAD DEL SUELO PÉLVICO

Si sufres pérdidas de orina o infecciones recurrentes, no te conformes. En Urología Clínica IMQ Zorrotzaurre contamos con una unidad de patología del suelo pélvico y tratamos los problemas urológicos de las mujeres en un entorno inmejorable, con el equipamiento y tecnología necesarios para resolver todo tipo de problemas urológicos.

que los problemas urológicos femeninos, como las pérdidas de orina o incontinencia, causan vergüenza o son «normalizados» por nuestra sociedad. Este tabú hace las mujeres acudir menos a la consulta médica en busca de solución. Pero la incontinencia urinaria tiene tratamiento y debemos normalizar su existencia por cuanto es un problema que afecta al doble de mujeres que de hombres.

Urología y pérdidas de orina en la mujer

En los casos en que se busca ayuda médica, suelen actuar diferentes espe-

cialidades como los médicos de cabecera, ginecólogos, urólogos, incluso especialidades sin límites como uroginécólogos. El tratamiento del episodio agudo, mejorando los síntomas, pero no consiguiendo la curación o el control de la enfermedad, el fácil acceso a compresas o «pads» absorbentes y pañales, que resuelven el mojar la ropa, pero no la base del problema hace que las pacientes no acudan ni sean remitidas a los centros especiali-

**«Bi sexuen gernu-
aparatuari, giltzurrun
gaineke guruinei
eta peritoneo-
atzeari eragiten
dieten gaixotasunak
diagnostikatu,
tratatu, prebenitu
eta kontrolatzeaz
arduratzeko da»**

zados en el tratamiento de la incontinencia, donde pueden encontrar un diagnóstico integral y el tratamiento más completo y especializado.

En los últimos años se está haciendo un esfuerzo por dar visibilidad a estos problemas y sobre todo a las soluciones existentes. Es importante dejar claro que la incontinencia de orina NO es una situación normal después del parto o que aparece con la edad. Se trata de un problema que puede y debe ser

tratado para evitar la pérdida de calidad de vida de la mujer.

Infección urinaria: el segundo problema urológico femenino

El segundo problema urológico que sufren las mujeres son las infecciones de orina. A diferencia de la incontinencia, sí lleva a la paciente a la consulta del médico. Pero al ser una patología muy común se pasa por alto y muchas pacientes reciben un tratamiento subóptimo, sobre todo cuando se trata de infecciones complicadas (afectan a los riñones, o se acompañan de un cólico renal) o recurrentes (más de tres infecciones en un año o dos en los últimos 6 meses).

Recupérate de las secuelas del coronavirus

- Valoración geriátrica integral
- Plan de intervención con un equipo multiprofesional
- Restablecimiento de las condiciones clínicas, funcionales y psicosociales

para regresar antes a casa





CIRUGÍA AMBULATORIA, MÁS RÁPIDA Y MENOS INVASIVA

DR. ANGEL LAFUENTE. Director Asistencial Centro Médico IMQ Zurriola

Se define como cirugía ambulatoria a las intervenciones quirúrgicas realizadas bajo anestesia general, local, regional o sedación, que requieren cuidados postoperatorios poco intensivos y de corta duración y en las que está previsto el alta de forma inmediata o a las pocas horas de la intervención.

Exige instalaciones y equipos de trabajo entrenados y cohesionados que garanticen un funcionamiento eficiente y de calidad, así como la seguridad de las y los pacientes, permitiendo lograr siempre los mejores resultados para el mismo.

Ventajas

La cirugía ambulatoria tiene la ventaja fundamental de que, al

eliminar los días de hospitalización del paciente, se disminuye la posibilidad de adquirir graves infecciones intrahospitalarias producidas por bacterias resistentes a los antibióticos.

Los procedimientos quirúrgicos tienen la misma seguridad para el paciente que la cirugía con hospitalización, incluso con menor tasa de complicaciones.

Los pacientes pueden retornar precozmente a sus actividades habituales y les permite un menor tiempo de separación de su entorno habitual.

No necesitan esperar la disponibilidad de una cama para poder operarse, por lo tanto, se operan

cuando lo necesitan, evitándose complicaciones derivadas de la postergación de la cirugía.

Los procedimientos quirúrgicos son menos invasivos, lo que minimiza el trauma quirúrgico.

Disminuye la ansiedad del paciente.

Atención más personalizada y cercana.

Minimizar el trauma quirúrgico, prefiriendo técnicas mínimamente invasivas.

Los procesos de ingreso y alta son mucho más ágiles, con lo cual el tiempo que el paciente pasa en el centro son menores.



Los avances en cirugía mínimamente invasiva y técnicas anestésicas que permiten una rápida recuperación, han permitido que la ambulatorización o cirugía de día sea considerada la alternativa de elección para muchos tipos de procedimientos sin comprometer la calidad de la atención ni la seguridad del paciente, alcanzando en los últimos años un importante desarrollo, hasta llegar a realizar cerca del 80% de toda la cirugía programada.

Está especialmente indicada en los procedimientos de las siguientes especialidades:

Aparato digestivo: gastroscopia, colonoscopia, polipectomías digestivo, cirugía endoscópica de la obesidad (balones intragástricos, POSE, etc.).

Cirugía general: herniorrafias (hernias abdominales), cirugía fistulas anales y quistes pilonidales, hemorroides, tumorectomía mamaria.

Cirugía Máxilo Facial: Extracción de cordales incluidos, quistectomías, etc.

Cirugía de ortopedia y traumatología: cirugía de la mano y del Túnel Carpiano, cirugía artroscópica del hombro y de la rodilla, extracción

AMPLIACIÓN DEL CENTRO MÉDICO-QUIRÚRGICO IMQ ZURRIOLA

Se están llevado a cabo obras en el centro que, además, se va a ampliar con la incorporación de un local anexo de unos 300m². Como resultado, el centro pasa a tener 1000m² y cuenta con cinco nuevas consultas, dos nuevos boxes de hospital de día, una unidad de fisioterapia con un gimnasio más grande, y siete boxes de los cuales dos son cerrados orientados a patologías relacionadas con el suelo pélvico. De esta manera, el centro adquiere más capacidad para desarrollar sus actividades de podología, fisioterapia, enfermería y cirugía mayor ambulatoria y amplía la disponibilidad de otras especialidades como radiología, cardiología, neumología, estética, etc.

de material de osteosíntesis, cirugía del pie y hallux-valgus (juanetes).

Cirugía plástica: en especial extirpación de tumores cutáneos, aumento de mama, mastopexia (levantamiento de mamas), cirugía

estética genital, liftings, abdominoplastias mínimamente invasivas, blefaroplastia, rinoplastia, otoplastias, cirugía de papadas, tratamiento de cicatrices y secuelas de quemaduras, trasplante capilar.

Cirugía de urología: vasectomías, fimosis, orquidopexia (descensos testiculares), orquiectomía y quistes testiculares, resección transuretral de tumores vesicales.

Cirugía vascular periférica: intervenciones de varices, etc.

Dermatología: crioterapia, electrofulguración y extirpación quirúrgica de distintos tipos de lesiones, tumores, verrugas y manchas, así como infiltraciones de distintos medicamentos si son precisos.

Ginecología: laparoscopia ginecológica diagnóstica, polipectomías laparoscópicas, incontinencia urinaria.

Oftalmología: cataratas, vitrectomías, inyecciones intravitreas, blefaroplastias, estrabismo.

Otorrinolaringología: miringotomías, timpanoplastias, fracturas nasales, rinoplastias, septoplastias y tratamientos de patologías de cuerdas vocales.

Clínica de dolor y cuidado paliativo.

UNIDAD DE CIRUGÍA AMBULATORIA (UCA) DEL CENTRO MÉDICO IMQ ZURRIOLA

La UCA del Centro Médico IMQ Zurriola está integrada en el mismo centro y consta de un quirófano de cirugía mayor y menor (acreditado con la máxima seguridad ISO 6) y una Unidad de Recuperación Post-Anestésica (URPA) dotada de 3 camas, a las que en breve se sumaran dos habitaciones de Hospital de Día.

Dicha unidad es utilizada por los especialistas del centro en las

siguientes especialidades: Aparato Digestivo, Cirugía General, Cirugía Vascular, Cirugía Plástica, Ginecología, Traumatología, Oftalmología, Otorrinolaringología, Urología y la Unidad de Dolor.

La UCA del Centro Médico IMQ Zurriola está integrada, además de por los diferentes especialistas quirúrgicos, por un equipo de anestesia, liderado por el Dr. Fermín Haro, y enfermería.

Desde su inicio la Unidad de Cirugía Ambulatoria ha realizado más de 5.000 intervenciones. Durante el año 2020, a pesar del estado de alarma que suspendió la actividad durante dos meses, se realizaron un total de 843 intervenciones, de las cuales 260 fueron de cirugía menor, 315 de cirugía mayor y 181 endoscopias.



MEJORAR LA SOCIALIZACIÓN Y MÁS, MUCHO MÁS

MAITE ETXEBARRIA. Trabajadora social IMQ Igorco Orue

Actualmente, dos millones de personas mayores de 65 años viven solas en España. De ellas, 850.000 tienen 80 años y el 60% son mujeres, según datos del INE. Se trata de un núcleo de población muy significativo que vive en riesgo de aislamiento.

Durante el verano, debido a las altas temperaturas y los riesgos que conlleva, muchas de estas personas optan por no salir de sus casas, conducta que crea problemas de aislamiento y soledad que afecta a su estado de ánimo y confianza.

Ante esta realidad, y para combatir los problemas de salud derivados de la soledad, las residencias de mayores ofrecen estancias temporales para mejorar la creación de vínculos y las capacidades de los mayores, a través de actividades participativas y lúdicas que fomenten la interactividad y el trabajo en equipo. Los beneficios de vivir en una residencia o las estancias temporales se notan significativamente en aspectos como la ralentización del deterioro cognitivo de los mayores y el aumento de la confianza para relacionarse con su entorno.

Cabe destacar, además, otros beneficios relevantes como:

Al ingreso en una estancia temporal se elaborará una valoración geriátrica integral (VGI) por los diferentes profesionales del equipo multidisciplinar, liderado por un médico geriatra, orientada al diagnóstico de síndromes geriátricos (prescripción inadecuada de medicamentos, fragilidad, caídas de repetición, trastorno conductual en situaciones

de demencia...), y ajuste óptimo del tratamiento farmacológico.

Los profesionales de fisioterapia valorarán el rendimiento funcional (fuerza muscular, trastornos de la marcha y el equilibrio) para establecer su riesgo de caídas y poder minimizarlo. En el caso de detectar la posibilidad de recuperar la condición funcional de la persona, la estancia temporal es una oportunidad para realizar una rehabilitación específica por nuestros fisioterapeutas, dirigida por un médico especialista en Geriatría.

El equipo de enfermería realizará una exploración completa de la piel de la persona mayor, monitorizará sus constantes vitales, evaluando además el dolor y su estado nutricional, para asegurar el plan de cuidados óptimo al alta.

El psicólogo realizará una valoración completa del estado cognitivo y de la situación afectiva conductual de la persona mayor dependiente.

Y, finalmente, el trabajador o trabajadora social identificará el entorno familiar, social y ambiental de la persona para evaluar las necesidades, apoyos y recursos que requiera para mantener la autonomía, incluyendo las barreras arquitectónicas y la adecuación de su domicilio.

Al alta del centro socio-sanitario, se emitirá un informe donde se plasmará un plan de cuidados para su continuidad en el domicilio, con el objetivo de que se mantengan las capacidades

cognitivas, así como las funcionales. La estancia temporal es una oportunidad para el aprendizaje del cuidado.

Cuidar del cuidador

Por otro lado, y no menos importante, nos encontramos con la figura del cuidador. Y es que, cuidar en casa a una persona en situación de dependencia no es fácil. De una forma u otra, la vida del cuidador cambia, así como las de los que le rodean. La sobrecarga emocional y física que conlleva cuidar incide en la vida familiar, en las actividades de ocio, en las salidas y, por supuesto, en la salud del cuidador, siendo una situación para la que nadie nos ha preparado.

Por ello, los programas de respiro familiar en estancias temporales en residencias son un recurso muy importante, además de muy necesario para que el cuidador pueda atender facetas de la vida personal, familiar y social que a menudo son desatendidas, así como para que disponga de tiempo libre al año para cuidarse a sí mismo, mantener aficiones y evitar el aislamiento.

El cuidado de una persona mayor dependiente es una labor que supone un esfuerzo enorme para una sola persona y que se desarrolla de manera continua durante los 365 días del año. Si a eso añadimos que normalmente el cuidador no suele ser una persona joven, vemos que se trata de una labor que exige una gran dedicación física y mental. Con el espíritu de posibilitar a estos cuidadores unas simples vacaciones, como las de todo el mundo, se han desarrollado estos programas de estancias temporales tan beneficiosos para ambas partes.

SEGURO IMQ ACCIDENTES

Compromiso es...

Garantizar la máxima protección para ti y tu familia

DESDE
TAN SOLO

2'40
€/mes*



Altas indemnizaciones.



Libre elección de modalidad e indemnización.



Precios muy atractivos que no incrementan con la edad.



Garantía opcional de fallecimiento por infarto de miocardio.



Protección 24 horas, los 365 días del año, en cualquier país del mundo.

Contrátalo en imq.es, en el 900 81 81 50 o en nuestra red de oficinas:

BIZKAIA

Máximo Aguirre, 18 bis, 48011
Bilbao

GIPUZKOA

Plaza de Euskadi, 1, 20002
Donostia

ARABA

Av. Gasteiz, 39, 01008
Vitoria-Gasteiz

* Consultar condiciones de la promoción en imq.es. Precios 2021. Tasas, impuestos y recargos repercutibles no aplicados. Ver condiciones generales del seguro.

 **DIMQ**
Cuidamos de ti



URF, RECUPERAR LA CAPACIDAD FUNCIONAL PERDIDA

Las Unidades de Recuperación Funcional (URF) son dispositivos asistenciales destinados a personas que se encuentran en fase de recuperación de un problema de salud y tienen una pérdida de autonomía potencialmente recuperable. Además del médico geriatra y de los enfermeros y auxiliares de Geriátrica, forman parte de la Unidad fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos, trabajadores sociales y, puntualmente, logopedas.

Fundamentalmente, atiende tres tipos de pacientes. Los que han sufrido una fractura, generalmente de cadera, pero también de pelvis, vertebral o de hombro; los que han sufrido un accidente cerebrovascular (ictus), una hemorragia tras un traumatismo craneal o han sido operados de un tumor cerebral, etcétera; y finalmente, aquellas personas que están en situación de inmovilidad prolongada tras una hospitalización por una causa médica o quirúrgica complicada y que ha conllevado una pérdida de su capacidad funcional. En este último apartado, se incluyen también los pacientes que han superado la COVID-19 pero que han perdido parte de su capacidad funcional por la enfermedad.

IMQ Igurco dispone de tres unidades de recuperación funcional; una en el centro sociosanitario IMQ Igurco Unbe de Erandio (Bizkaia), otra en el centro sociosanitario IMQ Igurco Orue de Amorebieta (Bizkaia) y la más nueva, en el centro sociosanitario IMQ Igurco Araba, en Gasteiz.

Estos dispositivos asistenciales están disponibles tanto para los usuarios de las residencias de IMQ Igurco como para pacientes particulares, independientemente de la edad de la persona que necesite la asistencia.



ICTUS, UN ANTES Y UN DESPUÉS

OIHANA SAN JUAN Y NAHIA ZAMANILLO.
Fisioterapeuta y terapeuta ocupacional IMQ Igurco Unbe

Un ictus provoca un antes y un después, un cambio importante en la vida del paciente y en la de sus familiares. El primer paso es entender que, dependiendo del daño sufrido, la recuperación puede ser total o parcial. Tras sobrevivir a la enfermedad, comienza un largo e intenso camino de recuperación para minimizar al máximo las posibles secuelas y lograr la mayor autonomía en las actividades de la vida diaria (AVD).

Una de las principales complicaciones es la pérdida de movilidad (parálisis o paresia), pero no es la única. La alteración en la sensibilidad, en el lenguaje, así como la aparición de trastornos psicológicos y sociales, cobran también especial importancia para seguir desempeñando sus actividades diarias.

El paciente puede perder la capacidad de movimiento en la extremidad superior, inferior y/o en un hemicuero, de manera parcial o completa. También puede ser incapaz de controlar la musculatura del tronco y cuello, dificultado la capacidad de poder permanecer sentado y/o en bipedestación.

El tiempo de recuperación dependerá de muchos factores: de la gravedad de la lesión cerebral, de la situación previa del paciente y de las complicaciones asociadas al ictus, como infecciones respiratorias (por posible disfgia) o urinarias.

El proceso de recuperación debe realizarse lo más precozmente posible y de manera multidisciplinar. Hay que prestar atención a las partes del cuerpo afectadas, teniendo especial cuidado con la correcta alineación de las extremidades, con el fin de evitar malas posiciones tanto en la cama como en sedestación, con el objetivo de evitar trastornos secundarios que provoquen fijaciones articulares,

deformidades permanentes, limitaciones de la funcionalidad y la aparición de dolor, como es el caso del síndrome hombro-mano. Por ello, desde el área de fisioterapia y terapia ocupacional se instruirá a los familiares y/o cuidadores en su correcto manejo.

Existen muchos métodos de fisioterapia y terapia ocupacional para la recuperación del paciente con daño cerebral, como el concepto Bobath, el control motor orientado a tareas o la terapia en espejo, pero en todos ellos es fundamental una visión global del paciente.

Se deberá adaptar el tratamiento a la situación individual de ese paciente, comenzando con órdenes sencillas, dirigidas a realizar pequeñas tareas funcionales. Se aumentará la dificultad progresivamente hasta ser capaz de realizar múltiples tareas motoras y cognitivas sin interferencias.

Desde la terapia ocupacional se interviendrá directamente sobre las actividades de la vida diaria, integrando de nuevo la extremidad superior en contextos reales y con objetos reales. Se debe reeducar y entrenar la forma de utilizar la extremidad sin que aparezca una actividad refleja ni patrones patológicos. La estabilidad, la coordinación, la habilidad y la fuerza son el soporte necesario para realizar las AVD.

El tratamiento es fundamental durante los seis primeros meses tras el daño cerebral, y es por eso que, durante este tiempo, es importante que el paciente consiga tener unos patrones de movimiento normales. No siempre es posible llegar a conseguirlos y, en muchas ocasiones, los pacientes requieren de intervenciones de fisioterapia de por vida, con el fin de reducir la espasticidad (rigidez) y evitar posibles complicaciones.

REABRE LA UNIDAD DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE UNBE

A principios del mes de junio acabaron los trabajos de desmantelamiento de la unidad especializada en la atención a personas mayores con COVID-19 de Unbe, puesta en marcha por IMQ Igurco, en coordinación con Osakidetza y la Diputación Foral de Bizkaia, para atender las necesidades derivadas de la pandemia. De este modo, se ha podido abrir de nuevo la Unidad de Recuperación Funcional (URF), que atiende a pacientes con problemas traumatológicos, neurológicos y que han pasado por convalecencias debilitantes.

La URF de Unbe es un servicio especializado en personas en fase de recuperación de un problema agudo de salud con una pérdida de autonomía potencialmente recuperable. Tras un período de rehabilitación con un plan personalizado en el que interviene un equipo multidisciplinar (enfermería, fisioterapia, terapia ocupacional, psicología, logopedia, etc.) dirigido por un médico geriatra, la persona puede regresar a su domicilio.

Gracias a los programas y profesionales con los que cuenta IMQ Igurco para la unidad de recuperación funcional, se obtiene en este centro una mejora promedio de 35 puntos sobre 100 posibles en una escala que valora la autonomía en las actividades básicas de la vida diaria.



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

DESCONEXIÓN DIGITAL

Gozatzen jakitea bezain garrantzitsua da deskonektatzen jakitea. Eta hori, mugikorretik hasten da. Egun batzuetan hura alde batera uzteak aukera emango digu ingurukoez gehiago gozatzeko eta gure oporrak zerbait emankor bihurtzeko

Ya es verano, y como cada año nos merecemos nuestras deseadas vacaciones para descansar y desconectar del ritmo diario y del trabajo, que nos deja saturados. La ansiedad en el trabajo, en casa, en el colegio, la trasladamos también a las vacaciones. Ésta impide que disfrutemos del momento presente, en el aquí y el ahora, y hace todo lo posible para que nos anticipemos y nos preocupemos por lo que vendrá y por lo que va a venir, es decir, por el futuro.

Sin embargo, cuando hablamos de disfrutar, implica, sobre todo, el saber disfrutar. Parece una tontería, pero hoy en día se nos olvida cómo hacerlo. Los automatismos, las anticipaciones, y las nuevas tecnologías nos complican bastante ponerlo en práctica.

El móvil no es muy buen aliado para desconectar durante las vacaciones, nos puede dificultar estar en el presente, disfrutar de las vistas o de la puesta de sol. Nos dedicamos a sacar fotos, vídeos, para poder enseñar a

nuestros amigos/as o familiares lo que estamos viviendo, pero... ¿realmente lo estamos viviendo? «Ay, qué puesta de sol tan bonita, voy a sacar una foto y se lo voy a enviar por WhatsApp a María»... Para cuando hemos sacado la foto, hemos perdido los 10 segundos clave para disfrutar de ese gran momento único, porque cada puesta de sol es diferente e irrepetible.

Es tan importante saber cómo disfrutar como saber desconectar. Para ello, empieza por el móvil. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos este eterno compañero nos tiene al tanto de todo. Dejarlo de lado durante unos días nos permitirá disfrutar más de los que nos rodea y hacer de nuestras vacaciones algo productivo, porque muchas veces tomarse un respiro es lo mejor para nuestro trabajo y nuestra vida personal. Vivimos tan atados al móvil que éste siempre será un hilo conductor del trabajo, impidiéndonos descansar y vivir pendientes de éste continuamente, incluso en vacaciones.

¿Sabías que las tecnologías pueden generarte ansiedad? ¿Hoy en día quién no tiene WhatsApp? La tecnología, internet y las redes sociales han venido para quedarse, nos facilitan la vida hasta tal punto que incluso nuestra manera de comunicarnos ha cambiado. El problema aparece cuando nos dejamos arrastrar por todos esos estímulos digitales, siendo, ante un uso descontrolado, perjudicial para nuestra salud mental, física y personal, debido a la ansiedad que nos genera.

Estamos hiperestimulados ante la cantidad de mensajes recibidos (grupos de WhatsApp de familia, trabajo, colegio, amigos...) y, por otro lado, tenemos, siendo o no conscientes, más control sobre los demás. Sabemos todo de todos, si ha cambiado la foto de perfil, si ha leído el mensaje, si está en línea, incluso quién ha visto mi estado de WhatsApp.

Vivimos «digitalizados», perdiendo energía para vivir verdaderamente la vida real, en el aquí y el ahora. Ante esta ansiedad podemos llegar a sentirnos con la obligación de contestar

PAUTAS PARA DESINTOXICARTE DEL MUNDO DIGITAL

- 1. Silenciar las notificaciones o poner en «modo avión» en el móvil.** Este paso implica cuidarte y protegerte al ser consciente del daño que te has estado haciendo hasta ahora dejándote arrastrar por los estímulos digitales. De esta manera, te facilitas que nada entorpezca o te distraiga de lo que estas enfocado en ese momento.
- 2. Aprender a tener tiempo para ti, orgánizate.**
- 3. Observa que cuanto más móvil más ansiedad.** No quiero que te lo creas, quiero que lo compruebes por ti mismo.
- 4. Prioriza la comunicación de «tú a tú» en persona.** Evitaremos malas interpretaciones vía WhatsApp y las relaciones serán de más calidad. Piensa si lo que le vas a escribir a esa persona se lo dirías personalmente.
- 5. Respetarte y hacerte respetar a nivel laboral, interiorizar tu derecho a la desconexión digital.** «No es tan importante, puede esperar al lunes. Es mi tiempo libre, mi descanso, me lo merezco».
- 6. Ser capz de no hacer todo con el móvil.** Vete a andar sin el móvil.
- 7. Medita o haz mindfulness.** Te entrenarás a nivel mental y emocional con el fin de prestar atención a tu presente de una manera más amable, sin juzgarlo.
- 8. Aprender a canalizar la ansiedad con ejercicios como pintar, dibujar cocinar, haz cosas con las manos.**
- 9. ¡Nada de dos cosas a la vez!** A partir de ahora si estas desayunando, sólo desayunarás. Presta atención con tus cinco sentidos a todo lo que experimentas en esos momentos.

por haberlo leído en el momento, sin cuestionarnos que ese mensaje puede esperar, al ser quizás, más importante lo que estaba haciendo en esos momentos. La exigencia de la disponibilidad «estabas en línea» hace que nos sintamos en un constante estado ansioso, contestando probablemente de cualquier manera o en cualquier sitio, porque lo que pondera en la sociedad actual es la inmediatez, acción-reacción (comida rápida, mensajes instantáneos, cajeros auto-pago, en un click la comida en tu casa...).

Este tipo de ansiedad se manifiesta en algunas personas con sensación de agobio, con cierta necesidad de llegar a todo y tenerlo todo bajo control. Es importante tener presente esta falta de libertad, intimidad y autonomía con el fin de no caer en ese automatismo digital estresante y cargante, sino entrar más en el momento presente, prestando atención plena al aquí y ahora.

Lo primero, ser consciente de nuestro estado interno, de cómo nos comportamos y de qué emociones hay detrás de nuestras conductas. No podemos cambiar ni gestionar nada si no sabemos de antemano qué es lo que debemos cambiar o controlar (autocontrol).

«Debemos imaginar que somos como los coches de cambio manual, dejar a un lado el piloto automático, y ser conscientes de que ponemos la primera marcha, escuchar el motor y sentir, gracias a esa atención plena, que el coche me pide la segunda marcha. Si no presto atención en esos momentos, podría quemar el motor. Si nos dejamos llevar por el automatismo acabamos desgastados y quemados, por lo que la ansiedad nos avisa de que algo no marcha bien».

Este estado ansioso afecta de forma negativa a otras esferas de la vida (relaciones sociales, familiares, laborales, ocio...), como, por ejemplo, estar con el móvil cuando estas con tus hijos, estar con el móvil mientras ves una película, andar con el móvil, incluso desayunar con el móvil o tablet.





HE SUFRIDO COVID-19 Y NO CONSIGO LEVANTAR CABEZA, ¿QUÉ HAGO?

DRA. PATRICIA SOBRADILLO, DR. DAVID BRAVO, DRA. ANA GÓMEZ.
Neumólogos de IMQ en Enebi

CCOVID-19 significa «*síndrome respiratorio agudo producido por un coronavirus*». Este virus, llamado SARS-CoV-2, apareció por primera vez a finales del 2019 y se extendió rápidamente por todo el mundo. Las personas infectadas pueden tener síntomas respiratorios como tos o dificultad para respirar (cuando el virus afecta a los pulmones) u otros de carácter más general como fiebre, diarrea y pérdida del olfato o del gusto. Para la mayoría de las personas que padecen COVID-19 los síntomas mejoran en unas pocas semanas. Pero en otras, especialmente aquellas cuya gravedad implique un ingreso hospitalario, los síntomas, ya sean leves o más graves, pueden perdurar. Dado que la COVID-19 es una enfermedad nueva, los expertos todavía están estudiando cómo se recuperan estas personas. También se están analizando los posibles efectos a largo plazo.

Generalmente, se describen tres etapas de enfermedad y recuperación:

1. **COVID-19 agudo:** síntomas que duran hasta 4 semanas después de la infección. La mayoría de las personas con COVID-19 leve no presentan síntomas pasada esta etapa.
2. **COVID-19 persistente:** síntomas que continúan desde 4 a 12 semanas tras la infección. Las personas que enferman gravemente durante la etapa aguda tienen más probabilidad de presentar síntomas continuos.
3. **Post-COVID-19:** síntomas que continúan después de 12 sema-

nas tras la infección. Es más frecuente en personas con mayor gravedad de la enfermedad, generalmente las que requieren terapias respiratorias avanzadas en unidades especiales (cuidados intensivos [UCI] o cuidados respiratorios intermedios [UCRI]).

Los síntomas persistentes después de la COVID-19 son, generalmente, de poca gravedad. Destacan la fatiga (sentirse muy cansado), la disnea (dificultad para respirar), el dolor en el pecho, la tos seca, la cefalea (dolor de cabeza), el insomnio, la disfunción cognitiva (dificultad para pensar con claridad, concentrarse o recordar), las alteraciones del estado anímico (depresión, ansiedad o el estrés posttraumático [TEPT]), los dolores articulares o mialgias (dolor muscular) y la diarrea. La recuperación de todos ellos dependerá de las características propias de cada paciente como son la edad, su estado de salud en general y la gravedad de los síntomas del COVID-19.

Habitualmente, el tratamiento va dirigido a abordar los diferentes síntomas que tenga el paciente por lo que a menudo significa combinar distintas estrategias: métodos para aliviar la fatiga, medicamentos para calmar la tos o el dolor, incidir en la deshabituación tabáquica en el caso de los fumadores. La rehabilitación pulmonar, por ejemplo, incluye ejer-

cicios de respiración que ayudan a fortalecer los pulmones y la rehabilitación cardíaca se centra en mejorar la salud cardiovascular fomentando la actividad física y el ejercicio y cambios en la dieta. La terapia física y ocupacional incluye ejercicios de aprendizaje para los esfuerzos realizados en las tareas cotidianas. Ejercicios y estrategias para ayudar con la memoria y la concentración. Por último, el tratamiento dirigido a la ansiedad o la depresión que podría incluir fármacos y/o asesoramiento individualizado.

«COVID-19a duten pertsona gehienengan sintomek aste gutxitan onera egiten dute, baina beste batzuegan, batez ere ospitaleratu behar badira, aldiz, sintomek luzaroan iraun dezakete»

No obstante, la única forma de evitar con seguridad el "síndrome post-covid" es impedir la infección por COVID-19. Si bien es cierto que la mayoría de las personas infectadas no enfermarán gravemente, no es posible en la actualidad saber quién se recuperará de forma precoz y quién padecerá síntomas persistentes. Por consiguiente, la mejor forma de prevenirlo es mediante la vacunación y las medidas higiénicas con el uso de mascarillas y lavado de manos además de respetar las medidas de distanciamiento social establecidas.

En resumen, la COVID-19 es una enfermedad que afecta principalmente a los pulmones, por eso los neumólogos tienen un papel crucial para descartar o identificar precozmente las secuelas de la misma en el pulmón.



DR. JUN LUIS ARTOLA. Dermatólogo de IMQ

¿SOL SÍ O SOL NO?

En esta época del año se plantea un dilema entre los dermatólogos y profesionales de la sanidad y nuestros y nuestras pacientes. Aconsejamos que se expongan al sol nada, un poco o da lo mismo. Clásicamente el dermatólogo ha prohibido exponerse al sol por su poder cancerígeno y por favorecer el envejecimiento cutáneo, pero actualmente con el empoderamiento del paciente sólo podemos aconsejar humildemente lo que sería mejor para cada cual. El advenimiento de la medición en sangre de la vitamina D y en opinión de algunos de los efectos perniciosos de su déficit ha conllevado a una polémica en la que algunos aconsejan «*tomar el sol sin fotoprotección*».

En general la radiación solar es buena, es fuente de vida. Su influencia en el cuerpo humano es positiva a nivel metabólico favoreciendo la función de la vitamina D y el calcio, y también a nivel anímico. En países con baja exposición solar se han empleado lámparas de uvaterapia con fines antidepresivos y, en general, en occidente el tener un aspecto bronceado es sinónimo de belleza y salud y actúa mejorando nuestra autoestima. El sol es tan beneficioso que muchas enfermedades cutáneas como la psoriasis, dermatitis atópica y el prurito mejoran con la exposición a la radiación solar y en muchos hospitales existen unidades con aparatos o lámparas de fototerapia para tratarlas.

La radiación solar (ultravioleta (u.v) A y B) produce calor, estimulando la

pigmentación cutánea como defensa corporal además de efectos biológicos en el metabolismo (Vitamina D) y psicológicos de forma positiva en el estado de ánimo. Su abuso o mal uso, sin fotoprotección, puede llevar a un envejecimiento cutáneo prematuro con aparición de arrugas, manchas, telangiectasias —capilares dilatados— o cuperosis en las zonas del cuerpo más expuestas que son la cara (mejillas, nariz, frente) y escote. Además, la radiación solar que llega a las capas más profundas de la piel donde están los núcleos celulares producen mutaciones. La mayor parte de estas mutaciones no producirán cáncer de piel porque disponemos de mecanismos reparadores de esas alteraciones, pero si se repiten muchas veces, a lo largo de los años o se dan en personas inmunodeprimidas el cáncer acecha. Si es importante en nuestra historia toda la exposición descontrolada al sol, son los primeros años de vida los más importantes para disminuir la incidencia del melanoma.

Diferentes tipos de personas

Entre las personas que se exponen al sol, además de las conscientes o inconscientes, se pueden diferenciar varios tipos:

1. Los intolerantes o enemigos del sol están ya avisados por sus médicos y experiencia propia. Son los que padecen disminución parcial de la pigmentación como en vitiligo, total como los albinos, los que no toleran el sol como los que presentan lupus, urticaria solar.

2. Otras personas tampoco toleran bien el sol y se queman con facilidad a su pesar como son las de fototipos bajos, rubias, pelirrojas. Algunas están diagnosticadas o no de erupción solar polimorfa cuando toleran mal los primeros rayos solares con erupciones pruriginosas en zona de cara, tronco y extremidades que van mejorando y se broncean a lo largo del verano de forma que al final pueden hacer vida normal con el empleo de cremas fotoprotectoras. Algunas de ellas vuelven a empeorar al cambiar de latitud de modo que toleran la radiación en el cantábrico, pero empeoran al visitar el mediterráneo.

En casos severos además de fotoprotectores en crema, suelen ser útiles cápsulas con betacarotenos o y otras sustancias con vitaminas D, B3, E que es lo que viene denominando fotoimmunoprotección oral.

En ocasiones se emplean técnicas de desensibilización o «*endurecimiento*» de la piel exponiéndola de forma progresiva en primavera a radiación solar en forma cabinas de fototerapia en los centros médicos y en ocasiones también con una indicación precisa de forma extrahospitalaria. La idea es provocar pequeños brotes controlados para conseguir acostumbrar a la piel a la época de mayor insolación, el verano.

3. Hay también personas que son intolerantes al sol y no lo saben y un mayor grado de exposición puede tener consecuencias incómodas. Son las que toman medicamentos fotosensibles. Son numerosísimos con algunos antiinflamatorios, antibióticos, tratamientos para el acné, las arrugas o crecimiento del cabello como el minoxidil a la cabeza. También medicación para la tensión arterial y por supuesto quimioterápicos.

4. Un caso aparte son las personas que tras mantener un contacto estrecho con diferentes tipos de

Siete Consideraciones

La mayor parte de las personas, siguiendo los conocidos consejos estivales para una exposición solar inteligente, tendrá que tener en cuenta que habrá que extremar las medidas en verano donde la radiación es 100 veces superior:

1. La intensidad máxima se alcanza entre las 12:00 y las 16:00 hora solar
2. Cada 400 m de ascensión la radiación es un 3% mayor
3. Hay que considerar que en el agua es un 25 % más alta y a ras de arena sube un 15% por efecto de la radiación solar reflejada.
4. Aplicar el fotoprotector 20-30 minutos antes de la exposición hará que aguantes más tiempo sin quemarte y no hay que olvidar que si la sombra de la sombrilla no es tupida o el chiringuito es de material vegetal, aunque se esté fresco seguramente nos quemaremos.
5. Resulta obvio que las personas sin pelo en la cabeza deberían usar siempre gorra o sombrero, pero no es tan conocido que las personas de pelo fino también debieran usarlo cuando se expongan al sol para evitar quemarse primero y complicaciones en épocas futuras.
6. Los días nublados son más frescos pero la radiación acecha y se deben extremar también las medidas habituales.
7. Por si alguien no lo sabe aún, aunque los autobronceadores colorean la piel y la pueden dejar atractiva, NO protegen del sol por lo que se deben seguir las mismas reglas que la piel desnuda.

Y no hay que olvidar que el resto del año, aunque en menor medida también nos exponemos a la radiación solar. En definitiva, sol sí, pero con moderación.

plantas que tienen sustancias conocidas como furocumarinas como la higuera, la enredadera, la ruda, la zanahoria, o la lima que se emplean para preparar mojitos entre otras, presentan erupciones de formas lineales, ampollas, molestas y preocupantes tras la combinación de las sustancias en la piel y el sol. Algunos tipos de césped en contacto con el agua y el sol también causan estas molestas erupciones conocidas como fitofotodermatitis.

Fotoprotectores

Los fotoprotectores que aplicamos actualmente en nuestra piel son de una calidad extraordinaria y cada vez son más cosméticamente agradable y resilientes llegando a proteger durante muchas horas, pero no basta con comprarlos, hay que aplicárselos y si nos bañamos o nos duchamos hay que repetir la aplicación. Un factor 50 o superior sería interesante y no te va a evitar broncearte este verano.

Una combinación con la fotoprotección «oral» y con una protección física con sombreros, ropa, sombrillas o el techo de chiringuitos que puedan dar descanso a nuestra piel durante las jornadas de monte o playa sería un buen hábito para este verano.

Un pequeño número de personas precisarán, además, medicación oral como antipalúdicos en el caso de los pacientes con lupus o betacarotenos naturales (zanahoria, tomate) para evitar erupciones molestas que si aparecen se deberán tratar con el arsenal habitual de antihistamínicos vía oral, corticoides tópicos e incluso corticoides sistémicos además de evitar en unos días la exposición solar.

Una simple, aunque no deseada quemadura solar precisará crema hidratante (conocido desde el siglo pasado como «*aftersun*») y, en ocasiones, algún antiinflamatorio oral o paracetamol sin produce aumento de temperatura dejando el corticoide tópico para quemaduras severas.



CAROLINA LAVANDERO. Psicóloga de IMQ

DIFERENTES TIPOS DE APEGO

Las relaciones infantiles nos marcan de por vida

El concepto de APEGO está fundamentado en los primeros trabajos desarrollados por Jonh Bowlby entre los años 1907-1920. Esta teoría configuró una forma de explicar y comprender la tendencia de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y a observar las diversas maneras de expresar las distintas emociones que aparecen cuando somos abandonados o vivimos una separación o una pérdida.

El estilo de apego desarrollado por una persona en su infancia influye de manera significativa en los procesos de elección de pareja, así como en la calidad de las relaciones afectivas que establecerá en la etapa adulta.

Características del apego infantil

Hay 4 características principales dentro del apego infantil:

Mantenimiento de la proximidad: necesidad de estar cerca de las personas a las que estamos vinculados.

Base segura: donde el niño/a puede volver y sentirse a salvo después de explorar el entorno.

Refugio seguro: Figura de apego como lugar de vuelta ante cualquier amenaza.

Angustia de separación: Ansiedad ante la ausencia de la figura de apego.

Jonh Bowlby demostró que los niños y niñas necesitan una relación cercana y continuada con un cuidador principal para poder desarrollarse emocionalmente. Y aseguró que el estilo de apego no es algo con lo que se nace, sino que se configura en los primeros años de vida.

Las expectativas que se generan en los niños/as respecto a sus figuras de apego están directamente vinculadas a la experiencia y suelen permanecer relativamente sin cambios el resto de la vida. Si bien es cierto que hay multitud de experiencias intermedias; con figuras de referencia en la infancia más tardía y adolescencia, que también juegan un papel en el establecimiento del apego en los adultos.

A raíz del trabajo de Mary Asworth en los 70 se establecieron los diferentes estilos de apego infantil. Y ya en los años 80, las investigaciones de C. Hazan y P. Shaver demostraron que los estilos de apego temprano pueden ayudar a predecir los patrones de comportamiento según dichos estilos en la edad adulta.

Diferentes tipos de apego

Apego seguro: La figura de apego siente una preocupación sincera por el niño/a, son capaces de reconocer sus necesidades con bastante precisión y las satisfacen sin ser ni demasiado invasivos ni demasiado despreocupados.

En la etapa adulta estas niñas y niños serán personas que se sientan seguras en las relaciones interpersonales. Se sentirán queridas y reconocerán cuando sienten algún nivel de angustia, para buscar apoyo y consuelo en el otro.

Los adultos con apego seguro tienden a relaciones de confianza a largo plazo, tienen buena autoestima, disfrutan de las relaciones íntimas, buscan apoyo social y son capaces de compartir sentimientos con otras personas.

Apego evitativo: Las figuras de apego aquí son rígidas e inflexibles. Muestran rechazo/hostilidad ante la expresión de los niños/as de sus necesidades no cubiertas. Pueden considerar que las demandas son exageradas o caprichosas.

Los niños y niñas con este tipo de apego tienden a evitar a los padres o cuidadores y de forma más pronunciada tras periodos de ausencia. No rechazan la atención, pero tampoco buscan la comodidad o el contacto.

Como adultos tienen problemas con la intimidad y las relaciones cercanas. Tienen mucha dificultad en compartir sus sentimientos con los otros. De este modo estos niños podrán convertirse en adultos que restringen reconocer sus estados emocionales, mucho más si son negativos.

Apego ambivalente: Aquí los niños y niñas tienen una figura de apego que oscila entre lo sensible y lo insensible entre atender e ignorar. Y esto nunca depende del niño/a sino del propio adulto, lo cual coloca al menor en una situación de incertidumbre constante.

Como adultos pueden ser personas preocupadas de que su pareja pueda no corresponder a sus sentimientos. Se sienten muy afectados ante las rupturas. Y queriendo estar con sus per-

sonas queridas, a ratos experimentarán que estas les molestan, pudiendo sentir una rabia muy fuerte producida por una percepción desmedida de abandono ante conductas de separación normal. Tendrán hipersensibilidad ante las emociones negativas y expresiones intensificadas de angustia.

Apego desorganizado: Es el más complejo y patológico de los estilos de apego.

Estos niños y niñas muestran una falta de comportamiento de apego clara. Son una mezcla de comportamientos entre los que se incluye la evitación o la resistencia.

Suelen tener figuras de apego que aportan tanto miedo como tranquilidad. Esto genera una auténtica confusión en los niños/as. Está vinculado habitualmente a situaciones de negligencia y/o maltrato.

Si bien es cierto que, de un modo u otro, todos tenemos o podemos llegar a tener dificultad en nuestros vínculos a lo largo de la vida, lo que marca el punto de inflexión a la hora de plantearse pedir ayuda, es siempre el nivel de sufrimiento interno.

Un buen apoyo profesional, un proceso psicoterapéutico adecuado nos puede ayudar a reconocer nuestro sufrimiento y comprenderlo. Generar nuevas estrategias de afrontamiento de nuestras dificultades. En definitiva, mejorar la forma en que nos vinculamos con los demás y con nosotros mismos, y aumentar por tanto nuestro equilibrio y bienestar en las relaciones interpersonales.

La gran paradoja es que solo cuando aceptamos las cosas tal cual son, puede empezar el cambio.

Finalmente, cabe recordar que nadie dijo que las relaciones fueran sencillas. No podemos esperar del otro que llene absolutamente todos nuestros vacíos. En palabras de Jorge. J. Soler: «*Aprende a encontrar en tu interior la compañía que a veces no te llega de fuera. No existe la soledad para quien está bien consigo mismo...*».

CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

1. Intenta ser consciente de lo que estas sintiendo.
2. Trata de no dejarte arrastrar por tus bucles de pensamiento.
3. Trátate con amabilidad.
4. Reconoce y acepta quien eres. No puedes ser otro.
5. No te esfuerces en cambiar a nadie.
6. No te permitas estar con nadie que no acepte quien eres.



¿POR QUÉ NOS QUEREMOS TAN POCO?

AITZIBER ALTUZARRA. Psicóloga en los Centros IMQ América y Abendaño

La palabra autoestima es algo que se escucha y que está muy presente en la sociedad. Branden (1994) la definió como «la disposición a sentirse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad construyendo un bienestar psicológico».

Es innegable reconocer que la percepción sobre nosotros mismos no siempre es estable, unas veces te sientes bien y otras no. Pero sí que es cierto, que son pocos los que tienen de verdad una buena percepción del valor de sí mismo como persona, es decir, que se quieren, se acepten y se valoren con sus cualidades y sus defectos, de forma que se refleje en la realidad sin máscara ninguna. Pero, ¿por qué nos pasa eso? La autoestima al construirse junto a las experiencias vitales y al relacionarse con todo lo que pensamos y hacemos, la valoración y percepción propia está condicionada por factores externos (cultura, estereotipos y roles, perfección...) e internos

(diálogo interno...). Vivimos en una sociedad con obstáculos que desencadenan en prejuicios, estereotipos negativos... elaborando una valoración crítica de comparaciones, y, además, si eso no fuera poco, somos los mayores críticos propios, muchas veces hablándonos de manera despectiva influyendo directamente en la autoestima.

«Oso pertsona gutxi jabetzen dira benetan gizaki gisa bere burua duen balioaz, hots, bere burua maitatu, onartu eta aintzat hartzeaz»

Por lo tanto, si el cristal de la ventana por donde miramos la vida está limpio lo vemos todo más claro, de manera más positiva, si no, todo lo vemos más oscuro, de manera más negativa.

Diferencia de autoestima entre hombres y mujeres

La disparidad en la autoestima de hombres y mujeres es el resultado de factores externos relacionados con la desigualdad de género, por suerte cada vez menor. Los roles o estereotipos sociales y las influencias culturales juegan un papel fundamental en esta diferencia. A las mujeres se nos inculcan unos roles diferentes a los de los hombres, partiendo

de una valoración social menor, ese sentimiento de inferioridad en ciertos aspectos influye en la manera de pensar, actuar y valorarse, teniendo una menor autoconfianza. Pero, hay que decir que en varios estudios se ha concluido que esa diferencia de autoestima no es significativa.

La importancia de una buena autoestima de cara a relacionarse

En términos generales, quererse a sí mismo nos facilita la satisfacción con las relaciones sociales, ya que, al respetarnos, atendernos y valorarnos, esa seguridad la trasladamos a la otra persona y condiciona la manera de estar y actuar. Vivimos de forma libre, sin miedos y expresando los deseos, siendo uno mismo sin ataduras.

Por el contrario, cuando no nos queremos nos sentimos vulnerables, dependemos más de los otros, nos asaltan los miedos y tenemos dificultades para tomar decisiones y poner límites, sintiéndonos inferiores a la persona que tenemos al lado.

Por consecuencia, teniendo buen amor propio ganamos seguridad y construimos relaciones positivas y sanas, aunque la relación también estará influen-

ciada por la autoestima del otro, y los estilos de apego y comunicación.

Falsa autoestima

Todos, en mayor o menor medida, tendemos a no mostrar ciertos aspectos de nosotros hasta crear un vínculo más cercano para ser capaces de compartirlo, pero tenemos que ser conscientes de ello y no crear una falsa autoestima.

No es raro encontrar a personas que hablan o actúan en base a lo que los demás esperan, teniendo una máscara para ocultar cómo son o se sienten de verdad, tratando de engañar mediante ese mecanismo de defensa, aparentar algo que no son, ya que a los únicos que engañan es a ellos mismo.

Esta falsa autoestima, la generamos pensando que si actuamos tal y como nos sentimos o somos saldrán a la luz nuestras inseguridades y nos sentiremos vulnerables ante los demás. Pero, tenemos que pensar que todos somos perfectos en nuestra propia imperfección.

Educar para tener amor propio

El amor propio se empieza a formar desde la infancia, por un lado, gracias al sistema de seguridad que nos transmiten nuestras principales figuras de apego, y, por otro lado, gracias a las representaciones mentales que construimos en torno a dichas interacciones. Por lo tanto, está formado por factores internos como son las creencias, ideas... que vamos generando durante el desarrollo evolutivo, y factores externos, como son la cultura, las experiencias y los mensajes recibidos del entorno.

Es fundamental desde bien pequeños educar y enseñar a los niños a que se quieran tal y como son, prestando atención no sólo a las dificultades sino, sobre todo, reforzando los recursos, las fortalezas internas y las virtudes, para que se nutran en la importancia de la aceptación.

Además, es necesario trasladar seguridad y confianza para que se afiancen de manera estable y segura, mediante la protección y libertad, con normas y límites siempre desde una forma constructiva. Aceptar sus sentimientos y pensamientos, dando valor personal, y mostrar interés con una escucha activa expresando cariño y amor, además de reconocer sus logros y dando mayor importancia a lo positivo que a lo negativo.

SIETE CLAVES PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

El punto de partida es creer en el cambio y en nosotros mismos, decidir cambiar esos pensamientos y desaprender lo aprendido que tanto sufrimiento nos genera. Para ello es importante:

1. Estar atentos a la forma de hablarnos, para poder hablarnos de manera positiva y comprendernos. Modificar el diálogo interno.
2. Encontrar tiempo para nosotros mismos, cuidarnos (físicamente y mentalmente) y no ponernos en último lugar.
3. Aceptarnos con lo que nos gusta y lo que no, reforzando lo que nos gusta.
4. No compararnos con los demás.
5. Creer en nuestras capacidades y no necesitar aprobación de los demás.
6. Recordar los logros obtenidos y buscar nuevas metas realistas.
7. Aprender a perdonarnos, ya que todos cometemos errores, y que nos sirvan como aprendizaje.

De esta manera, se refuerza la aceptación, la valoración y la autonomía de la persona creyéndose importantes en su vida, lejos de una educación de abuso, dependencia emocional y sufrimiento.

Los 4 pilares:

- El autoconcepto
- La autoimagen
- El autorreforzamiento
- La autoeficacia

Cuando hablamos de autoestima, hablamos de los 4 pilares relacionados con ella, como son el autoconcepto, la autoimagen, el autorreforzamiento y la autoeficacia.

El autoconcepto se define como el conjunto de características que definen la manera de vernos a nosotros mismos relacionado con las creencias propias que tenemos de esas ideas que nos definen, no solamente físicamente, si no en global.

Más relacionado con la imagen física y estética, está el segundo pilar, la autoimagen, la que valora si nos gustamos o no. Pero, no hay que olvidar que la belleza es una actitud propia, y nosotros mismos somos los que nos validamos, no los demás, ya que la autoimagen se ve afectada por las comparaciones innecesarias.

Si nos sentimos bien, nos daremos más gustos, el autorreforzamiento será mayor, ya que se define como la manera en que nos hablamos y nos tratamos.

Y por consecuencia, la autoeficacia se verá afectada positivamente, ya que creemos en nosotros y tendremos más autoconfianza, y tendremos una mayor satisfacción con nuestra vida cotidiana.

El último juez de la propia conducta somos nosotros mismos, por ello, está en nuestras manos generar creencias propias positivas.



DRA. ANA TELLERÍA. Unidad Asistencial de Dietética y Nutrición del Centro IMQ Zurriola,

LA ENSALADA PERFECTA

Una ensalada bien elaborada puede llegar a ser el plato más completo de la cocina, ya que podemos utilizar en su preparación infinidad de ingredientes. La elección de éstos va a depender de si buscamos elaborar una ensalada completa como plato único, o una ensalada como entrante.

Si queremos un primer plato, podemos añadir cualquier producto del mundo vegetal, como las hojas verdes (lechuga, rúcula, berros, espinacas...) frutos (tomate, pepino, pimiento, aguacate...), fruta (manzana, granada, naranja...), tubérculos (zanahoria, patata cocida, remolacha...), cebolla, setas, champiñones, y todo lo que se nos ocurra que proceda de la tierra. Estos alimentos son muy ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.

Si nuestra idea en cambio es elaborar una ensalada como plato único, a todo lo anterior se le debería de añadir una fuente de proteína. Esta podría ser de origen animal, como el huevo, pollo, jamón, queso, salmón... También podríamos recurrir a conservas como el bonito en aceite, sardinas, anchoas... Y como proteína de origen vegetal podemos usar el tofu, frutos secos, quinoa o legumbre (garbanzos, lentejas...)

Si todavía queremos enriquecerla más, le podemos añadir, queso, algas o encurtidos. Las posibilidades son infinitas, lo que hace imposible enumerar todo lo que podría caber dentro de una ensalada. No obstante, se recomienda no abusar de demasiados ingredientes, procurando lograr un conjunto armónico y de esta forma gustar mejor cada uno de ellos.

Alimentos que debemos evitar

El error en el que más fácilmente se cae sin darse cuenta, es en recurrir a aderezos ya preparados, que, por lo general, llevan un exceso de sal, aditivos y grasas no saludables. Se pueden estropear unos buenos ingredientes con este tipo de aderezo, y aquello que a primera vista parecía bueno, se termina malogrando. También debemos prescindir de cualquier producto ultraprocesado, como picatostes, frutos secos endulzados, tacos de fiambre de pavo, etc.

En una ensalada podemos combinar de todo, por lo que la frecuencia depende del gusto de cada uno. A mucha gente no le gusta tomar ensaladas durante el invierno, pero también se puede recurrir a las ensaladas templadas. Hay personas que tienen dificultad en digerir la lechuga, especialmente en la cena. Para ellas es más recomendable el uso de verduras de hoja pequeña como la rúcula, canónigos. Se pueden utilizar la escarola, los cogollos o las endibias. Además, no tenemos que recurrir solo a verduras crudas, se pueden hacer ensaladas con hortalizas cocidas, como zanahoria, patata, remolacha...

Tal y como se ha indicado, una ensalada puede utilizarse como entrante,

plato único e incluso como postre, utilizando fruta.

Otros platos típicos

Cualquier alimento que sea de temporada va a estar acertado. En verano hay una abundante oferta de fruta, que hay que aprovechar. Es precisamente un alimento al que podemos recurrir con facilidad, que es saludable y además rico en vitaminas, sales minerales y agua, por lo que además de hidratarlos, nos va a ayudar a mejorar nuestro estado nutritivo. Cada estación del año aporta los alimentos que más precisamos para cubrir mejor nuestras necesidades.

Un plato que resulta muy agradable e interesante por los ingredientes que lo componen es el gazpacho, no olvidemos que el tomate es uno de los productos estrella del verano. Además, es muy refrescante y fácil de elaborar. Otro plato típico del verano para el que le guste, es el melón con jamón, una rica combinación de lo dulce con lo salado. Y por supuesto, recurrir a pescados de verano como el bonito y las sardinas ricos en omega 3, que pueden ir además acompañados de una buena ensalada.

Ensaladas según la edad

Para niños/as: la clásica ensaladilla rusa, a la que podemos añadir guisantes, zanahoria, judías verdes, patata, bonito y aceitunas.

Para deportistas: cualquier verdura con una buena fuente de proteína, enriquecida con quinoa o arroz y frutos secos.

Para personas de edad avanzada: puede ser interesante recurrir a verduras cocidas, que facilitan la

masticación y añadir una buena fuente de proteína, como puede ser un huevo duro y unas sardinas (ricas en calcio y omega 3).

Ingredientes para un buen aliño

El aceite de oliva virgen es la mejor base para cualquier ensalada. Es el producto estrella de la dieta mediterránea, con un sabor inigualable, que además añade sus propiedades nutricionales como un gran antioxidante y antiinflamatorio. No se puede pedir más.

Pero si nos apetece cambiar, de vez en cuando podemos recurrir a aceites vegetales vírgenes, como nuez, almendra o sésamo, por ejemplo. Los aceites que en ningún caso debemos utilizar, y mucho menos para una ensalada, son los aceites de semillas ni el aceite de oliva refinados.

En lugar del vinagre en sus múltiples variedades, como el de vino, manzana o jerez, podemos utilizar el limón o la mostaza.

Las hierbas aromáticas, pueden darle una personalidad y carácter si se saben combinar correctamente. Por ejemplo, la albahaca fresca con un buen tomate y queso. También tenemos el eneldo, el orégano, el perejil y otras muchas más.

El ajo combina muy bien con las hojas ligeramente amargas como la escarola.

Podemos utilizar el tamari en lugar de la sal. Y, finalmente, aquellas personas a las que les gustan los sabores más intensos, pueden utilizar encurtidos como alcaparra, pepinillos y cebolletas en sus aliños.

**«Ondo egindako
entsalada bat
sukaldeko platerrik
osoena izan
daiteke, osagai
ugariz balia
baikaitezke»**

**«Osagaiak
aukeratzeko,
entsalada plater
bakarra izango den
ala hasierakoa
izango den
hartuko dugu
kontuan»**

¿CUÁNTO ESPERAR PARA OPERAR LAS CATARATAS?



DR. JAVIER ORBEGOZO. Especialista en catarata del centro IMQ Miranza COI

Aunque la cirugía de catarata es la intervención quirúrgica más practicada y, quien más quien menos, tiene algún familiar o conocido que ha pasado por ella, todavía existen algunos falsos mitos en torno a esta operación. Una idea extendida es que, cuanto más «maduras» estén las cataratas, mejor. Sin embargo, gracias al perfeccionamiento de la cirugía actual, de la mano de sofisticadas tecnologías, no hace falta esperar para operarse. Es más, realizar una intervención precoz facilita que el procedimiento sea mínimamente invasivo, con un menor riesgo de complicaciones y una recuperación más rápida. Todo ello sin olvidar que, si actuamos antes de que las cataratas estén muy maduras, evitamos que la pérdida de visión llegue a mermar la calidad de vida.

Tras la operación, las y los pacientes suelen sorprenderse de cómo es volver a ver nítido, percibir la intensidad de los colores... y, en muchos casos, eliminar o reducir al máximo la dependencia de las gafas. De hecho, este es uno de los beneficios cada vez más valorados de la cirugía de cataratas, con la que podemos corregir defectos refractivos previos (miopía,

hipermetropía, astigmatismo o presbicia «vista cansada») y proporcionar

una buena calidad visual en distintas distancias.

LAS LENTES INTRAOCULARES, UN ABANICO DE POSIBILIDADES

La catarata consiste en la pérdida de transparencia del cristalino, normalmente por la edad, aunque también existen cataratas congénitas y pueden influir otras causas (diabetes, traumatismos...). Con la operación de cataratas lo que hacemos es extraer esta lente natural del ojo que se ha vuelto opaca y sustituirla por una lente intraocular que permita el paso nítido de la luz y un buen enfoque.

La clave está en seleccionar la lente más adecuada para cada persona, ya que algunas de ellas están optimizadas para la visión de cerca o lejos, otras son de foco extendido o multifocales, tóricas... y lo que sirve para uno, no siempre es lo más indicado para otro. Tan importante es poner a disposición de nuestros pacientes los últimos modelos, como ofrecerles un asesoramiento experto para la indicación más precisa.

Cirugía sin esperas y a medida

Para lograr los resultados más satisfactorios, es fundamental que llevemos a cabo un estudio preoperatorio completo y una evaluación personalizada de cada caso, teniendo en cuenta tanto las características oculares del paciente, como sus necesidades visuales y estilo de vida. No se trata de una cirugía estándar, sino a medida, con múltiples opciones en lo que se refiere a las lentes intraoculares que implantamos, una vez hemos eliminado la catarata.

La operación la realizamos generalmente con anestesia local o tópica (gotas) y sin ingreso. Es un procedimiento muy rápido, que dura unos 15-20 minutos, y con el que el paciente nota una pronta mejoría, pudiendo retomar la mayoría de sus actividades cotidianas a las 24 horas, ya sin ver borroso o «empañado». Por ello, con esta eficacia y seguridad en mano, animamos a quienes estén planteándose una operación de catarata a no posponer su mejor visión y valorar con el oftalmólogo las opciones para solventar este problema ocular.

El mejor confort jamás creado para un sofá cama

Críticos y asesores en descanso de todo el mundo, han quedado sorprendidos por la comodidad, funcionalidad y fácil apertura de este sofá cama



* Modelo exclusivo de venta única en Sofás Cama Galea, disponible en diferentes medidas y tapicerías, con o sin chaise longue. Apertura y mecanismo italiano original de fácil apertura, con certificado de calidad.



DISTRIBUIDOR OFICIAL COLCHONES



VISITE NUESTRAS EXPOSICIONES:

SOFÁS CAMA GALEA - Avda. de Los Chopos, 81
Tel.: 94 430 28 70 | consultas@sofascamagalea.com
Algorta

COLCHONES Y SOFÁS CAMA -
Las Mercedes, 8 Bajo | Tel.: 94 685 44 55
Las Arenas

TIENDA FLEX - Las Viñas, 19
(Frente a Correos) | Tel.: 94 483 97 71
Santurtzi

TIENDA FLEX - La Florida, 2
(Esquina plaza Bide Onera) | Tel.: 94 437 70 47
Barakaldo

15% DESCUENTO CON TARJETA IGUALATORIO

La maternidad es uno de los momentos más bonitos en la vida de una mujer, pero durante el embarazo y el puerperio ocurren grandes cambios en su cuerpo.

Es un proceso natural en el que el cuerpo de la futura madre debe adaptarse para alojar al feto que irá creciendo semana a semana y estará sometida a una gran carga hormonal con los cambios físicos y anímicos que ello conlleva.

Algunos de esos cambios pueden perdurar durante el postparto ó puerperio como puede ser la ganancia de peso o los cambios en el suelo pélvico que pueden ocasionar puntalmente pequeñas pérdidas de orina. Otros, sin embargo, son nuevos, y se manifiestan especialmente los primeros días tras el parto: la lactancia materna, cambios anímicos, molestias en la zona perineal y abdominal...

Etapas del postparto y cambios más frecuentes

Tras el parto, es normal preguntarse cuánto va a durar el posparto o puer-



DRAS. YOLANDA MOREIRA Y MARTA GÓMEZ.
Ginecólogas de IMQ en la Clínica Ginecológica Bilbao

¿QUÉ LE PASA AL CUERPO DESPUÉS DE DAR A LUZ?

perio que comprende el periodo que pasa desde la expulsión del feto y la placenta, o parto, hasta que el organismo, en concreto el aparato reproductor, recupera la situación previa al embarazo. La duración dependerá mucho de cada mujer y es un proceso lento y gradual. Tiene varias etapas:

Puerperio inmediato: son las primeras 24 horas tras el parto.

Puerperio clínico: es el tiempo que se está ingresada en la clínica. Si el parto ha sido vaginal, serán unas 48 horas, mientras que si ha sido una cesárea, el puerperio clínico puede durar entre cuatro o cinco días.

Puerperio tardío: comprende el período desde la salida de la clínica hasta pasada la cuarentena, seis semanas desde el parto.

En estas etapas del puerperio es importante saber lo que son los loquios y los entuertos. Los loquios son la secreción postparto que se origina en el útero. Su duración es de más o menos cinco semanas y van cambiando de color (rojo, rosa, amarillo). Los entuertos son los dolores asociados a las contracciones uterinas para que este vuelva a su tamaño normal previo al embarazo, que se acentúan mientras se está dando lactancia debido a que en este momento se libera una hormona que se encarga de las contracciones uterinas (oxitocina).

Es fundamental, también, tener una buena higiene de la episiotomía o del desgarro perineal si el parto ha sido vía vaginal para favorecer la cicatrización de la herida. Las curas locales diarias de la cicatriz de la cesárea también son importantes. Hay mujeres que hacen cicatrices más gruesas de lo normal, pero para evitarlo existen unos parches cicatrizantes que las reducen mucho.

Asimismo, llevar una dieta equilibrada y realizar algunas actividades físicas son otros de los cuidados postparto que se deben realizar.

Otros cambios

Cambios en la piel: la aparición de estrías de distensión, hirsutismo (aumento de vello) y acné por la carga androgénica, manchas en la piel y caída de cabello son los más frecuentes.

Cambios cardiovasculares: En el embarazo se produce un aumento del volumen sanguíneo, dilatación vascular, aumento de la permeabilidad vascular y formación de nuevos vasos. Todo esto hace que aparezca hinchazón de manos y pies, eritema palmar (enrojecimiento de las palmas de las manos), varicosidades, varices, arañas vasculares, hemorroides, sobretodo en el tercer trimestre de la gestación. Muchos de estos cambios desaparecen unos meses tras el parto pero algunos de ellos como las varices o las hemorroides pueden permanecer y necesitar tratamiento si resultan muy molestos.

Cambios en las mamas: Las mamas aumentan de tamaño ya en el primer trimestre lo que puede resultar algo molesto. Se están preparando para la lactancia. Es importante su cuidado durante la gestación para prevenir la aparición de grietas y de estrías. Para ello se dispone de muchos productos comercializados para su cuidado específico.

Cambios en el abdomen: a medida que avanza la gestación el abdomen sufre más cambios. Se produce una dehiscencia (separación) de los músculos rectos del abdomen que en algunos casos puede ser muy importante y necesitar de una reparación por medio de cirugía aunque en la mayoría de los casos se resuelve con fisioterapia de la pared abdominal. El abdomen vuelve a recuperar el estado previo al embarazo a los

6-9 meses de dar a luz. La recuperación depende mucho de la ganancia de peso durante la gestación y del estado físico de la mujer antes del embarazo.

También se ve resentido el diafragma urogenital que tiene que soportar mucho más peso y esta es la causa de las molestas pérdidas de orina durante y después de la gestación.

Cambios anímicos: Durante el embarazo la carga hormonal es muy grande y cuando se da a luz la bajada brusca de hormonas puede producir cierto estado de depresión. Esto unido a una nueva situación que a veces nos desborda y al cansancio puede dar lugar a que se produzca una depresión postparto que por suerte en la gran mayoría de los casos es leve o moderada. Se dan sentimientos de extrema tristeza y ansiedad. Es importante que las personas que estén alrededor de la puerpera se den cuenta de esta situación para ponerle remedio con asesoramiento y apoyo psicológico.

Sexo en el puerperio: Después del parto se recomienda tener precaución con el sexo con penetración hasta la cicatrización correcta de las heridas. Lo cierto es que muchas parejas no mantienen ningún tipo de actividad sexual hasta pasada la cuarentena o más por la nueva situación en casa (un bebé al que cuidar), por el cansancio, por el estado anímico materno y por otros factores que no favorecen que se produzca el entorno adecuado para mantenerlas. Con el fin de que esto no deteriore la relación de pareja lo mejor es hablarlo entre ellos, contarse todas las inquietudes que esta nueva situación les está haciendo sentir para así entenderse mejor el uno al otro y crear ese entorno adecuado.

**«Zaindu zure
pelbis-zorua,
erditzea
edonolakoa
dela ere»**



SARA MALDONADO E ILARGI GOROSTEGI.
Responsables del programa de Ejercicio Físico para la Salud en IMQ América

APRENDER A NADAR EN CINCO PASOS

La natación es uno de los deportes más completos y supone un excelente ejercicio para niños y niñas que pueden empezar a practicarlo desde edades muy tempranas. Nadar tiene grandes beneficios a todos los niveles ya que mejora la salud física, favorece el bienestar emocional y también contribuye a la socialización. Pero debemos iniciar a los peques siempre bajo supervisión y priorizando la parte lúdica, así evitaremos malas experiencias en sus primeros contactos con el agua.

Empezamos por familiarizarlo con el medio

Es muy importante que las primeras experiencias con el agua sean positivas y que el niño o niña se sienta siempre seguro y protegido. La edad para aprender a nadar se sitúa normalmente en los 4 años, puesto que es cuando pueden desarrollar las habilidades de coordinación necesarias.

Aún así, podemos comenzar a familiarizarlos con el agua desde más pequeños, siempre que estemos acompañándolos en todo momento. La mejor manera de aprender a nadar es desde el juego y de manera paulatina. Nunca debemos lanzarlo al agua para que aprenda a nadar por sí solo, puesto que además de peligroso, es probable que le genere una mala experiencia difícil de superar.

Burbujas para aprender a aguantar la respiración

Los primeros ejercicios en el agua están enfocados a practicar la respiración y hacer que el niño o niña entienda cómo aguantar y soltar el aire cuando está sumergido. Para ello, podemos practicar el juego de las burbujas, que consiste en coger

aire, meter la cabeza debajo del agua y soltarlo, formando así burbujas en el agua. Primero lo haremos nosotros y después, agarrando al pequeño por los brazos o axilas, haremos que lo haga también.

«Lau urterekin ikasi ohi da igeri egiten, adin horrekin garatzen direlako igeri egiteko behar diren koordinazio-trebetasunak»

Este ejercicio sirve para que aprenda a sostener la respiración cuando está bajo el agua de manera

divertida. A medida en que gane confianza, puede realizarlo también agarrado al borde de la piscina, aunque siempre bajo nuestra supervisión.

Prácticas de flotación

Coordinar los movimientos y la respiración en el agua no es una tarea sencilla, así que es mejor empezar poco a poco. Podemos comenzar por practicar el movimiento de las pier-





nas, enseñándole a dar patadas en el agua que luego servirán para que pueda desplazarse.

Para ello, lo mejor es que empiece a practicar cogido al borde de la piscina o mientras lo agarramos por los brazos. Una vez gane confianza, podemos movernos hacia atrás sin dejar de sostenerlo, de forma que pueda comenzar a familiarizarse con la flotación en el agua. El siguiente paso consiste en que realice el mismo ejercicio con una tabla flotante, aunque debemos realizar estos pasos a medida en que el niño o niña se sienta seguro, sin que deje de resultar un juego.

Actividades para empezar a coordinar brazos y piernas

Lo más difícil de aprender a nadar

es dominar la flotación mediante el movimiento de brazos y piernas, algo que el niño o niña aprenderá de forma natural a medida en que gane confianza dentro del agua. Para conseguirlo, un buen ejercicio consiste en sostenerlo situando los brazos bajo su barriga para evitar que el tronco se sumerja y hacer que mueva brazos y piernas, desplazándonos por la piscina.

Al principio, para moverse de manera autónoma es habitual utilizar otros elementos flotantes además de la tabla, como los manguitos o el flotador, aunque es mejor animarlo a que vaya dejándolos poco a poco y aprenda a flotar y moverse sin ellos. De lo contrario, luego puede que le cueste más desprenderse de ellos y

eso dificultará sus movimientos para nadar correctamente.

Aprender a desplazarse mediante el juego

Una vez haya cogido confianza, podemos empezar a realizar juegos con pelotas y elementos flotantes. Un ejercicio divertido puede ser lanzar la pelota para ir a buscarla, siempre en la zona de la piscina en que el niño o niña haga pie. De esta forma, podrá empezar a practicar los movimientos de nado sin ningún riesgo. A medida en que gane confianza, podemos ir lanzando la pelota más lejos para jugar a ir a por ella.

Aprender a nadar es algo que requiere de tiempo y práctica, y la mejor manera es que el niño o niña lo consiga de manera lúdica. De esta forma, disfrutará con un deporte muy beneficioso para su salud, desarrollando su coordinación, flexibilidad y fuerza muscular a través del juego.



MARÍA ARÍN. Fisioterapeuta en centro de Rehabilitación IMQ Ajuriaguerra

¿QUÉ ES LA CALISTENIA?

Hoy en día existen miles de técnicas, objetos, máquinas... con los que tenemos la posibilidad de ejercitar los músculos de nuestro cuerpo. Los gimnasios reúnen todos estos factores y nos ofrecen todo tipo de servicios y utilidades para llevar a cabo nuestros entrenamientos. Sin embargo, y debido a la situación sanitaria que estamos atravesando, muchos deportistas optan por practicar una nueva modalidad en auge: la calistenia.

La calistenia es un sistema de entrenamiento que se basa, principalmente, en utilizar nuestro peso corporal y trabajar grandes grupos de músculos para lograr la belleza del cuerpo en movimiento. La búsqueda de esta armonía hace de la calistenia una de las disciplinas más técnicas en el mundo del fitness. La precisión y la coordinación en cada movimiento son fundamentales para aumentar la dificultad de los ejercicios y evitar la aparición de inoportunas lesiones. Te permite lograr un desarrollo muscular impresionante, así como un excelente trabajo cardiovascular. Calistenia es una palabra que proviene del griego kallos, belleza y sthenos, fuerza.

Es perfecta para trabajar, además de la fuerza física, la flexibilidad, la agilidad y la coordinación. Una disciplina deportiva que permite unir cuerpo y mente de una forma muy especial.

Se trata de una disciplina que puede practicar todo el mundo, pero no con la misma intensidad. Existen miles de ejercicios dentro de la calistenia, tanto para principiantes como para gente avanzada y experta. Se pueden realizar desde flexiones apoyando las rodillas para tener más estabilidad, a flexiones declinadas, buscando la inestabilidad y un mayor esfuerzo. El fundamento principal es trabajar con nuestro propio peso corporal, independientemente de la dificultad del ejercicio.

Uno de los puntos positivos de las rutinas de calistenia es que este método de entrenamiento puede practicarse

al aire libre o en la propia casa. Únicamente se necesita ganas, tu cuerpo y a lo sumo, una barra de dominadas... o algo a lo que agarrarse. En nuestro entorno contamos con varios parques —cada vez más— de calistenia que incluyen barras de todas las alturas con las que trabajar y practicar este método de entrenamiento. Además, si lo practicamos al aire libre, disfrutaremos de aire puro y de la vitamina D que nos proporciona el sol.

La progresión es el objetivo principal de la calistenia. Empezar con los ejercicios más básicos, adquirir fuerza y continuar con ejercicios cada vez más exigentes. Este objetivo, de hecho, el que hace que quienes practican este deporte lo califiquen como divertido, diferente y satisfactorio.

Monta tu gimnasio en casa

Coge una silla, una toalla, un par de botellas y una mochila. De esta

manera ya tienes tu propio gimnasio montado en casa. Con estos objetos cotidianos serás capaz de ejercitar tus músculos con ejercicios similares a los que puedes encontrar en un gimnasio. Las máquinas que podemos encontrar en los gimnasios nos facilitan el movimiento, pero existen alternativas para suplirlas y actividad física.

Silla: Usa la silla para realizar elevaciones de gemelos para fortalecer tus piernas y fondos de tríceps. Cuanta más alta sea la silla, mayor será el esfuerzo que nos suponga realizar estos ejercicios correctamente.

Toalla: La toalla es un objeto muy útil para imitar un jalón al pecho. Este ejercicio lo podemos hacer de rodillas o incluso sentados en el suelo, y trabajaremos gran parte de nuestros músculos de la espalda.

Botellas: Las botellas de agua son nuestras pesas. Cuantos más litros, más peso. Existen miles de ejercicios para todo nuestro cuerpo que podemos realizar con pesas. Por ejemplo, curl de bíceps o un remo vertical.

Mochila: Coge una mochila y llénala hasta de suponga un lastre para el ejercicio que vayamos a realizar. El peso de la mochila nos ayudará a intensificar los ejercicios que hagamos y nos supondrá más exigencia por nuestra parte. Realiza sentadillas abiertas y zancadas, estos ejercicios con lastre son muy recomendados.

Beneficios de la calistenia:

- Aumenta la resistencia muscular.
- Mejora la postura.
- Aumenta la masa muscular y la potencia.
- Mejora la explosividad.
- Fortalece las articulaciones.
- Mejora el sistema cardiovascular.

ZER DA KALISTENIA?

Kalistenia entrenatzeko sistema bat da, eta gure gorputz-pisuaz baliatzen da eta muskulu-multzo handiak lantzen ditu, gorputza mugituz horren edertasuna lorzeko.

Kalistiaren onurak:

Muskuluen erresistentzia handitzen du.

Jarrera hobetzen du.

Muskulu-masa eta -potentzia handitzen ditu.

«Esplosibotasuna» hobetzen du.

Giltzadurak indartzen ditu.

Sistema kardiobaskularra hobetzen du.



FLATO, ¿QUÉ ES Y CÓMO EVITARLO?

DR. ÁNGEL BARTUREN. Especialista en Aparato Digestivo de IMQ

De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, el término flato define una acumulación molesta de gases en el tubo digestivo, a veces de origen patológico. En la práctica, asociamos este término con una molestia o dolor que se localiza en la parte alta del abdomen, preferentemente izquierdo, y que con frecuencia se asocia al periodo de la digestión y a algún tipo de actividad física.

Se puede considerar como una dolencia muy frecuente y que ha sufrido gran parte de la población. En este punto, cabe advertir que se suele usar el falso mito de que son gases (de ahí el término flato o flatulencia), sin embargo, no se conoce el mecanismo exacto que lo produce.

En muchas ocasiones se justifica con la asociación de ingestas excesivas, de forma que un estómago lleno sufre tracciones en actividades como correr y andar rápido, y es menos frecuente con otro tipo de deporte que no produzca estos movimientos sobre ese órgano.

Otra teoría trata de explicarlo por la estimulación de terminaciones sensitivas de la capa más externa del estómago (peritoneo) o de la propia pared abdominal con la que roza. Finalmente, algunos especialistas lo achacan al «robo» de sangre que se produce en el músculo del diafragma para dirigirla hacia el aparato digestivo y los músculos que entran en acción durante el ejercicio.

¿Cómo evitar el flato?

Lo cierto es que desde el momento en que se desconoce qué lo ocasiona, resulta difícil establecer unas normas que puedan prevenir la aparición de la dolencia. En base a las teorías manejadas, parece razonable que, en primer lugar, un reposo después de la comida pueda ayudar a que no se desarrollen estas molestias. Si no es posible disponer de este periodo de descanso, se deberían evitar las comidas muy copiosas y, especialmente, la ingesta de grandes cantidades de

líquidos. Atendiendo a la práctica deportiva, se aconseja que durante la digestión esta no sea muy brusca y se beba líquido a sorbos.

**«Bazkalondoa
atseden hartzea
lagungarri
izan daiteke
eragozpen
horiek gerta ez
daitezen»**

Si pese a tomar estas precauciones aparece el dolor, un gesto innato lleva a presionar la zona con la mano. Esta maniobra suele dar resultado y cede en uno o dos

minutos. En caso de que no sea así, se recomienda parar y, si es posible, tumbarse.

Debería consultarse en un servicio de urgencias solo si en el plazo de cinco a diez minutos no ha cedido y, sobre todo, si se acompaña de otros síntomas como mareo, sudoración, náuseas o vómitos. Al no tratarse de una enfermedad digestiva, los estudios diagnósticos deberían ser normales. En caso de que se repita a pesar de las medidas preventivas, se puede consultar a un especialista por si existe algún proceso abdominal oculto.

SEGURO IMQ KIROLA

Compromiso es...

Ayudarte a mejorar tu rendimiento deportivo con garantía



Reconocimiento médico para el deporte de élite



Tecnologías de vanguardia



Cobertura completa para lesiones y patologías



Asesoramiento integral y atención personalizada



Acceso a todos los médicos y centros de la red IMQ

Contrátalo en imq.es, en el 900 81 81 50 o en nuestra red de oficinas:

BIZKAIA

Máximo Aguirre, 18 bis, 48011
Bilbao

GIPUZKOA

Plaza de Euskadi, 1, 20002
Donostia

ARABA

Av. Gasteiz, 39, 01008
Vitoria-Gasteiz

Ver condiciones generales del seguro. RPS 122/20.


Cuidamos de ti

EQA

PARA LOS QUE QUIEREN CARGARLO EN CASA.

Ha llegado la hora de crear tu propio futuro. Descubre el nuevo **EQA**, el SUV compacto 100% eléctrico de Mercedes-Benz y llévatelo **con cargador wallbox e instalación gratuita**¹. Disfruta del diseño del mañana y la mejor tecnología junto a una autonomía de hasta 494 km en ciudad para llegar adonde tú quieras. **¿Estás preparado?**

Reserva ahora tu Test Drive en:

Aguinaga



EQA 250: consumo eléctrico en kWh/100 km (ciclo mixto): 17,9-19,1. Emisiones de CO₂ en g/km (ciclo mixto): 0. Autonomía total entre 399 - 424 km (autonomía en ciudad

entre 471-494 km).

¹Oferta válida hasta el 30/06/2021. Más información en www.mercedes-benz.es.

Aguinaga

Concesionario Mercedes-Benz

C/ Retuerto, 38.

48903 BARAKALDO.

Tel.: 94 497 00 74.

www.mercedes-benz-aguinaga.es

Parque Empresarial Boroa, Parc.

2A-3. 48340 AMOREBIETA.

Tel.: 94 630 17 47.

C/ Botica Vieja, s/n.

48014 BILBAO (DEUSTO).

Tel.: 94 447 08 40.

Avda. Iparraguirre, 90.

48940 LEIOA.

Tel.: 94 463 11 75.