

vivir sano

FEBRERO 2023 | Nº 98

EDICIÓN DIGITAL



Las primeras habitaciones inteligentes están en Zorrotzaurre

Nuevas técnicas de preparación al parto

Un chequeo al año no hace daño

Mucho cuidado con los suplementos deportivos

 **DIMQ**
Cuidamos de ti

AUTOCUÍDATE

Todos los días

Descubre **IMQ Bienstar**: tu club privado con cientos de descuentos en productos y servicios de ocio, salud, conciliación y bienestar, para autocuidarte todos los días del año.



1. Entra en imqbienstar.es
2. Regístrate en un minuto
3. Encuentra ofertas y descuentos en planes de salud, ocio, bienestar...
4. ¡Autocúidate!



IMQ BienStar

imqbienstar.es 900 373 537

Ver condiciones de uso en imqbienstar.es.

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.



Konpainia onean, atzo, gaur eta beti

2023ko aste gutxi batzuk baino igaro ez direnean, Vivir Sano aldizkariaren beste zenbaki bat dakarkizuegu, hainbat berri jakinarazteko, hala nola erresonantzia magnetikoko zentro berri bat zabaldu dela eta IMQ Zorrotzaurre klinikan «logela adimendunak» proiektu berritzaile eta aitzindaria abiarazi dela eta klinika hori handitzeko obrak erritmo onean darraielara.

Halaber, kalitate, berrikuntza eta etengabeko hobekuntzaren alde jarraitzen dugula, sinetsita baikaude gure bidearen funtsezko aldea direla, eta, ematen dugun zerbitzuaren izaera kontuan hartuta, gure xede pertsonak eta zainketa direla beti. Horiek horrela, bezero-esperientzia ona izatea, gure zerbitzuak gozatzea eta kalitatea eta asistentzia-segurtasuna egiaztatuta duten zentroak eta klinikak edukitzea dira, zalantzarik gabe, konpainia gisa dugun proposamen bereizgarriaren ezinbesteko aldea, eta horretan sakondu behar dugu Euskadiko osasun pribatuko erreferentzia nagusia izaten jarraitzeko.

Urteko lehenengo zenbaki honetaz baliatu gara, halaber, zuoi ezagutarazteko gure osasun-profesionalen kanpaina berria, zeinean beraiek kontatzen diguten zer den sendagilearen eta pazientearen arteko harremana eta zergatik uste duten esku onenetan zaudetela. Era berean, haien aholku adituak emango dizkizuegu, guztiok urte hasieran gure buruei jarri ohi dizkiegun eta ondo sentitzen eta egoten laguntzen diguten asmo onetako batzuk betetzeko.

Hasteko, osasun-azterketa batek dakartzan abantailak, adinaren arabera, proba batzuk ala beste batzuk egiteak. Ondoren, aztura kaltegarri, esaterako, tabakoa erretzeari uzteko modurik onena, edo haurduntza eta haurdunaldi osasungarriak planifikatzeko era, kirola zentzuz egitea, modu osasungarrian jatea, gure larrazala zaintzea, edota umeen haserrea kontrolatzeko modua edo haiek gauzak egonarriz eramaten heztea, besteak beste.

Hitz batez, zure eta zure etxekoen esanetara jartzen gara, beste behin, benetan axola duena zaintzen jarraitzeko, hots, osasuna, eta, gainera, gure goiburuak dioenez, atzo, gaur eta beti Konpainia Onean zaudela senti dezazun, hau da, gure profesional medikoen eta IMQren konpainia onean. Guretzat zurea, jakina, onena baita.

En buena compañía, ayer, hoy y siempre

Cuando apenas llevamos recorridas unas pocas semanas de este 2023, os traemos un nuevo número de Vivir Sano con novedades como la apertura de un nuevo centro de resonancia magnética, así como el innovador y pionero proyecto de «habitaciones inteligentes» de la clínica IMQ Zorrotzaurre, cuyas obras de ampliación siguen, por otra parte, a buen ritmo.

Compartimos, además, nuestra apuesta permanente por la calidad, la innovación y la mejora continua, convencidos de que son parte esencial del camino a seguir, con el foco siempre puesto, por la naturaleza del servicio que prestamos, en las personas y en su cuidado. Una buena experiencia de cliente, humanización de nuestros servicios, poder contar con centros y clínicas con calidad y seguridad asistencial acreditadas, son, sin duda, un elemento angular de nuestra propuesta diferencial como compañía y en lo que profundizar para seguir siendo la principal referencia de salud privada del País Vasco.

Aprovechamos también este primer número del año para daros a conocer la nueva campaña protagonizada por nuestras y nuestros profesionales sanitarios, en la que en primera persona nos cuentan lo que la relación médico-paciente supone para ellos y por qué piensan que estáis en las mejores manos. Os ofrecemos también sus expertos consejos para cumplir algunos de esos buenos propósitos que nos marcamos todos al inicio que cada año y que tanto nos ayudan a sentirnos y estar bien.

Empezamos por las ventajas de un chequeo que, dependiendo de la edad, recogerá unas u otras pruebas médicas; seguimos con la mejor forma de abandonar un hábito tan dañino como el tabaco o cómo planificar un embarazo saludable, hacer deporte con cabeza, comer sano, cuidar nuestra piel, controlar la ira o educar en paciencia a las y los peques de la casa, entre otras cosas.

En definitiva, nos ponemos, una vez más, a tu disposición y a la de tu familia para seguir cuidando de lo que de verdad importa, la salud, y, además, queremos hacerlo de forma que sientas que estás siempre en Buena Compañía, ayer, hoy y siempre, como dice nuestro nuevo lema, la buena compañía de nuestros profesionales médicos y la de IMQ. Para nosotros la tuya es, desde luego, la mejor.

Javier Aguirregabiria
IMQko Zuzendari Nagusia
Director General de IMQ

SEGURO IMQ VIAJE

Programa Erasmus protege su estancia en el extranjero

Asistencia sanitaria,
incidencias en
vuelos y viajes
y atención
internacional



**Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,
en imq.es o en tu mediador**

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

 **IMQ**
Cuidamos de ti



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

Calidad e innovación, nuestras señas de identidad

8 EN PRIMERA PERSONA

Nuestros profesionales: Dr. Pedro Gamboa: «*Las alergias se pueden superar, las intolerancias no*»

Cliente IMQ: familia de María Angeles Jurjo: «*Nunca tiró la toalla y le pudo sacar adelante a pesar de las dificultades*»

Paciente IMQ: Juana Ocerín: «*Estaba desesperada por el dolor*»

13 TU IMQ

En buena compañía: ayer, hoy y siempre

«Habitaciones inteligentes» para la seguridad y confort de nuestros pacientes

Nuevo centro de resonancia magnética en Bilbao con tecnología Air

Hospital de Día, un servicio de psiquiatría único

18 AVANZANDO POR TI

Trabajar para conseguir una sociedad inclusiva

Arabarren, nuevo centro de cuidados con la garantía de IMQ Igurco

Nuevo modelo de preparación al parto en Deusto

Estrenamos magnetoterapia en Areeta

26 POR TU SALUD

Un chequeo al año no hace daño

¿Realmente sabes el daño que te hace cada calada?

Tiroides y embarazo

Práctica deportiva y lesiones

Suplementos deportivos

Menos es más en las rutinas de belleza

Aprender a controlar los ataques de ira

¿Y tú a qué tienes miedo?

¿Los bocadillos son saludables?

La importancia de educar a nuestros hijos en la paciencia

Cómo darle una mala noticia a un niño



CALIDAD E INNOVACIÓN, NUESTRAS SEÑAS DE IDENTIDAD

Las diferentes unidades de negocio que conforman Grupo IMQ, un total de 6 divisiones, con IMQ Seguros como la más destacada, son líderes en sus respectivos ámbitos de actividad en Euskadi. Un liderazgo que se mantiene en el tiempo gracias a la constante preocupación por la calidad, innovación y mejora continua. Y es que estamos convencidos de que la calidad forma parte del camino para llegar al futuro, poniendo el foco, por la naturaleza del servicio que ofrecemos, en el cliente, como protagonista principal.

No sólo nos centramos en el modelo de gestión, sino que también se trabajan ámbitos concretos como la innovación, con nuevas metodologías que permiten sistematizar la creatividad y la generación de ideas, y su traducción en proyectos concretos; o el medio ambiente, dando respuesta a la cada vez mayor inquietud que existe en la sociedad por la sosteni-

bilidad y al papel que las compañías debemos desempeñar en ese contexto; o la continuidad del negocio, un elemento de preocupación creciente por la existencia cada vez mayor de eventos que pueden poner en riesgo el normal funcionamiento de una compañía, como una pandemia o un ataque de ciberseguridad.

Las nuevas metodologías, como la experiencia del cliente, la humanización y la seguridad asistencial, nos permiten ir más allá en esa vocación por la mejora continua y traducir las inquietudes de las y los clientes y pacientes en nuevos proyectos innovadores.

Prueba de fuego

El estallido de la pandemia de COVID-19 supuso una prueba de fuego para IMQ como aseguradora sanitaria y proveedora de servicios sanitarios, a través de sus clínicas y centros médicos y dentales, así como de los socio-

sanitarios, a través de las residencias y centros de día. Herramientas como la vídeo consulta, la cita online, el chat médico, la historia clínica digital o la receta digital permitieron dar una respuesta que de otra manera hubiera sido complicada.

El trabajo que veníamos desarrollando previamente en materia de innovación y de transformación digital nos permitieron adaptarnos con una agilidad que no habiéramos imaginado. Un trabajo que se mantiene y sigue dando sus frutos. Uno de los más recientes es el proyecto de prescripción digital. Una iniciativa pionera en el sector que está permitiendo eliminar todo tipo de trámites en papel y que facilita al usuario/a una mejor experiencia en el acceso a pruebas y consultas.

IMQ es, además, un agente activo en otras iniciativas referentes ligadas a la innovación como la plataforma

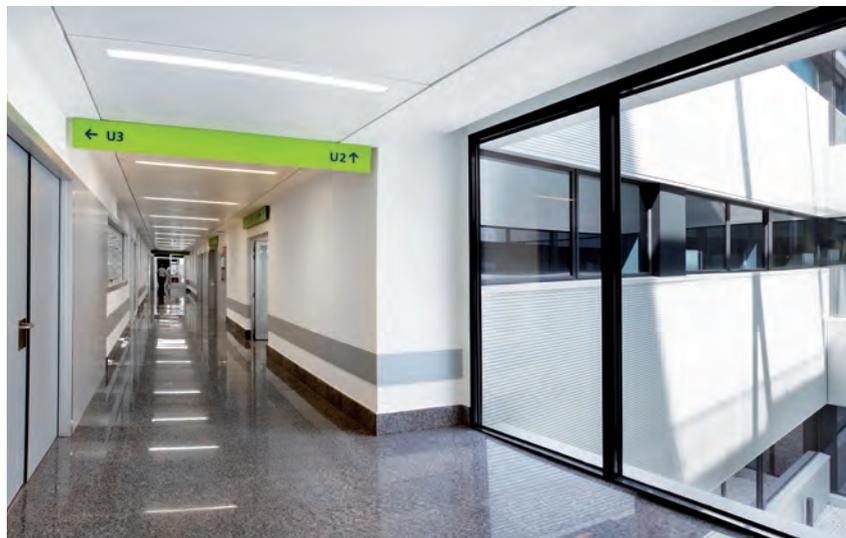
de innovación abierta Innolab o el BAT-B Accelerator Tower, recientemente puesto en marcha y que van a ser herramientas fundamentales para impulsar el ecosistema de innovación en Euskadi.

Calidad acreditada

Para conseguir todas estas metas, IMQ ha trabajado durante años y lo sigue haciendo actualmente para contar con un volumen relevante de acreditaciones y certificaciones de reconocido prestigio a nivel nacional e internacional, que avalan y constatan su posición como un referente en el ámbito de la calidad. Una nueva prueba de ello ha sido la renovación por parte de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, el mayor centro sanitario privado de Euskadi, de la acreditación de calidad Quality Healthcare (QH) tres estrellas —la más alta existente—, otorgada y auditada anualmente por el Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad (Fundación IDIS) y que se emplea tanto en centros públicos como privados.

Además de esta acreditación, la clínica cuenta con la acreditación de la Joint Commission International, alcanzada en 2013 y renovada de manera sistemática junto a otras certificaciones en materia de calidad (ISO 9001), seguridad del paciente (UNE 179.003), I+D+i (UNE 166.002), seguridad laboral (ISO 45.001), gestión medioambiental (ISO 14.001) y eficiencia energética (ISO 50.001). Reconocimientos que sitúan hoy a la Clínica IMQ Zorrotzaurre como un referente claro en calidad asistencial en Euskadi.

Esta política de calidad se despliega en otras divisiones de IMQ, como por ejemplo, en sus nueve clínicas dentales, que fueron pioneras en Euskadi por su acreditación en materia de la Norma UNE 179.001; los policonsultorios de IMQ, que integran la norma de Calidad (ISO 9001) junto a la seguridad del paciente (UNE 179.003); y los centros sociosanitarios de IMQ Igurco, todos ellos certificados con la Norma ISO 9001 y de medioambiente ISO 14.000, además de otros dos centros con acreditaciones en segu-



ridad del paciente (UNE 179.003), siendo pioneros en Euskadi en optar por este tipo de certificaciones.

Las clínicas IMQ (Zorrotzaurre y Virgen Blanca) apuestan asimismo por la cooperación con otras empresas e instituciones y con agentes como los centros tecnológicos, startups y universidades. El objetivo: conformar estructuras que favorezcan el desarrollo de nuevas iniciativas y la transferencia e implantación del conocimiento. Destaca, por ejemplo, el proyecto Osasunberri, apoyado por el Departamento de Desarrollo Económico del Gobierno Vasco, donde entre todos los participantes se pretende construir un sector de la salud cercano, eficaz e integral en Euskadi, basado en la filosofía Km0 y que, gracias a la colaboración entre empresas de diferentes sectores, nos ayudará

como comunidad a ser más innovadores y competitivos.

Cabe mencionar, igualmente, el valor diferencial de IMQ en su despliegue en eventos deportivos, ya que gracias a IMQ (en colaboración con el Athletic Club), San Mamés se convirtió en el año 2017 en el primer y único estadio de fútbol de Europa en certificar una asistencia rápida, segura y efectiva (UNE 179.003) y posteriormente se sumó a esta certificación el Bilbao Arena o Palacio de Deportes de Bilbao, también de la mano de IMQ.

IMQ Prevención tiene, por otra parte, acreditada su calidad por AENOR con la UNE-EN ISO 9001:2015 de Gestión de Calidad y la UNE-EN ISO 45001:2018 en Seguridad y Salud en el Trabajo.



«Botika antiinflamatorio batek, indometazinak, eragindako alergia daukat»

DR. PEDRO GAMBOA
Especialista en Alergología de IMQ

«LAS ALERGIAS SE PUEDEN SUPERAR, LAS INTOLERANCIAS NO»

Pedro Gamboa es uno de los cinco ganadores vascos de la última edición del Top Doctors. A sus espaldas más de 35 años de experiencia como alergólogo y las recomendaciones y felicitaciones de muchísimos compañeros/as de profesión y pacientes. Es experto en intolerancia alimentaria, asma, rinitis alérgica, dermatitis alérgica y alergia a medicamentos. Y sí, el doctor Gamboa también pertenece a ese amplísimo sector de la población que padece una alergia, eso sí, muy exótica; concretamente a un medicamento antiinflamatorio, indometacina.

¿Cómo recuerda sus inicios y por qué se decantó por la Alergología?

Son recuerdos muy lejanos... Estudié en la UPV pero la especialidad la hice en la Clínica Universitaria de Navarra, por el prestigio que tenía. Se trataba de una especialidad nueva, muy abierta al progreso, a la investigación, a nuevos fármacos...

¿Y cuál ha sido el mayor avance en su campo en estos años?

Se han dado diferentes tipos de avances. Empezando por el diagnóstico cuya calidad ahora es infinitamente mejor. Ya no sólo sabemos qué causa la alergia sino la proteína concreta que lo hace; y esto nos permite muchísima más precisión de cara al tratamiento. En este campo también ha habido grandes avances. Para tratar el asma había muy pocos medicamentos cuando yo empecé y ahora sin embargo hay muchísimos y mucho más eficaces lo cual ha permi-

tido mejorar infinitamente la calidad de vida de los pacientes, sobre todo de los que padecen asma grave.

La primera vez que vi hacer una prueba de alergia fue a un chaval joven, con aguja y jeringa... 30 pinchazos en la espalda y ni se quejó a pesar de que tuvieron que repetirla... Ahora basta con unas gotitas y una mínima punción en la piel. Y además la calidad de los extractos para las pruebas es infinitamente mejor...

Las pruebas hablan por sí solas, pero ¿quizá escuchar al paciente pueda dar también pistas?

Escuchar al paciente es primordial en todas las especialidades y en esta no podía ser menos. Los procesos alérgicos son cambiantes. Hacer un cambio de ropa de temporada, ir a la casa de costa que ha estado meses cerrada... hay eventos que pueden desencadenar una crisis alérgica, una cascada de síntomas e incluso de asma. No es un proceso estático con lo que escuchar al paciente es necesario de cara a acertar con el tratamiento.

¿A qué somos alérgicos los vascos?

Dentro de las alergias respiratorias, a los ácaros domésticos, polen de gramíneas (en mayo y junio tienen su punto álgido), y epitelios de animales.

De 0 a 4 años, las alergias alimentarias más comunes son a la leche y al huevo, seguidas de la proteína de las frutas rosáceas (por ejemplo, el melocotón) y relacionados con éstas a los frutos secos, verduras e incluso legumbres. Ya en edad adulta, prevalecen las alergias a pescados, mariscos y legumbres.

De ahí la importancia de introducir los grupos de alimentos poco a poco en los niños

Error. Esto ya nos es así. Las pautas han cambiado ya que se ha comprobado que cuanto antes se introduzcan mejor, menos riesgo de desarrollar alergia. Se recomienda la introducción temprana porque las alergias alimentarias disminuyen considerablemente. En el caso de la leche y el huevo se superan en el 80% de los casos de forma espontánea. En el



20% restante podemos hacer la remitir gracias a la inmunoterapia oral. El tratamiento consiste en ir dando de manera creciente el alimento.

¿Las alergias se superan?

Las alergias, especialmente a alimentos, se pueden superar; pero las intolerancias no. A los intolerantes les falta en su tubo digestivo una proteína que hace que no digieran determinadas sustancias. Se trata de un déficit genético.

¿Algún paciente que le haya marcado especialmente?

Los pacientes más graves con inmunodeficiencias son lo que más me han marcado por complejos. He tenido también casos únicos. Recuerdo el caso de un minero que desarrolló una alergia al hongo que crecía en la mina en la que trabajaba. No se me olvidará el día que apareció en consulta con una gran placa de los hongos. Aquello terminó con una incapacidad profesional.

También son complicadas las alergias alimentarias múltiples. Se trata de pacientes muy limitados a la hora de comer. Ir al súper a hacer la compra se convierte en una odisea, hay que leerse las etiquetas de todos los productos y muchas veces ni aun así... y salir a comer fuera de casa es prácticamente una lotería porque, aunque adviertan previamente de sus alergias, la contaminación cruzada puede causar estragos. Si la alergia es muy

severa ni siquiera hace falta la ingesta, basta con inhalar... Recuerdo a una paciente alérgica a los crustáceos, que al pasar por Puerto Chico, en Santander, por la zona de restaurantes, acabó en urgencias por inhalar los vapores de cocción.

Felicidades por su Top Doctor. ¿Qué ha supuesto para usted este premio, este reconocimiento?

Todo reconocimiento es bien recibido y en este caso más porque se trata de un premio que se basa en la evaluación de compañeros y pacientes. Que se hayan acordado de este alergólogo y se hayan molestado en votarle, ya es mucho... Es maravilloso sentirse apreciado.

¿Cómo es el Dr. Gamboa fuera de consulta?

Una persona normal... muy poco deportista, por desgracia. Me gusta leer, escuchar música y viajar a lugares que me permitan disfrutar de su arquitectura. Soy un enamorado de la arquitectura, pero jamás me he planteado dedicarme a ello porque dibujo fatal. Mi otra alternativa a la hora de elegir carrera era ciencias exactas. Me gustan las matemáticas y en especial la estadística. Es mi segunda debilidad.



LOS 5 MÉDICOS VASCOS PREMIADOS EN LOS TOP DOCTORS PRESTAN SUS SERVICIOS EN IMQ

Cinco médicos vascos, dos de ellos con consulta en Bizkaia, figuran entre los 50 mejores de España según los premios Top Doctors Awards que en su novena y última edición han reconocido a nuevos especialistas de la medicina privada. Los facultativos premiados son Pedro Gamboa Setién y Jennifer Cueva Díaz, que ejercen en Bilbao, así como Juncal Alzaga Garmendia, Javier Mendicutte y Xabier Altuna Mariezcurrena, doctores en San Sebastián. Todos ellos profesionales de IMQ.

Este reputado listado anual se confecciona en base a los 5.000 votos recogidos entre el propio colectivo

médico. Los criterios que se tienen en cuenta para otorgar el galardón son los años de experiencia, la formación nacional e internacional, las habilidades clínicas, el grado de especialización y los cargos de responsabilidad, entre otros. A la hora de votar, los facultativos también tienen en cuenta si son especialistas a los que ellos mismos acudirían o si los recomendarían en caso de enfermedad propia o de un familiar.

Las votaciones de los médicos también se cotejan con las valoraciones de las y los pacientes. De esta forma, aseguran que, además del reconocimiento de sus compañeros y compañeras, tienen la confirmación de las personas a las que atienden.

El doctor Pedro Gamboa es todo un referente en Alergología, con una experiencia de más de 30 años en la especialidad y la doctora Jennifer Cueva es una reputada otorrinolaringóloga. El Dr. Javier Mendicutte, de Donostia, es un prestigioso especialista en Oftalmología, que ha dirigido más de medio centenar de cursos de formación y realizado más de 300 presentaciones en congresos, conferencias o simposios. También ejercen en la capital guipuzcoana Xabier Altuna Mariezcurrena, especialista en Otorrinolaringología con dos décadas de experiencia, y Juncal Alzaga Garmendia, psicóloga especialista en el tratamiento de la ansiedad, depresión y duelo.

TODOS LOS CUIDADOS PARA QUE VUELVA PRONTO A CASA



Unidades de Recuperación Funcional de IMQ IGURCO

Todos los recursos necesarios para que las personas mayores vuelvan a casa lo antes posible tras cualquier episodio médico:

- **Unidades especializadas en rehabilitación** tras ictus, caídas, convalecencias, fracturas (cadera, rodilla, pelvis...)
- **Con un amplio equipo profesional:** Médico/a geriatra, enfermería 24 h, terapia ocupacional, fisioterapia, logopedia...

Infórmate

946 62 04 00

igurco.imq.es

«NUNCA TIRÓ LA TOALLA Y LE PUDO SACAR ADELANTE A PESAR DE LAS DIFICULTADES»

Familia de María Angeles Jurjo. Clienta IMQ

«Por la mediante, la familia de María Angeles Jurjo Urrestarazu queremos agradecer a los doctores Alcaide (cardiología), Del Orbe (hematología) y Arzuaga (medicina interna), así como a todo el personal de enfermería, auxiliar de enfermería y limpieza de la planta sexta de la clínica IMQ de Zorrotzaurre por su profesionalidad, atención y cariño con el que cuidaron a nuestra madre a lo largo de su enfermedad».

Así comenzaba el agradecimiento que recibíamos por parte de los hijos de la paciente que, tuvieron a bien, además, compartir la batalla que libraron junto a nuestras y nuestros profesionales sanitarios por la vida de su madre.

«A nuestra madre, en el año 2016, le ingresan en Zorrotzaurre por una car-

diopatía (atendida de manera excelente por el doctor Alcaide) y a raíz de este ingreso, con innumerables pruebas, se le diagnostica una Mielofibrosis Idiopática por parte del doctor Rafael del Orbe.

Inicia el tratamiento y pasa por el hospital de día, para sus transfusiones periódicas. El personal, igualmente profesional y empático.

El 30 de abril de 2017 y debido a su inmunodepresión, vuelve a ingresar muy grave en Medicina Interna, y se le diagnostica una tuberculosis. Ahí interviene el doctor Arzuaga, que, aun viendo la gravedad de su estado,

nunca tiró la toalla y le pudo sacar adelante, no sin distintas dificultades.

«Urte horretatik hil zen arte, hainbat aldiz joan gara larrialdi-zerbitzura, eta bertako doktore, erizain eta laguntzaile guztiek ere bikain jardun dute»

Desde ese año hasta su fallecimiento, el 13 de octubre de 2022, han sido varias las veces que hemos acudido al servicio de urgencias, e igualmente todos sus doctores, enfermeras/os, auxiliares, han actuado de forma excelente.

Ojalá, se les cuide a todos estos profesionales que trabajan muchísimas horas, y nos reconfortan a todos los familiares. Su trabajo de acompañamiento es impagable y creemos que no está del todo reconocido».





«ESTABA DESESPERADA DE DOLOR»

Juana Ocerín. Paciente de IMQ

Juana Ocerín tiene 72 años y lleva 18 sufriendo dolores de rodilla. Tiempo este en el que ha pasado por la consulta de diferentes especialistas que han negado considerado mejor no intervenirle por estar operada del corazón. Tras jubilarse su último traumatólogo, conoció al Dr. Jesús Moreta a quien está inmensamente agradecida tras la intervención de rodilla que le ha practicado: *«No es bueno, es lo siguiente. Además de buen profesional es muy humano; se lo digo siempre. Me ha cambiado la vida. Estaba desesperada de dolor...»*.

Juana ha querido compartir también en esta revista su caso concreto y su agradecimiento por la atención recibida:

No puedo opinar con certeza cómo es la evolución de los problemas que las demás personas tienen en su dolencia de rodillas. Mi experiencia es que por diversas causas sentí tempranamente que la artrosis se me venía encima poco a poco, no tan silenciosa y en clara progresión. El dolor ya era mi compañero inseparable y comencé a sentirme más cómoda moviéndome menos y entrando en el círculo de si me muevo me duele y si no realizo ejercicio empeoro. Comenzó entonces el momento del ibuprofeno y diversos analgésicos para aliviar mi estado, obteniendo sus efectos en los primeros estadios.

Llegaron las inyecciones de ácido hialurónico, más tarde las artroscopias como remedio algo más duradero, pero también tuvo su final y hube de volver de nuevo a las infiltraciones. Pasé posteriormente a la unidad del dolor, pero no sirvió.

La última opción era reemplazar las articulaciones, pero había un problema añadido por el riesgo que entrañaba mi dolencia cardíaca.

Tomé la decisión de ser operada si el cirujano me lo proponía. Visité y consulté al profesional recomendado quien, con toda la paciencia del mundo escuchó mi relato, y después de darme las explicaciones y aclaraciones correspondientes se mostró dispuesto a afrontar las operaciones previo estudio de mis condicionantes. Comprobó sin vacilar que yo era operable y me manifestó que la solución tenía que pasar por ahí. Se me abrió el cielo y mi esperanza de encontrar remedio al dolor me hizo venir arriba, de manera que no dudé en aceptar el reto.

En enero de 2022 entré en quirófano, me sustituyó la articulación de la rodilla derecha por una prótesis y la operación fue un éxito total, de manera que, con el mismo ánimo de la primera vez, acordamos la intervención de la izquierda en junio del mismo año y, realizada ésta el resultado también fue satisfactorio.

Mi vida ha dado un giro importante y puedo decir que el dolor ha remitido hasta el punto de hacerme sentir alguien no atrapada en una invalidez que me venía al galope.

Todo este resultado ha sido fruto del buen hacer del Dr. Jesús Moreta. Gracias Dr. Moreta por haber aplicado en mí los conocimientos para obtener este resultado. Gracias también a Ana, su enfermera. Tampoco me olvido del personal de IMQ y la clínica San Juan de Dios de Santurtzi.

Dr. Jesús Moreta Suarez. Coordinador del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital San Juan de Dios Santurtzi: El verdadero sentido de mi profesión es poder ayudar a las personas y que su calidad de vida mejore. Contribuir a que la situación funcional de una paciente se recupere y que se haya aliviado su dolor es muy gratificante. Además, este reconocimiento es un honor y que te lo transmitan con esas emotivas palabras. Me gustaría hacerlo extensivo a todos los profesionales implicados, tanto administrativos como sanitarios, de IMQ y del Hospital San Juan de Dios Santurtzi. Finalmente, quería agradecer a Juani su excelente actitud proactiva, situación clave en el proceso de recuperación de una prótesis de rodilla.

En buena Compañía

Ayer, hoy y siempre

En buena compañía, ayer, hoy y siempre es el nuevo lema escogido por IMQ para visibilizar y poner en valor el trabajo que realizan nuestros profesionales sanitarios, así como para destacar la propuesta diferencial de producto y de servicio que IMQ aporta a sus clientes gracias a un modelo asistencial único, compromiso y experiencia como el que llevamos desarrollando desde hace más de 88 años en Euskadi. Elementos todos ellos que consideramos esenciales para mantenernos como una aseguradora de salud líder y referente, capaz de seguir contando con la confianza de los más de 381.000 clientes particulares y el millar de empresas y colectivos que contratan cada año nuestros servicios.

Estamos convencidos de que reafirmar el compromiso de nuestros médicos, al tiempo que el de la compañía, con el cliente es la mejor forma de asentar y consolidar el proyecto IMQ, como lo es también el afán de con-

tinua mejora, calidad, seguridad e innovación con el que cada día nos volcamos tan intensamente.

De la mano de nuestras y nuestros médicos, principales protagonistas de la iniciativa y uno de los grandes activos de IMQ, pretendemos que nuestros clientes conozcan no solo un poco más sobre la labor, dedicación y experiencia de nuestros profesionales, sino también sobre su forma de ver y entender la medicina y la relación médico/paciente, sus retos, su opinión sobre la actividad que desarrollan en IMQ y sobre por qué nos han escogido.

A través de sus testimonios, y los diversos soportes de comunicación que se irán desplegando, trataremos de trasladarte parte de lo que, como compañía, como grupo humano, somos, sentimos y te ofrecemos. El grupo humano que conforma una empresa vasca, cercana y de aquí, con trayectoria, un proyecto consolidado y en continuo crecimiento, con grandes expectati-

vas de futuro. El de una compañía, que cuida y acompaña a sus clientes con vocación, profesionalidad y eficacia, así como con la mejor tecnología, equipamientos e instalaciones y la mayor red asistencial de la sanidad privada vasca.

Para difundir la iniciativa hemos puesto en marcha diversos mecanismos de comunicación, entre ellos una web dedicada que, junto con el despliegue de la campaña en redes sociales y otros soportes, permitirán acercaros la voz de nuestros médicos, muchos de ellos conocidos por vosotros en primera persona porque os acompañan, atienden y cuidan, velando por vuestra salud y la de vuestras familias.

Síguenos en redes sociales o en la web de la campaña e irás descubriendo poco a poco, ya que iremos ampliando contenidos paulatinamente, a todos los profesionales que participan en este proyecto, así como los diferentes servicios, instalaciones y equipamientos que ponemos a tu disposición. No te lo pierdas.

Conoce más aquí:





«HABITACIONES INTELIGENTES» PARA LA SEGURIDAD Y CONFORT DE NUESTROS PACIENTES

Las «*habitaciones inteligentes*» de la clínica Zorrotzaurre son una combinación de inmótica/ domótica, neuroarquitectura y digitalización personalizada que propicia la interacción del paciente con la habitación con el objetivo de incrementar los niveles de confort, tranquilidad, entretenimiento y bienestar físico y emocional del paciente, a la vez que redundando en su seguridad clínica.

El proyecto se ha gestado y desplegado gracias a la colaboración conjunta de un consorcio de empresas tecnológicas (Tecnalia y Donomotics) y sanitaria (IMQ), que ha permitido acercar los avances de la domótica al hospital (inmótica), consiguiendo desarrollar un proyecto pionero y único en todo el Estado.

Se han adaptado 3 habitaciones en la planta sexta de la zona de hospitalización de la clínica. El paciente que ingresa en una habitación inteligente interactúa con la propia habitación, mediante su voz. Puede encender/apagar las luces, escuchar su música favorita, estar al día de las noticias o conocer la temperatura de su habi-

tación y de la calle. Se han desarrollado, por ejemplo, comandos para que solo diciendo «*buenas noches*» se apaguen las luces y la música. Todo ello repercute en el incremento de la satisfacción del paciente, al poder hacer todo ello de manera autónoma y fácil, sin necesidad de moverse de la cama. Algo muy útil, sobre todo, para pacientes que se encuentran solos.

Por otra parte, el despliegue de sensores en la habitación ha permitido integrarlo con la app de Enfermería, dando aviso cuando un paciente se ha caído (en habitación o en WC), o si se ha dejado algún grifo abierto y cae agua al suelo (riesgo de inundación), si el paciente se encuentra solo o acompañado, si está en la cama o en el baño, incluso —en función del tiempo que permanece sin movimiento— se han generado escalas temporales para prevenir caídas, úlceras por presión o salida de habitación en casos específicos.

Aunque todas las habitaciones de IMQ son exteriores, en las inteligentes se ha apostado por la neuroarquitectura, modificando los colores, la luminosidad, y acercando la naturaleza al

paciente, impactando en su bienestar físico y emocional.

Otra característica que integra la habitación inteligente es la digitalización personalizada. Se ha desarrollado en la propia app que manejan el paciente y su familia, poder conocer, en tiempo real, el nombre de todas las personas que le están atendiendo, sean médicos, enfermeros, auxiliares de enfermería, fisioterapeutas... Aunque los profesionales se presentan cada vez que entran en una habitación, en ocasiones los pacientes se olvidan de los nombres o cargos. Además, se ha dado acceso en esta app para que conozcan en todo momento la medicación prescrita, los menús o dietas, las alergias y otras cuestiones de interés, redundando no solo en una mayor implicación del paciente y su familia en todo el proceso asistencial, sino en la mejora de la información, comunicación y la seguridad clínica.

El proyecto supone un gran avance en la humanización de las habitaciones, impactando muy positivamente sobre todo en el paciente «*mayor*» que está solo, ya que no solo ingresa en una

habitación neuroarquitectónica, sino que la «*inmótica*» le permite interactuar con ella de manera autónoma —solo necesita la voz— adecuando a sus necesidades los cambios de luz, temperatura... o propiciando un entretenimiento adaptado a sus intereses (música, noticias, arte, tertulias) que, además, tienen un impacto positivo en disminución de ansiedad o estrés que a veces causa el ingreso en un hospital.

Perfil paciente

El perfil de las y los pacientes que ingresan en nuestras clínicas corresponde a una persona mayor de 75 años, que muchas veces se queda solo/a, ya que suele tener a los hijos e hijas trabajando o viviendo fuera de Bilbao. Todo ello tiene consecuencias en 2 aspectos fundamentales: su seguridad clínica y el factor afectivo-emocional. Aunque no podemos suplir la falta de un familiar, hemos procurado que su estancia

en nuestra clínica sea lo más segura y confortable posible, siendo el paciente no solo nuestro foco y eje asistencial, sino el protagonista interactivo también su habitación.



¿QUÉ ES UNA HABITACIÓN INTELIGENTE?

El proyecto llevado a cabo ha dotado a las habitaciones de domótica/inmótica, neuroarquitectura y digitalización personalizada para propiciar una mejora en el bienestar físico y emocional del paciente, además de potenciar su seguridad clínica.

Habitación domótica/inmótica

Domótica: La o el paciente que ingresa en una habitación de este tipo interactúa con ella mediante su voz. Puede encender o apagar las luces, escuchar su música favorita, estar al día de las noticias o conocer la temperatura de su habitación, de Bilbao o de cualquier otro sitio. En base a la experiencia de paciente se han desarrollado comandos para que solo diciendo «*buenas noches*» se apaguen las luces y la música.

Todo ello repercute en el incremento de la satisfacción y de la autonomía y facilidad de manejo sin necesidad de moverse de la cama.

Inmótica: El despliegue de sensores en la habitación permite integrarla con la app de Enfermería:

- Los sensores de presencia en la habitación, dan aviso a la enfermera sobre tiempos de

permanencia del paciente en el WC, cama, sofá... a efectos de prevenir úlceras por presión, caídas y conocer si el paciente se encuentra solo o acompañado.

- Los sensores de caídas activan una alerta a la app de Enfermería si el paciente se cae en la habitación o en el baño, conociendo de esta manera la habitación y el lugar de la caída.
- El sensor de inundación detecta agua en el suelo del WC y salta alerta al equipo de mantenimiento (y enfermera).
- El sensor de ventana permite que si ésta se abre se apague el aire acondicionado o la calefacción, impactando, además, en elementos de eficiencia energética y regulación de temperatura.
- Si el paciente necesita ayuda, con decir «*enfermera*» se activa una llamada que salta directamente en la app de Enfermería.

Habitación con neuroarquitectura

Todas las habitaciones de IMQ Zorrotzaurre son exteriores. Sin embargo, las inteligentes cuentan,

además, con una neuroarquitectura adaptada a cada habitación. Junto a las vistas al exterior de San Mamés, la Carola o la Torre Iberdrola, se acerca la naturaleza a la habitación del paciente, visualizando cascadas, prados y campos... que, según los estudios realizados, impactan en el bienestar físico y emocional del enfermo.

Habitación con digitalización personalizada

Se ha desarrollado en la propia app que maneja el paciente y su familia (aquellas personas a las que el paciente les ha otorgado permiso) un mecanismo para conocer, en tiempo real, el nombre de todas las personas que le están atendiendo, la medicación prescrita, los menús o dietas, las alergias y otras cuestiones de interés.

Resultados obtenidos

La iniciativa está teniendo muy buena aceptación por parte de pacientes y el personal de la clínica, con una satisfacción del 98% y aplicabilidad del 100%. El proyecto supone un gran avance en la humanización de las habitaciones.

En función de los resultados de la prueba piloto se estudiará la posibilidad de extender la iniciativa a otras habitaciones.



NUEVO CENTRO DE RESONANCIA MAGNÉTICA EN BILBAO CON TECNOLOGÍA AIR

Resonancia Magnética Bilbao (RMB), compañía de Grupo IMQ en colaboración con Grupo Scanner Vizcaya, ha adquirido un nuevo equipo de resonancia magnética que conjuga un confort hasta ahora desconocido para el paciente con novedosas técnicas que incrementan la precisión diagnóstica. El equipo ha sido instalado en un nuevo centro de diagnóstico situado en la calle General Eguía, 22-24 de Bilbao.

Se trata de un local ubicado a pie de calle con una superficie aproximada de 315m², diseñado sin barreras arquitectónicas ni en el acceso ni en el interior del mismo. El centro dispone de dos salas de maquinaria, cada una de ellas de 27,75 m². En una de estas salas, debidamente habilitadas para el desarrollo de la actividad de resonancia magnética (RM), se halla el nuevo equipo de la casa General Electric Healthcare.

Con esta adquisición, tanto el centro como su socio tecnológico instalan en Bilbao el primer equipo de Tecnología AIR, tecnología disruptiva en esta modalidad de imagen, cada vez más demandada por la alta fiabilidad diagnóstica que ofrece en un número creciente de patologías.

Se trata de una RM de última generación que incorpora un nuevo concepto de antenas de captación de la señal, un diseño que aúna una calidad de imagen diferenciadora respecto a tecnologías tradicionales, con un confort sin precedentes para el paciente. Estas antenas, además de muy ligeras son moldeables a la anatomía del paciente, pudiendo enrollarse sobre sí mismas y siendo capaces de cubrir cualquier zona independientemente de su dimensión o forma, sin zonas rígidas ni puntos de presión, tan agradables como una pequeña manta. Sin embargo, esa no es su mayor virtud, porque, gracias a su diseño electrónico interno, ofrece una captación de la señal de mayor calidad incluso para tejidos internos, lo que ofrece imágenes de mayor fiabilidad y precisión diagnóstica.

Además, dispone de túnel ancho, con una camilla especialmente amplia para que el posicionamiento del paciente sea siempre cómodo, lo que redundará en una mejor experiencia y evita repeticiones por movimientos del paciente. Es decir, facilita unos estudios más confortables, de mejor calidad y en menos tiempo.

El equipo recién instalado permitirá a Resonancia Magnética Bilbao potenciar las exploraciones conocidas de RM como los estudios de esclerosis

múltiple, vasculares con y sin contraste de cualquier anatomía o estudios de oncología como los de próstata, con exploraciones más simples, pero más efectivas y con softwares de postproceso que permiten la realización de un informe estructurado según los criterios internacionales PI-RADS, con ayuda de la inteligencia artificial.

También se incorporan numerosas técnicas novedosas, entre las que podemos destacar la imagen de tendón, hueso cortical por RM y mineralizaciones, un tipo de adquisición siempre deseada pero técnicamente imposible hasta la fecha. Esta técnica emplea la capacidad de tiempo de eco cero del equipo, y permite complementar los estudios musculoesqueléticos o generales con una información añadida que puede permitir al paciente evitar otras pruebas de radiaciones ionizantes, y genera en el radiólogo una confianza diagnóstica aún mayor en el estudio.

RMN Bilbao

- Centro Licenciado Poza
Licenciado Poza, 10 (Bilbao)
 - Centro General Eguía
General Eguía, 22-24 (Bilbao)
- Teléfono: 94.443.95.16
E-mail: secretaria@resonancia-magneticabilbao.com

HOSPITAL DE DÍA, UN SERVICIO DE PSIQUIATRÍA ÚNICO

IMQ Amsa, nuestro servicio especializado en psiquiatría y psicología, es una institución referente en el ámbito de la salud mental del País Vasco. Dispensar los mejores tratamientos y las soluciones más vanguardistas para las distintas enfermedades psíquicas ha sido siempre una de las señas de identidad de AMSA a lo largo de sus 34 años de historia.

AMSA dispone, entre otros muchos servicios, de un Hospital de Día, un importante recurso asistencial que le diferencia del resto de centros, al ser el único que cuenta con la posibilidad de una hospitalización parcial. IMQ es, por otra parte, la única aseguradora que ofrece este tipo especial de asistencia, facilitando ofrecer a nuestros asegurados y aseguradas un servicio único, profesional y de calidad.

El Hospital de Día está situado en pleno centro de Bilbao (Heros, 28) en unas instalaciones de 400 metros cuadrados. Dispone de un total de siete unidades asistenciales específicas que tratan las siguientes patologías: trastornos de personalidad, crisis vitales y trastornos adaptativos, depresiones y trastornos de ansiedad, psicosis agudas y crónicas, patologías psiquiátricas asociadas a adicciones, trastornos de alimentación (anorexia nerviosa y bulimia) y dolor crónico y fibromialgia.

La característica principal de los programas del Hospital de Día IMQ AMSA es que son breves, intensivos y grupales, con una duración de apenas dos o

tres meses, y se presentan en diferentes formatos que van desde los más intensivos, mañana y tarde (09.00 a 19.00 horas) todos los días de lunes a sábado, y los que se desarrollan a media jornada (09.00 a 13.00, o de 15.00 a 19.00 horas), a los menos intensivos de una o dos veces por semana.

*«Horrelako arreta
ambulatorioari esker,
pazientek familian eta
gizartean integratuta
jarraituko dute, baita
lan-inguruan ere»*

Este tipo de atención ambulatoria permite a las y los pacientes seguir integrados en la familia y en la sociedad e incluso en su entorno laboral. De esta forma, en los diferentes tratamientos se incluye al paciente y a su familia desde el primer momento, a fin de promover una terapia efectiva en la rehabilitación social, familiar y laboral.





TRABAJAR PARA CONSEGUIR UNA SOCIEDAD INCLUSIVA

NAIARA LÓPEZ DE GUEREÑO. TRABAJADORA SOCIAL IMQ IGURCO ZORROZGOITI

El modelo de atención en nuestras residencias y centros sociosanitarios IMQ Igurco promueve un cambio de enfoque en el que el cuidado no se centra exclusivamente en los problemas de salud y/o dependencia de la persona, sino en la individualidad y los recursos personales que aún atesora y que, por lo tanto, es necesario respetar, mantener y fortalecer.

Implementar este cambio supone una evolución del modelo de organización y planificación de la atención a las personas que residen en nuestros centros y residencias. De tal modo que, estas personas pasan de ser receptoras de actividades ofrecidas desde el ámbito comunitario a impulsoras de cambios y demandantes de mejoras. Pasan, en definitiva, de ser agentes pasivos a activos de la sociedad.

Para poder llevar a cabo esta transformación es esencial un trabajo de motivación de las propias personas residentes en el centro, la implicación y colaboración del ámbito comunitario más cercano y un trabajo global de minimización de prejuicios asociados

a la edad (edadismo), especialmente perjudiciales en las personas mayores que viven en centros sociosanitarios.

Fomentar la participación social refuerza la actividad funcional y anímica de las personas, fortalece el valor de su estatus como persona mayor y genera una comunidad plural e inclusiva. Recordemos que las personas mayores residentes en centros sociosanitarios mantienen los mismos derechos que el resto de los vecinos. Para ello, los profesionales debemos motivar que «salgan del centro». Concepto este que va más allá de cruzar la puerta; supone mostrar interés en lo que ocurre en el exterior, analizar y promover mejoras adecuadas a sus necesidades, intereses y deseos.

Proyectos que combaten la soledad no deseada junto a asociaciones sin ánimo de lucro, como Cruz Roja y Cáritas, favorecen que personas sin

apoyos familiares mantengan la capacidad de acudir a salidas culturales, excursiones y salidas.

Somos conscientes de que la población de personas mayores es plural, pero a menudo percibimos que se proyecta una imagen centrada en las patologías, dependencias y apoyos asistenciales que requieren, lo que deja al margen toda esa parte de su capacidad, disponibilidad, experiencia y conocimiento. Valores incalculables que hay que mostrar a las generaciones más jóvenes.

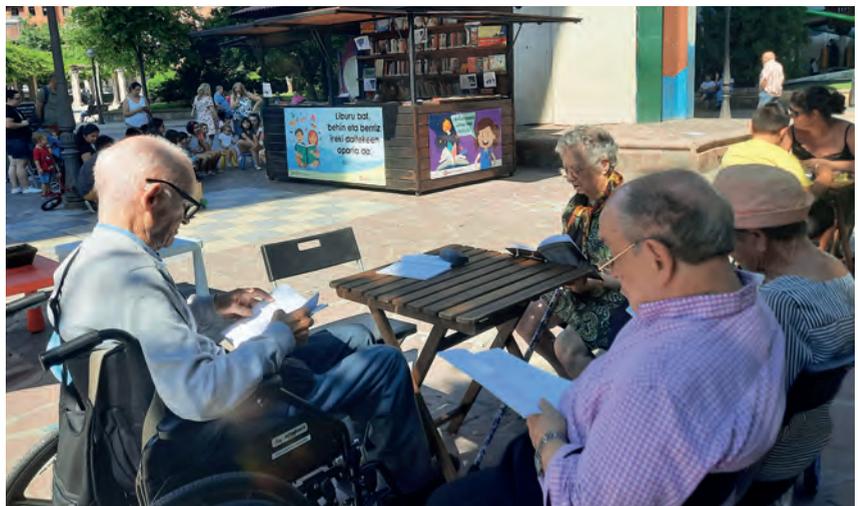
«Pertsonek gizartean parte har dezaten sustatzen bada, horien funtzionala eta gogo-aldartea areagotuko dira»

La 'intergeneracionalidad', no es un objetivo 'per se', sino un camino sin fin, una metodología de trabajo y de cultura en la que el conocimiento mutuo abre los ojos a la realidad de la persona que tenemos en frente. Un individuo que es parte de un colectivo por edad (sea la persona menor, joven, adulta o mayor), pero que es distinto en su

singularidad. No hay mejor forma de combatir el edadismo que compartir tiempo, espacio e intereses con una persona para entender que no todos los miembros de un grupo son iguales.

Iniciativas con las asociaciones de comerciantes, con las asociaciones vecinales de los barrios, cursos de formación compartidos con los centros de salud, campañas divulgativas llevadas a cabo como, por ejemplo, el Día del Abuelo ('Un Abuelo es...') o en conmemoración del Día de las Personas Mayores ('Un Deseo, Un Derecho') tienen por objeto mostrar, a través de vídeos realizados en los centros de IMQ Igurco una imagen de la persona mayor más saludable y activa. En definitiva, una percepción más ajustada a una realidad hasta ahora oculta. Porque las personas mayores tienen mucho que aportar, ayudemos a darles voz.

Fomentar la participación social refuerza la actividad funcional y anímica de las personas, fortalece el valor de su estatus como persona mayor y genera una comunidad plural e inclusiva.



ENCUENTOS INTERGENERACIONALES, MARCHAS, URBAN KNITTING, KORRIKA Y MUCHO MÁS

En los centros de día y residencias de IMQ Igurco se llevan a cabo de manera habitual diversas iniciativas para la participación comunitaria de las personas mayores. Por ejemplo, una de ellas se ocupa de generar, junto con escolares, materiales de promoción y educación de la salud, que posteriormente son repartidos por el barrio por los propios artífices. También se realizan marchas intergeneracionales de sensibilización, por diferentes motivos, como la defensa de la paz y los derechos de las mujeres. La realización de actividades intergeneracionales con

escolares y estudiantes de Formación Profesional es muy habitual.

Son varias las personas que son cuidadas en IMQ Igurco que participan, de manera directa o indirecta, en eventos deportivos, como la Korrika u otras carreras populares. Y también disfrutan de la iniciativa Harriak, el juego de pintar y esconder piedras.

El arte se encuentra también muy presente. Las personas mayores de IMQ Igurco y sus historias de vida son protagonistas de distintas exposiciones en varias localidades

vascas. Además, aprenden, a través de asociaciones vecinales, a iniciarse en la cerámica, la pintura, la escritura, Internet y las nuevas tecnologías y un largo etcétera.

Otras actividades, como el 'Urban knitting' (decorar el barrio con labores de punto), de sensibilización solidaria y medioambiental, eventos culinarios interculturales y, por supuesto, visitas culturales y baños en las playas de Bizkaia durante el verano, hacen partícipes a las personas cuidadas en IMQ Igurco de la vida diaria de sus barrios y localidades.



SEGURO IMQ ESQUÍ

**Disfruta de
tu pasión por
la nieve**

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

Ahora
5% de
descuento por ser
cliente de IMQ



Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,
en imq.es o en tu mediador

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

 **IMQ**
Cuidamos de ti



ARABARREN, NUEVO CENTRO DE CUIDADOS CON LA GARANTÍA DE IMQ IGURCO

El centro de cuidados Arabarren, el nuevo dispositivo asistencial de Gasteiz, está ubicado en el barrio de Lakua. Promovido por la Diputación Foral de Álava, cuenta con el apoyo de IMQ Igurco. Su puesta en marcha es fruto de la colaboración público-social, y todas sus plazas son públicas.

El centro cuenta con dos unidades convivenciales de 25 plazas cada una para personas mayores con un perfil de psicogeriatría; un módulo con 25 plazas para personas con enfermedad mental envejecida; otro módulo de 25 plazas para personas con discapacidad intelectual envejecida; y un módulo de 25 plazas para personas con discapacidad física severa, que está ubicado en planta cero del centro, para una mejor accesibilidad. La oferta asistencial se completa con las 25 plazas del centro de día.

El calendario de ingresos ha comenzado en enero con el primer módulo

de 25 plazas del área de psicogeriatría, cuyos ingresos se realizan a razón de dos personas por día (diez semanales). A continuación, le llegará el turno a la unidad de personas con discapacidad física severa, que acogerá a 25 personas de cualquier edad.

Al segundo módulo de psicogeriatría (también de 25 plazas) se accederá entre el 14 de febrero y el 2 de marzo.

Después, comenzará el ingreso de las 25 personas que serán cuidadas en el módulo de enfermedad mental envejecida, que concluirá el 21 de marzo.

Del 22 de marzo al 7 de abril le llegará el turno al módulo de 25 plazas para personas mayores con discapacidad intelectual envejecida. Y el proceso concluirá entre el 10 y el 26 de abril con el ingreso de las 25 personas del centro de día para personas mayores con algún grado de dependencia.

Experiencia en la gestión integrada de procesos

IMQ Igurco, como empresa referente en la gestión de servicios sociosani-

tarios, aporta a Arabarren su experiencia para la implantación de todos los procesos de gestión de atención y administración de la actividad, que se consolidan mediante la aplicación de herramientas informáticas de última generación y de la experiencia acumulada en la atención a personas mayores durante dos décadas.

Nuevo modelo de gestión y de organización

Arabarren es la primera cooperativa de iniciativa social en la que se implanta el modelo de cuidados Gizarea. Éste pone el foco en las relaciones entre las personas que son cuidadas en el centro, familiares y profesionales, con el objetivo de aumentar los niveles de bienestar de todos ellos. Asimismo, el nuevo centro de cuidados apuesta por un modelo inclusivo que atiende a diferentes perfiles de usuarios en un mismo recurso asistencial.

Además de lo anterior, y atendiendo a las reflexiones realizadas tras la pandemia, Arabarren se divide en unidades convivenciales que permiten una atención más personalizada.

*«Arabarren da
Gizarea zainketa-
eredua ezarri
duen lehenengo
gizarte-ekimeneko
kooperatiba»*

NUEVO MODELO DE PREPARACIÓN AL PARTO EN DEUSTO

Nuestras matronas de Centro IMQ Deusto ofrecen un nuevo modelo de preparación al parto basado en el acondicionamiento general y pélvico en el agua, pero adaptado a tierra

Nuestras matronas de Centro IMQ Deusto ofrecen un nuevo modelo de preparación al parto basado en el acondicionamiento general y pélvico en el agua, pero adaptado a tierra. Se trata de un programa de ejercicios que trabaja todos los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas que facilitan el parto.

A pesar de que esta adaptación tiene sus limitaciones para conseguir el máximo rendimiento pélvico de la embarazada, facilita la realización del 90% de los ejercicios del método permitiendo a nuestras matronas realizar una preparación física acertada para un mejor parto, reducir las enfermedades relacionadas con el embarazo y favorecer el desarrollo fetal.

Cada sesión se divide en unos ejercicios aeróbicos que permiten tonificar y vascularizar los músculos ligamentos y tendones que intervienen en el parto, ejercicios de fuerza usando gomas, pelotas, pesas que mejorarán la resistencia de los músculos implicados en el parto, ejercicios de flexibilidad articular y estiramientos para mejorar la elasticidad musculoligamentosa.

Esta preparación se completa en 8 sesiones y se realiza con grupos reducidos que facilitan la participación y atención individualizada en un entorno íntimo y acogedor, con una amplia

oferta de horarios, tanto de mañana como de tarde para facilitar la presencia de las personas trabajadoras.

8 sesiones en 8 semanas

El curso consta de 8 sesiones, una vez por semana, de 2 horas de duración cada una. Es recomendable terminar sobre la semana 37 de embarazo y empezar alrededor de la semana 24 a ponerse en contacto.

1. Sesión. Presentación, cómo os gustaría el parto, lugar de elección para el parto, opciones para elegir el lugar de nacimiento, explicación del contenido del curso y resolución de dudas, etc.

Explicación del trabajo físico de pelvis y ligamentos: Cada sesión comienza con un calentamiento, seguidamente se realizan ejercicios de fuerza usando gomas, pelotas, pesas que mejorarán la fuerza y resistencia de los músculos implicados en el parto, también se realizan ejercicios de flexibilidad articular y finalmente, usando estiramientos se mejora la elasticidad muscular ligamentosa.

Entrega de pequeño obsequio a las familias.

2. Sesión. Ejercicio físico: calentamiento, flexión de cadera, cuádriceps y abdominales isométricos. Estiramientos.

Contenidos: masaje perineal, dudas de embarazo (alimentación, sexualidad, etc.), ejercicios de Kegel y deporte en embarazo.

Práctica: Quiz sobre situaciones de alarma durante el embarazo.

3. Sesión. Ejercicio físico: calentamiento, extensión de cadera, isquiotibiales. Posturas de yoga (Malasana y Bad-dha Konasana). Estiramientos.

Contenidos: parto normal, fases del parto, cómo sabré si estoy de parto, dudas sobre analgesia epidural, métodos no farmacológicos de alivio del dolor.

Práctica: respiración y masaje enfocado al día del parto.

4. Sesión. Ejercicio físico: calentamiento, abducción, abdominales isométricos, estiramientos.

Contenidos: Plan de nacimiento. Qué llevar a la clínica/hospital.

Tipos de partos, dudas sobre cesárea, parto instrumental.

Práctica: posiciones para el período de dilatación y expulsivo del parto.

5. Sesión. Ejercicio físico: con fitball: calentamiento, puente sobre hombros, activación del suelo pélvico en la posición de la «rana», movilización de caderas, relajación de la musculatura lumbar. Estiramientos.

Contenidos: postparto, cuidados en casa (higiene, alimentación, descanso), adaptación a la nueva situación, tristeza postparto, ejercicio físico tras el nacimiento, recuperación del suelo pélvico.

Práctica: RolePlay sobre manejo de informaciones contradictorias y situaciones complicadas durante el postparto.

6. Sesión. Ejercicio físico: Calentamiento, aducción. Abdominales isométricos, cuádriceps, estiramientos.

Contenidos teóricos: lactancia materna y alimentación del Recién Nacido, conocimientos básicos sobre cómo amamantar (posturas de lactancia, ritmos y frecuencias). Principales dificultades y cómo resolverlas.

Práctica: posturas de amamantamiento según los diferentes tipos de parto (vaginal, o cesárea).

7. Sesión. Ejercicio físico: calentamiento, flexión de cadera, isquiotibiales, abdominales isométricos, estiramientos.

Contenidos teóricos: cuidados recién nacido (higiene, baño, vestido), cómo es un recién nacido, significado del llanto del recién nacido, cuidados que reciben en el centro sanitario, necesidad de contacto físico con la persona adulta (masaje infantil), dificultades más frecuentes (llanto inconsolable, inseguridades de las familias). Control y seguimiento en la consulta de pediatría. Ventajas del Porteo.

Práctica: cómo coger al bebé para el baño y otras actividades diarias. Cambio de pañal.

8. Sesión. Ejercicio físico: con FitBall: calentamiento, ejercicio «pelvis libre», movilización de la pelvis con asimetría de las piernas, activación del suelo pelvis y transversal abdominal, estiramiento lateral, puente sobre hombros con balón, estiramientos.

Contenidos teóricos: repaso del momento del parto y cómo podemos actuar (utilización del agua, la movilidad, el calor local, etc.). Resolución de dudas.

Práctica: RolePlay: «me estoy poniendo de parto».

HAURDUNENTZAKO SAIOAK

Saio bakoitzean ariketa hauek egiten dira: aerobikoak, erditzean esku hartzen duten muskuluak, lotailuak eta tendoiak suspertu eta baskularizatzeko; indar-ari- ketak, gomak, pilotak eta pisuak erabilita, erditzean esku hartzen duten muskuluen erresistentzia hobetzeko, eta giltzaduren mal- gutasun-ari- ketak eta luzapenak, muskuluen eta lotailuen elastiko- tasuna hobetzeko.

IMQ Deustu Zentroko emaginek erditzeko prestakuntza-eredu berria eskaintzen dute, uretan egiten den egokitzearen orok- rrean eta pelbikoan oinarrituta, baina lehorrera egokituta. Ego- kitzapen horrek, haurdunaren errendimendu pelbiko handiena lortzeko mugak dituen arren, metodoaren ariketen % 90 egi- tea errazten du, eta gure emag- inei aukera ematen die pres- takuntza fisikoa egiteko.

CONTACTO:

- Centro de rehabilitación IMQ Deusto
Avda. Madariaga, 13 (Bilbao)
- Teléfono: 94 400 19 92



ESTRENAMOS MAGNETOTERAPIA EN AREETA

El centro de rehabilitación IMQ Areeta en Las Arenas (Getxo) te ofrece rehabilitación y fisioterapia con técnicas y tratamientos de vanguardia. La unidad dispone de consulta de rehabilitación con sala de exploración, 6 boxes de fisioterapia y un gimnasio polivalente de 54m². Cuenta con un médico rehabilitador y fisioterapeutas especializados/as que dispensan servicios de rehabilitación osteo-muscular, drenaje linfático y rehabilitación del suelo pélvico. El centro, que dispone de un gimnasio totalmente equipado, acaba de adquirir un aparato de magnetoterapia para completar aún más su oferta.

Efecto analgésico, antiinflamatorio y regenerador

La magnetoterapia, tal y como indica el Dr. Luis Socías, médico rehabilitador de IMQ, es una terapia física no invasiva que puede ser beneficiosa en el tratamiento de diversas enfermedades relacionadas con los músculos y sobre todo con los huesos. «Al principio, utilizábamos esta técnica casi en exclusiva como un tratamiento para favorecer la regeneración del tejido óseo, sin embargo, con el paso del tiempo ha quedado demostrada la importancia de la magnetoterapia en diferentes ámbitos debido a los

MAGNETOTERAPIA APARATU BERRIA

Magnetoterapia zauri txikiko terapia fisikoa da, eta onurgarria izan daiteke muskuluekin eta, batez ere, hezurrekin loturiko hainbat gaixotasun tratatzeko. Hasieran, hezurrehuna birsortzeko bakarrik erabiltzen genuen teknika hori; hala ere, denboraren poderioz, egiaztatu da magnetoterapiak birsortzeko ahalmen handia duela, organismoari aldaketa fisiologikoak eragiten baitizkio.

cambios fisiológicos que provoca en el organismo».

La magnetoterapia emplea campos magnéticos de baja frecuencia y de baja intensidad, aplicados habitualmente a través de un solenoide (suele ser un cilindro recubierto de material plástico) donde se introduce la parte del cuerpo a tratar y se emplea en medicina desde hace más de 150 años.

Estos campos magnéticos actúan sobre todo en el metabolismo del calcio y sobre el colágeno, siendo sus principales efectos, favorecer la osificación y la

cicatrización, así como efecto analgésico y antiinflamatorio, aumentando el riego sanguíneo de la zona tratada.

A día de hoy, se utiliza en múltiples patologías que afectan al aparato locomotor. Está indicada para tratar patologías óseas como osteoporosis regional, algodistrofia (enfermedad de Sudeck), retardos de consolidación ósea (pseudo artrosis) y edema óseo (fracturas de stress); siendo también eficaz en lesiones musculares o en heridas no infectadas con dificultad o retraso de cicatrización.

Finalmente, cabe recordar que la magnetoterapia no debe emplearse en pacientes portadores de marcapasos, embarazadas, directamente sobre procesos tumorales o en pacientes con serios problemas de coagulación, no siendo según muchos autores una contraindicación la existencia de material de osteosíntesis.

CONTACTO:

- Paulino Mendivil Kalea, 7, 48930 (Getxo) Bizkaia
- Teléfono: 946 55 11 99



Clínicas Dentales IMQ: nos tomamos tu sonrisa muy en serio

R.P.S. 33/21

**NUEVA
APERTURA**

CLÍNICA DENTAL

 **IMQ Garellano**

10%
de descuento en el primer
tratamiento dental

**HASTA EL 28 DE
FEBRERO DE 2023**

Ven a conocernos y descubre todo lo que podemos hacer por tu salud dental.

- Profesionales de confianza altamente cualificados
- Tarifas competitivas y sin sorpresas
- Tecnología de vanguardia
- Garantía IMQ
- Financiación a tu medida

Más información:

www.clinicadentalimq.es

IMQ | **CLÍNICAS
DENTALES**

BIZKAIA

BILBAO

Doña Casilda (Tel. 94 609 13 66)

Henao (Tel. 94 667 33 32)

Deusto (Tel. 94 400 19 92)

Santutxu (Tel. 94 600 03 00)

Garellano (Tel. 94 465 51 00)

GETXO

Areeta (Tel. 94 655 11 99)

BARAKALDO

Barakaldo (Tel. 94 645 40 40)

ARABA

VITORIA-GASTEIZ

Avenida (Tel. 945 21 52 16)

GIPUZKOA

DONOSTIA

Zurriola (Tel. 943 32 66 52)



UN CHEQUEO AL AÑO NO HACE DAÑO

DR. FIDEL FUENTES. Jefe de Urgencias de las clínicas IMQ

«Gozar de buena salud» suele ser uno de los propósitos y deseos más habituales que nos planteamos con la llegada del año nuevo, y, para ello, la medicina preventiva y los chequeos médicos juegan un papel fundamental. Las exploraciones preventivas son imprescindibles para valorar los posibles factores de riesgo cardiovasculares y el estado general de salud de las personas, y para detectar o prevenir posibles patologías que podrían no generar síntomas o no ser visibles a simple vista. La frecuencia y el tipo de pruebas dependerá de ciertos factores, como los antecedentes familiares, la edad, el sexo o el estilo de vida, pero en el caso de las personas aparentemente sanas, se podrían resumir de la siguiente manera:

MEDIKU-AZTERKETAK GIGITEAREN GARRANTZIA

50 urtetik gorakoengan tumoreen prebalentziak gora egiten duenez, bularreko, umetoki-lepoko, koloneko, prostatak eta biriketako —erretzaileengan— minbizien baheketak egin behar dira, sexuaren eta medikuaren jarraibideen arabera. Hipertentsioari eta dislipemiei ere arreta berezia jarri behar zaie, arazo kardiobaskularrik eragin ez dezaten, eta urtean behin azterketa medikoa eta analisiak egitea gomendatzen da.

En la adolescencia

Las personas sanas entre los 15 y los 20 años, en principio, no deberían preocuparse en exceso por los chequeos preventivos, salvo que tengan antecedentes familiares de alguna patología, en cuyo caso el médico podría considerar necesario solicitar algunas pruebas.

A los 20 y 30 años

Es recomendable realizar una analítica de sangre cada tres o cuatro años para controlar las defensas —los leucocitos—, los niveles de azúcar y el hierro; y para ver si existen dislipemias, es decir, alteraciones en los niveles de lípidos en sangre, como colesterol o triglicéridos. En las personas sexualmente activas también se aconsejan pruebas de ETS

(enfermedades de transmisión sexual), así como pruebas de esfuerzo para los deportistas de alto rendimiento. También sería aconsejable acudir al dentista cada año y al oftalmólogo cada dos. Y en el caso de las mujeres de entre 25 y 35 años está indicada una revisión ginecológica con citología cada tres años. A partir de los treinta la frecuencia sería, en principio, la misma, aunque es recomendable prestar más atención también a las manchas y los lunares de la piel.

Asimismo, cada vez hay más personas que optan por utilizar dispositivos inteligentes —como relojes, smartbands, oxímetros, etc.— para medir ciertas características, y si bien es una elección personal, estos no deberían sustituir en ningún caso la exploración médica profesional.

**«Prebentziozko
miaketak
ezinbestekoak
dira arrisku
kardiobaskularreko
balizko faktorerik
dagoen egiaztatzeko»**

A los 40 años

Salvo que haya antecedentes familiares, bastaría con realizarse un chequeo médico cada dos años, y visitar al oftalmólogo anualmente, ya que en esta etapa suele empeorar la vista y aparecer la presbicia. Las mujeres también deberían estar atentas a cambios en su menstruación y posibles alteraciones de los ovarios.

A los 50 años

Cuando superamos la barrera de los 50, aumenta la prevalencia de los tumores, por lo que hay que realizarse cribados de cáncer de mama, cérvix, colon, próstata y pulmón —en el caso de los fumadores—, según el sexo y las indicaciones del médico. También hay que prestar especial atención a la hipertensión y las dislipemias, para que no deriven en problemas cardiovasculares, y se

aconseja realizar un chequeo y una analítica anual. Asimismo, tampoco estaría de más vigilar el oído, ya que es la edad a la que empiezan a perderse facultades.

A los 60 años

En esta etapa, hay que seguir con los controles anuales, y revisarse con frecuencia la vista, el oído y la salud bucodental. También hay que prestar atención a las medicaciones que se tomen para enfermedades crónicas, para asegurarse de que no estén afectando el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

CONTACTO:

- Unidad de Chequeos IMQ Zorrotzaurre
C/ Ballets Olaeta, 4 (Bilbao)
- Teléfono: 900 49 42 26



www.imqprevencion.es

Una empresa saludable es más productiva

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

Salud psicoemocional

Salud física

 **IMQ** Prevención



¿REALMENTE SABES EL DAÑO QUE TE HACE CADA CALADA?

DR. JULIO PÉREZ IZQUIERDO. Especialista en Neumología y Endoscopia Respiratoria en IMQ

Seguro que muchas veces, entre nuestros mejores própositos figuran los relativos a dejar de fumar. Seguro que, incluso, has visto numerosos consejos sobre ello. Pero, quizá, todo lo anterior no ha sido suficiente para alcanzar el grado de motivación necesario para dejar el tabaco. Pues bien, en este artículo te proponemos descubrir varios de los perjuicios que te hace cada calada.

El tabaquismo es responsable de nueve de cada diez nuevos episodios de cán-

cer de pulmón y, a diferencia de otros tipos, su detección precoz es más difícil porque el enfermo comienza a experimentar síntomas cuando el tumor ya se encuentra en un estadio avanzado. De hecho, el cáncer de pulmón es uno de los principales retos para la salud pública, ya que a nivel estatal fallece una persona cada 20 minutos por esta patología y cada año se diagnostican 30.000 nuevos casos. Es uno de los tumores con mayor incidencia y mortalidad, presentando una supervivencia gene-

«A nivel mundial, alrededor del 28% de las personas mayores de 18 años fuman actualmente y menos del 1% consume tabaco de mascar o esnifar»

ral en el momento del diagnóstico de únicamente un 19% a los cinco años y, en la actualidad, solo se pueden intervenir quirúrgicamente dos de cada diez pacientes.

Aunque el tabaco puede ser fumado, aspirado o «esnifado», el consumo de cigarrillos es la forma predominante. A nivel mundial, alrededor del 28% de las personas mayores de 18 años fuman actualmente y menos del 1% consume tabaco de mascar o esnifar. A pesar de que todas las formas de tabaco pueden producir cáncer, el mayor riesgo viene de las formas combustibles (humo del tabaco), ya que en el proceso de combustión se producen la mayoría de sustancias cancerígenas. El tabaco y el humo que desprende

su combustión, contienen más de 4.000 sustancias químicas, 400 de ellas tóxicas, alrededor de 50 cancerígenas y 12 gases tóxicos.

La nicotina no es la causa directa del cáncer, pero sí es una de las drogas más adictivas que existen. De hecho, sólo tarda entre seis y siete segundos en llegar al cerebro. Allí se une a los receptores específicos y se libera una hormona llamada dopamina («hormona de la felicidad»), lo cual hace que las personas que se hacen adictas a su consumo tengan más probabilidades de seguir exponiéndose a los cancerígenos del tabaco fumando.

Tipos de cáncer que provoca y enfermedades relacionadas con el tabaco

- Boca y garganta.
- Laringe.
- Esófago.
- Pulmón.
- Leucemia.
- Estómago.
- Hígado.
- Páncreas.
- Riñón.
- Cuello uterino (cérvix).
- Vejiga urinaria.
- Colon y recto.

Entre las enfermedades relacionadas con el tabaco destacan las siguientes: bronquitis crónica, enfisema pulmonar, hipertensión arterial, enfermedad coronaria (angina o infarto de miocardio), accidentes cerebrovasculares (trombosis, hemorragias o embolias), úlcera gastrointestinal, gastritis crónica e impotencia sexual en el varón.

Riesgos adicionales en las mujeres: la probabilidad de padecer un infarto se multiplica por 10 en las mujeres que fuman y utilizan anticonceptivos ora-

les, la menopausia se adelanta una media de entre 2 y 3 años con respecto a las mujeres que nunca han fumado y aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis.

El consumo de tabaco incrementa en un 70% el riesgo de morir prematuramente por diversas enfermedades derivadas del consumo de tabaco. Este mayor riesgo es directamente proporcional al tiempo que se lleva

«El tabaquismo es responsable de nueve de cada diez nuevos episodios de cáncer de pulmón»

TABAKISMOAREN ONDORIO LATZAK

Tabakismoak eragiten ditu hamar biriketako minbizi kasu berritak bederatz, eta, beste minbizi-mota batzuetan ez bezala, zailagoa da goiz detektatzea, gaixoa sintomak izaten hasten denerako tumorea fase aurreratu batean baitago.

Gaur egun, ahaleginak batu beharko lirakeke sendagileok ere egon gaitezten biriketako minbiziaren sintomatologiaz, eta erretzaileei erretzeko arriskuak jabearazteko. Administrazioak baheketako ordenagailu bidezko tomografía axialaren kostua (OTA) zein paziente-azpitaldetan izango litzatekeen eraginkorra zehaztu zain gaude, detekzio goiztiarreko programa horien emaitzetan oinarrituta. Azpitaldeak hauen arabera muga litezke:

Bizitzan zehar erre den tabako-kantitatearen arabera (oso handia).

Adin-taldearen arabera.

Aldi berean arrisku-faktore batzuk dauden.

Eta beste arnas gaixotasun batzuk dauden.

fumando, a la cantidad de cigarrillos que se fuman a diario, a la profundidad de la inhalación del humo y al contenido en nicotina y alquitrán de la marca fumada.

Detectar el cáncer de pulmón en sus comienzos

La detección precoz consiste en el uso de pruebas o exámenes para encontrar una enfermedad en personas que no presentan síntomas. La radiografía de tórax y la citología de esputo fueron los primeros estudios que se realizaron para la detección del cáncer de pulmón, pero no demostraron una disminución de la mortalidad global de estos pacientes.

En los últimos años, se comienza a extender el uso del TAC torácico de baja radiación (TCBR) como herramienta de cribado en personas con un mayor riesgo de padecer cáncer pulmón:

Si fuma actualmente o dejó de fumar en los últimos 15 años.

Si tiene entre 50 y 80 años.

Si ha fumado una media de una cajetilla al día durante al menos 20 años, o el equivalente (por ejemplo, dos cajetillas al día durante 10 años).

Este cribado reduce significativamente la mortalidad por cáncer de pulmón entre un 20 y un 60%. Lamentablemente, los estudios observados para el cribado de cáncer de pulmón con TAC muestran limitaciones. La principal es un valor predictivo positivo extremadamente bajo, es decir un número muy elevado de falsos positivos y de sobrediagnósticos (diagnosticar una «enfermedad» que nunca causará síntomas o la muerte del paciente). Los falsos positivos se exponen a técnicas diagnósticas y tratamientos innecesarios y nocivos. Debido a ello, las muertes evitadas deberían contraponerse con:

Los efectos de la radiación.

La ansiedad.

Las cirugías innecesarias.

Los costes directos e indirectos del estudio.

La SEPAR (Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica) defiende que se implante el cribado del cáncer de pulmón en España por ser una enfermedad muy prevalente y altamente mortal. Se apoya, además, en la evidencia científica que recomienda la aplicación de estos programas en Europa. Los 2 estudios randomizados mas importantes realizados hasta ahora han demostrado una reducción de un 26% de la mortalidad tras diez años de seguimiento a casi 16.000 individuos.

Actualmente habría que aunar esfuerzos para que los médicos estemos alerta sobre la sintomatología del cán-

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Los cigarrillos electrónicos no carecen de riesgo. Hay compuestos no declarados en la etiqueta de estos cigarrillos que provocan daño. Los efectos a largo plazo aún son desconocidos pero cada vez sabemos más de los daños cardiovasculares, de cáncer, de afectación cerebral y de daño alveolar difuso pulmonar 8ª pesar de sus similitudes con el COVID-19).

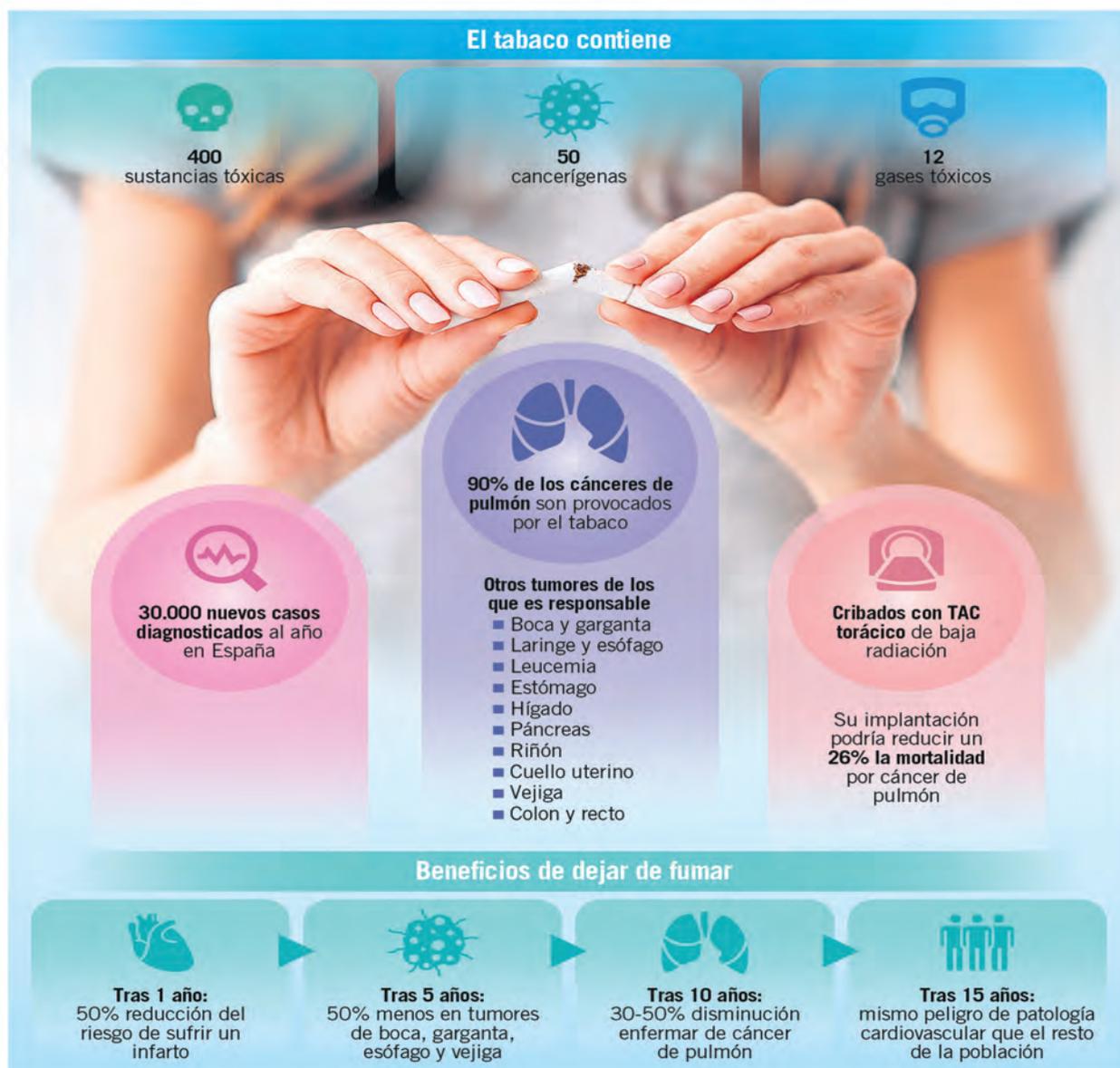
cer de pulmón y concienciar a las y los fumadores del riesgo que tienen. Estamos a la espera de que la administración, en base a los resultados de estos programas de detección precoz, nos defina en qué subgrupos de pacientes el TAC de cribado sería coste-efectivo. Estos subgrupos podrían delimitarse:

Por la cantidad de tabaco fumada en la vida (elevada).

Por el grupo de edad.

Por la coexistencia de factores de riesgo.

Y por la presencia de otras enfermedades respiratorias.





TIROIDES Y EMBARAZO

DRA. MARTA BARAIA-ETXABURU. Especialista en Endocrinología y Nutrición en Centro IMQ Colón

Si uno de tus propósitos de Año Nuevo pasa por ampliar la familia, este artículo te interesa. ¿Sabías que durante el embarazo se produce un aumento de la producción de las hormonas tiroideas maternas para dar respuesta a las necesidades del feto? Las hormonas tiroideas son cruciales para el desarrollo normal del cerebro y del sistema nervioso del bebé. Durante los primeros 3 meses de embarazo, el bebé depende del aporte de la hormona tiroidea de la madre, que llega a través de la placenta. Esta demanda puede suponer una alteración en la función de la glándula tiroidea, la cual podría interferir en el correcto desarrollo y crecimiento del bebé, por lo que es importante que las hormonas tiroideas de la madre estén en niveles adecuados.

Por ello se recomienda realizar un control de la función tiroidea en todas las gestantes, avalado por las Sociedades Españolas tanto de Endocrinología y Nutrición (SEEN) como la de Ginecología y Obstetricia (SEGO). La primera determinación de hormonas tiroideas debe realizarse entre la semana 7 y la semana 12 de gestación.

¿Qué parámetros analíticos deben analizarse?

De manera general es suficiente con determinar la hormona tirotrópica o TSH. Además, en algunos casos está indicado determinar la inmunidad tiroidea mediante los anticuerpos antiperoxidasa o TPO, sobre todo en las mujeres que presenten un mayor riesgo, como son, entre otros, las situaciones de infertilidad o abortos previos. Otras determinaciones como la T4L se indicarán de manera indivi-

dual, teniendo en cuenta la situación de cada paciente.

La alteración tiroidea más frecuente durante el embarazo es el hipotiroidismo subclínico, que consiste en la detección de valores de TSH entre el valor superior de la normalidad y 10. Valores superiores a 10 indicarían un hipotiroidismo clínico.

¿Qué debo hacer si ya he sido diagnosticada de hipotiroidismo previo al embarazo?

En el caso de mujeres que ya se encuentran en tratamiento por hipotiroidismo, debe tenerse en cuenta que es probable que requieran un aumento de dosis de su tratamiento habitual. Por lo tanto, se recomienda solicitar una valoración médica en el momento en el que se planifique la búsqueda de embarazo, para poder llevar a cabo un seguimiento clínico estrecho.

¿Está indicada la suplementación con yodo durante el embarazo?

El yodo forma parte del proceso de formación de las hormonas tiroideas. Es por ello que durante el embarazo aumentan sus requerimientos. Obtener un adecuado aporte de yodo a través de la dieta (los alimentos con mayor aporte son la sal yodada, los lácteos o el pescado) resulta complicado en nuestro medio, por lo que habitualmente es necesario aportar suplementos de yodo.

Se recomienda iniciar dicho aporte de manera preconcepcional y mantenerlo durante todo el embarazo, así como en el periodo de lactancia en los casos en los que la fuente principal de alimento del bebé sea la lactancia materna.





DR. PABLO ARANDA. Especialista en Medicina Deportiva en la Clínica IMQ Zorrotzaurre

PRÁCTICA DEPORTIVA Y LESIONES

Tan importante como elegir el deporte que mejor se adapte a nuestros gustos, horarios y posibilidades, es practicarlo de manera sostenida y progresiva

Cada año la misma historia. Gimnasios atiborrados de personas que entre sus propósitos han decidido empezar a hacer deporte. Uno o dos meses dura la misión, sobre todo entre las que empiezan duro, con sesiones de hasta 3 horas 5 días a la semana...

Tan importante como elegir el deporte que mejor se adapte a nuestros gustos, horarios y posibilidades, es practicarlo de manera sostenida y progresiva. Con tres días a la semana puede ser suficiente y más llevadero de modo que no nos agobiemos y lo abandonemos el primer mes. Otro factor importante a la hora de empezar a practicarlo, es tener en cuenta las lesiones más frecuentes de cara a poder prevenirlas y continuar haciendo deporte sin problema.

Durante la práctica deportiva hemos de tener cuidado porque, de no realizarla correctamente, podremos

sufrir diversos contratiempos. En primer lugar y en cualquier deporte se puede sufrir un evento cardiovascular, infarto o muerte súbita, pero también múltiples lesiones dependiendo de cada tipo de práctica.

Desde el punto de vista de las lesiones, podríamos dividir los deportes en diferentes grupos:

En primer lugar, tenemos los deportes de equipo, que se practican en grupo, como el fútbol, el baloncesto etcétera. Son deportes más intensos y violentos, entiéndase, que conllevan mucho contacto físico, golpes y giros bruscos, lo que hace que las lesiones que se producen con mayor frecuencia son de tipo traumático agudo. Por regla general, las articulaciones más lesionadas son las rodillas y los tobillos, aunque en otros deportes, como el balonmano, por ejemplo, el hombro también sufre mucho. En el caso de las rodillas, las lesiones pueden ir desde una simple artritis o traumatismo hasta una rotura de ligamentos, pasando por un gran abanico de posibilidades — muchas de ellas, incluso quirúrgicas— y que nos pueden tener parados unos cuantos meses. En el caso del tobillo, lo más común son los esguinces, que asimismo pueden tener diferente intensidad y gravedad, o las roturas del tendón de Aquiles.

En el segundo tipo se encuentran los deportes que se practican de manera individual, como andar en bicicleta, correr o nadar. En principio, son actividades menos lesivas que las que se han comentado anteriormente y el tipo de lesiones que se producen suele tener principalmente como causa principal una sobrecarga. En el caso de una carrera a pie, por ejemplo, puede aparecer una tendinitis de sobrecarga, como es el caso de la ‘rodilla del corredor’, que es una tendinitis de la

cinilla iliotibial; o problemas en el músculo psoas, o en el músculo piramidal. Correr con una mala técnica o con zapatillas inadecuadas puede llegar a producir incluso fracturas por estrés.

KIROL PRAKTIKAREN GARRANTZIA

Gure zaletasun, ordutegi eta aukeretara hobekien egokitzen den kirola aukeratzeari bezain garrantzitsua da hori modu jarraituan eta etengabean egitea. Astean hiru egunez nahikoa da, eta jasangarriagoa izan daiteke, larritu ez gaitezela eta lehenengo hilabetean kirolari egiteari utz ez diezaiogun.

Komenigarria da kirol-jarduerarekin batera beste jarduerak batzuk egitea, hala nola korrika egitea, bizikletan ibiltzea, futboleko edo padelean jokatzeko, hots, indar eta mugikortasun-lanak egitea, are garrantzitsuagoak, zenbat eta zaharrago izan ere, lan horiek lesioak sortzea saihesten dute, baita traumatikoak ere. *A priori* lesio traumatikoak saihesten ezin daitezkeela pentsa badaiteke ere, hori akats larria da; izan ere, hobeto prestatuta eta egokituta bagaude, kirola egitean gure gorputza hobeto defendatu ahal izango da, ez da hain nekatuta egongo eta arrisku gutxiago izango du horrelako istripuak eta lesioak izateko.

Beraz, kirola egitea arras osagarria eta gomendagarria bada ere, gauza guztietan gertatzen den bezala, komeni da zakarki ez egitea, eta oso garrantzitsua da kirol-medikuntzako aditu batek aholkatu eta gomendatzea, horrek adieraziko digulako nola egin modu seguruan eta egokian gogokoen dugun kirola.

En el caso del ciclismo, la mayoría de las lesiones que acostumbran a aparecer pueden estar relacionadas con malas posturas en la bicicleta o una mala colocación de las calas de los pedales, lo que hace que se generen sobrecargas en diferentes niveles, como por ejemplo, condropatías rotulianas o problemas en la espalda. Otro de los riesgos de la bicicleta son las caídas, más habituales y posibles en ciclistas ocasionales, debido a su menor pericia sobre la bicicleta.

La natación, que suele ser un deporte muy recomendado en muchos casos, suele generar asimismo bastantes problemas de sobrecarga si la técnica no está bien realizada. Se pueden producir dolores de espalda o de hombros por tendinitis del manguito de los rotadores de esta articulación o contracturas de la musculatura existente entre las vértebras.

Otros deportes que están en boga hoy en día, como el CrossFit o el pádel, también pueden generar lesiones en las articulaciones de los hombros o codos por levantamiento repetido de pesos o autocargas en el caso del CrossFit, o por golpeo inadecuado o con mala técnica en el caso del pádel.

Llegados a este punto, es necesario indicar que lo mejor para evitar lesiones no es no practicar deporte, sino hacerlo durante todo el año, con regularidad, porque eso hace que nuestro cuerpo esté mejor preparado y adaptado para las cargas que vamos a realizar. Si entrenamos durante todo el año, aunque en estos meses de primavera y verano aumentemos la carga, nuestro cuerpo no va a sufrir tanto estrés y problemas como si solo hacemos deporte en verano, es decir, tres meses de un total de doce.



Además, suele ser recomendable complementar la práctica deportiva, bien sea correr, andar en bici, jugar al fútbol o al pádel, con trabajos de fuerza y movilidad, más importantes cuánto más edad se tiene. Éstos evitan que se generen todas las lesiones que anteriormente hemos comentado, incluso las traumáticas. Aunque a priori se podría pensar que las lesiones traumáticas no son evitables, eso es un error grave, ya que, efectivamente, si estamos mejor preparados y acondicionados, al llegar al momento de la práctica de depor-

«Es recomendable complementar la práctica deportiva, con trabajos de fuerza y movilidad, más importantes cuánto más edad se tiene»

tiva nuestro cuerpo podrá defenderse mejor, estará menos fatigado y tendrá menos riesgo de sufrir ese tipo de accidentes y lesiones en general.

Así pues, aunque la práctica deportiva es tremendamente saludable y recomendable, como en todo, conviene no hacerla a las bravas y es muy importante dejarse asesorar y recomendar por un especialista en Medicina Deportiva, que nos podrá indicar cómo practicar de manera segura y adecuada aquello que más nos apetezca.

Además de lo anterior, si nos realizamos un reconocimiento médico deportivo completo, además de descartar el riesgo de sufrir algún evento cardiovascular, nos indicará los volúmenes, intensidades y ejercicios complementarios más adecuados para realizar con seguridad y minimizando el riesgo de lesión, el o los deportes que hayamos decidido practicar.

En la Unidad de Medicina Deportiva de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, diversos equipos y deportistas de élite pasan sus reconocimientos deportivos anualmente, como parte de sus rutinas para mantener un adecuado control sobre la salud e, igualmente, deportistas amateur que desean chequear su salud o conocer su capacidad para mejorar su entrenamiento.



SEGURO IMQ KIROLA

Practica deporte con garantías

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

10% DTO.
PARA SIEMPRE*
exclusivo clientes de IMQ

si contratas hasta
el 30/06/2023



Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,
en imq.es o en tu mediador

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

 **IMQ**
Cuidamos de ti



DRA. MARÍA SAGASTI.
Especialista en Medicina Deportiva en el centro médico IMQ América

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

Con el comienzo del año nuevo, son muchas las personas que optan por marcarse nuevos propósitos y objetivos, entre los que «*ir más al gimnasio*», «*ponerse en forma*» o «*perder peso*» suelen ocupar una posición privilegiada. Ya sean deportistas con cierto bagaje o principiantes, es habitual que en esta época aumenten las consultas sobre la nutrición y los suplementos deportivos, sobre todo en un contexto en el que existe un amplio abanico de productos disponibles que sirven —supuestamente— para mejorar el rendimiento deportivo.

Si bien es cierto que algunos suplementos pueden ser beneficiosos para nuestro organismo, siempre y cuando se tomen de la manera adecuada, no es oro todo lo que reluce. Por ello, la clave reside en tomar decisiones informadas, basadas en las indicaciones de un especialista en medicina deportiva, y elegir los productos adecuados para las circunstancias de cada persona y la actividad física que realice.

Lo primordial es seguir una dieta de base saludable, equilibrada y variada, en la que predominen los hidratos de carbono complejos de asimilación lenta y la proteína vegetal —evitando, en la medida de lo posible, los lácteos y las carnes rojas—, y después, añadir una suplementación deportiva.

La **creatina** está muy en boga y se toma en todos los gimnasios. Es una sustancia química que tenemos naturalmente en nuestro cuerpo, y que sirve para la optimización en la contracción de la fibra muscular. Es uno de esos suplementos que sí son beneficiosos, pero no hay que abusar de ella, y se debe tomar siguiendo un ciclo específico, recomendado por el especialista. No se debería tomar todo el año, y se aconseja sobre todo para los entrenamientos de fuerza con el objetivo de la hipertrofia muscular, aunque, en ocasiones, el médico podría indicarla también a pacientes no deportistas con ciertas alteraciones o debilidades musculares.

Otro suplemento que está en auge pero que, en este caso, los especialistas no recomendamos es la **carnitina**. Promete estimular el rendimiento deportivo y actuar como un quemagrasas, pero no es cierto. La carnitina es un aminoácido que tiene como función transportar los ácidos grasos hacia el interior de las mitocondrias para que sean quemados y transformados en energía. No obstante, los estudios indican que por mucho que se tomen suplementos de carnitina, no aumenta su cantidad en la membrana mitocondrial ni la quema de grasas. Por lo tanto, solo sería recomendable en caso de que existiera un déficit de carnitina, algo muy raro ya que suele obtenerse fácilmente a través de la alimentación.

La suplementación debería ser siempre acorde a la frecuencia e intensidad física, pero una combinación interesante podría ser la siguiente:

Maca. Es un superalimento rico en proteínas, aminoácidos esen-

GEHIGARRI MOTAK

Ariketa fisikoaren sarritasun eta intentsitatearen arabera hartu beharko lirateke. Hona hemen konbinazio egokia:

Maka. Proteina, nahitaezko aminoazido, zuntz, karbohidrato konplexu eta A, B eta C bitamina, kaltzio, burdina, potasio, manganeso, kobre eta zink ugariko superelika-gaia da.

Antioxidatzaile batek edo bik zelulei eragindako kalte-mota batzuk prebenitu edo atzertzeko balio dute. Gomendagarrienak, resveratrola, Q10 koenzima eta azido lipoikoa.

Antiinflamatorio bat edo bi, hala nola kurkuma, harpagofitoa eta boswellia.

Gehigarri mineral bat ere, karranpak saihesteko; hala nola kaltzio, magnesio eta potasio pilula bat astean behin edo bitan.

ciales, fibra, carbohidratos complejos, vitaminas A, B y C, calcio, hierro, potasio, manganeso, cobre y zinc. Puede mejorar el rendimiento deportivo, aumentar la energía y ayudar a reponer nutrientes.

Uno o dos **antioxidantes**, que sirven para prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células. Los más recomendables serían el Resveratrol, la Coenzima Q y el ácido lipoico.

Uno o dos **antiinflamatorios**, que se podrían elegir entre la cúrcuma, el harpagofito y la boswellia, y que son fantásticos para la recuperación tras el ejercicio.

Para los que practican deporte de intensidad alta, también se podría añadir algún **suplemento mineral** para evitar los calambres, como un comprimido de calcio, magnesio y potasio una o dos veces a la semana.

Con respecto a la toma de vitaminas, habría que tener especial cuidado con el exceso de las no hidrosolubles —las vitaminas D, A, E y K—, ya que pueden acumularse y generar ciertos trastornos.

Por otro lado, en cuanto a los sustratos energéticos —hidratos de carbono y proteínas, sobre todo—, tiene que primar siempre la calidad sobre la cantidad, y evitar las megadosis, que no son inocuas. La proteína no debe tomarse nunca durante la actividad física, salvo los aminoácidos ramificados BCAA, que se pueden usar durante el entrenamiento de fuerza o en esfuerzos de larga duración, a partir de las 2-3h de ciclismo o de 1h de *running*. La proteína es aconsejable tomarla junto al hidrato de carbono en las primeras dos horas tras el ejercicio para facilitar la recuperación, o por separado, puntualmente, después del entrenamiento de fuerza hipertrofia. Durante la actividad física, por lo general, lo recomendable es tomar hidratos de carbono de absorción rápida —como la maltodextrina— con sales minerales.



MENOS ES MÁS EN LAS RUTINAS DE BELLEZA

Vivimos una época en la que las redes sociales (RRSS) nos bombardean continuamente con lanzamientos de la industria cosmética, nuevas rutinas de belleza, maquillajes y cuidados de la piel que, en ocasiones, pueden no ser muy recomendables.

Existen rutinas que no solo son de dudosa eficacia, sino que pueden poner en peligro la salud de nuestra piel, como por ejemplo el dermaplaning que consiste en rasurar la piel del rostro con una cuchilla para eliminar las células muertas de la piel y el vello del rostro; el microneedling casero que se trata de pasar un rodillo con agujas

por la cara para mejorar la calidad de la piel; el slugging que es un método coreano de belleza facial que consiste en aplicar vaselina sobre la cara todas las noches; el face taping que se trata de colocarte cintas adhesivas en el rostro para que las arrugas desaparezcan y reafirmar la piel, como hacía Carmen Sevilla en los 90, y por último nombrar el tan contouiring que consiste en aplicar un autobronceador en determinadas zonas para oscurecerlas y contornear el rostro.

En definitiva, tenemos un exceso de información a través de las RRSS, y a veces no sabemos qué creer o no, el consumidor tiene que saber qué es lo



DRA. AMAIA DE MARISCAL.
Dermatóloga de IMQ

que consulta y de dónde saca la información, ver que es lo que realmente tiene una base contrastada, y si le va a ir bien a su piel o no, ya que no todas las pieles son iguales, ni necesitan el mismo producto o tratamiento.

Skin fasting (ayuno de la piel)

El Skin fasting consiste en reducir, e incluso eliminar por completo el uso de cosméticos para que la piel se resetee y se limpie de todos los ingredientes y principios activos que nos ponemos a diario en nuestras rutinas de belleza. Esto surgió con la idea de poner la piel a cero, es decir, cuando empiezas a notar que la piel está más irritada o sensible de lo normal, o que tus cremas ya no te hacen el efecto que hacían cuando las empezaste a usar.

Desde el punto de vista de la dermatología, no es necesario estar días sin realizar ningún cuidado cosmético, ya que la piel no se resetea, incluso puede ser perjudicial ya que, al dejarla desprotegida ante los agentes externos como el sol, la contaminación, etc, se acelera la deshidratación y el envejecimiento cutáneo.

Rutina facial coreana

La rutina cosmética coreana se basa en 10 pasos bien definidos para el cuidado facial, los cuatro primeros son limpieza con aceite, agua, jabón exfoliante y tónicos; los otros cinco de después tienen que ver con aplicación de hidratantes en diferentes formas y se termina con la protección solar.

Dentro de todos estos pasos hay algunos que son beneficiosos para la piel, pero para lograr una piel luminosa y saludable no se necesitan 10 pasos. Lo ideal es establecer una rutina cosmética adaptada a las necesidades y condiciones de la piel de cada persona, ya que si esta rutina no está correctamente individualizada puede incluso resultar perjudicial para las pieles sensibles y reactivas, pudiendo aparecer eccemas irritativos, sequedad o incluso acné.

Piedras de jade

El jade fue la piedra preciosa favorita de los miembros de la dinastía Qing,

la última de China. Gozaba de gran popularidad, no solo por su aspecto, sino también por el sinfín de propiedades curativas que le confería la medicina tradicional. Esas propiedades iban dirigidas a la piel, por lo que empezaron a fabricar el rodillo de jade, que al masajear la piel aportaba beneficios como la activación de la circulación sanguínea para desinflamar la piel del rostro y cuello, eliminar toxinas, retrasar el envejecimiento y reducir arrugas y ojeras.

Estos artilugios se llevan usando desde hace años en las rutinas de belleza asiática y se han popularizado también en occidente bajo tres reclamos principales: inducción de colágeno, estimulación del drenaje linfático y relajación de la musculatura facial, pero ninguno de estos efectos está respaldado por evidencia científica. Es cierto que realizar un masaje facial diario con las manos o alguno de estos dispositivos ha demostrado un ligero efecto antienvjecimiento en los artículos científicos, pero se requieren tiempos de masaje muy altos, varias veces al día durante meses y en combinación con algún principio activo como por ejemplo los retinoides.

Cremas que arrastran los puntos negros

Los puntos negros o comedones son dilataciones del folículo piloso de la piel, que se localizan sobre todo en la llamada «zona T» de la cara, la espalda y el tórax. Estas dilataciones aparecen porque se acumula sebo y queratina, debido a la influencia de las hormonas. Al estar en contacto con el aire estas sustancias se oxidan y de ahí su color negruzco.

Cómo quitar los puntos negros es una pregunta habitual en nuestras consultas. La industria cosmética anuncia continuamente productos nuevos dispuestos a eliminarlos, pero la mayoría de las veces sin tener mucho éxito. No

debemos manipularlos, y se puede intentar su extracción con manos expertas, y siempre bajo condiciones higiénicas, para que estos no se sobreinfecten.

«Ez dago larruazala zaintzen hasteko une jakinik, ez baitago horretarako adinik. Larruazala haurtzarotik hidratatu behar dugu»

Para mejorarlos debemos tener una higiene facial adecuada, usar jabones seborreguladores, cremas queratolíticas con ácido salicílico o glicólico, y en casos más severos cremas con retinol. También se pueden disimular con peelings

químicos, láseres y dispositivos no invasivos para el cuidado facial como el Hydrafacial o el Aquapure.

Uso excesivo de cosméticos

El uso excesivo de cosméticos nos está llevando a asfixiar la piel. A raíz de la pandemia la población ha dedicado más tiempo a sí misma y ha incorporado un exceso de cosmética en sus rutinas, esto nos puede llevar a una serie de consecuencias como oclusión de los poros, aparición de quistes de milium hasta incluso desarrollar problemas importantes de acné.

Todo esto viene provocado por las campañas de publicidad, el marketing y por algunas influencers de belleza no profesionales, quienes en ocasiones muestran publicidad encubierta o rutinas extensas que nos son reales. Nada más lejos de la realidad, los dermatólogos insistimos en que menos es más y que hay que minimizar las rutinas, esto ayuda por un lado al cumplimiento de las mismas y a que su eficacia sea mayor.

Cuidados de la piel según la edad

No existe un momento determinado en el que debamos de empezar a cuidar la piel, ya que no hay edad para ello. Debemos hidratar la piel, tanto de la cara como del cuerpo desde la infancia, e ir adaptando las características y propiedades de los diferentes productos a las diversas etapas de la vida.

Además la cara está expuesta constantemente a agresiones externas,

y a diferencia de la piel del resto de nuestro cuerpo, es una piel que no solemos cubrir con ropa, por lo que está continuamente expuesta a los efectos del sol, viento, frío, contaminación, etc, por este motivo es importante hidratar adecuadamente la piel de la cara con productos con activos específicos, según las necesidades de cada uno, que ayuden a mantener su equilibrio.

Productos antioxidantes (vitamina C y retinol)

Realmente no hay una edad para empezar con una rutina con productos antioxidantes, ya que se debe individualizar en función de las necesidades y del estado de la piel. En cuanto al sexo, sí que es verdad que son las mujeres las que más solicitan este tipo de rutinas, aunque últimamente los hombres también empiezan a interesarse por estos productos.

Con los años necesitamos más activos para mantener la piel en buenas condiciones, la hidratación es fundamental pero hay que ir introduciendo otros ingredientes como los antioxidantes,

entre ellos destacan la vitamina C y el retinol.

La vitamina C interviene en la síntesis de colágeno y elastina, por lo que es efectivo en la prevención y tratamiento de las arrugas superficiales, también funciona como protector de la piel ante los radicales libres y el estrés oxidativo, y además tiene una acción iluminadora y ayuda a unificar el tono. Se recomienda aplicar por la mañana asociada a un protector solar.

El retinol forma parte de la familia de los retinoides, que son derivados de la vitamina A, y es considerado uno de los activos más completos para incorporar a nuestra rutina facial, ya que aumenta la producción de colágeno y ácido hialurónico a nivel cutáneo, produce exfoliación de la piel, controla la secreción sebácea, nos ayuda a mejorar las manchas y combate las arrugas y otros signos de envejecimiento. Además, también es eficaz contra el acné, los poros abiertos y mejora la textura y la luminosidad de la piel. Es un ingrediente que hay que incorporar de manera progresiva a la rutina facial para favorecer la toleran-

cia por parte de la piel, ya que es normal que cause algún tipo de irritación debido a su acción exfoliante. Debido a que se trata de un activo fotosensible debe aplicarse por la noche.

Maquillaje sí o no

El tema del maquillaje es muy controvertido, es un producto que normalmente esta muchas horas sobre la piel, por lo que es importante escogerlo bien, teniendo en cuenta muchos factores como el tipo de piel, sus patologías, el tiempo que lo vas a tener aplicado, etc. El uso de productos inadecuados en el cuidado de la piel empeora los problemas que podamos tener como acné, rosácea, puntos negros, etc, para evitar esto hay que elegirlos bien, recomendamos que sean no comedogénicos, ya que muchos maquillajes tienden poco a poco a obstruir el poro y generar un acné cosmético. Además si tienes una piel grasa o con tendencia acneica es importante elegir una textura «oil-free». Todo esto hay que combinarlo con una correcta limpieza de la piel por la noche para retirar bien los restos de maquillaje y dejar que la piel respire.

CINCO PAUTAS PARA TENER UNA PIEL SANA

Para tener una piel sana y cuidada es suficiente con seguir unas pautas que pueden variar en función del tipo de piel, el clima o la contaminación. Los dermatólogos insistimos en que menos es más, y que hay que minimizar las rutinas. Estas pautas son:

1 Limpieza dos veces al día, por la mañana es importante para que la piel pueda asimilar los productos hidratantes y protectores que se aplican a continuación, y por la noche para eliminar todos los restos de suciedad, sudor o contaminación que se acumulan a lo largo del día.

2 Hidratación: aplicar una buena crema hidratante para nutrir la piel en profundidad. Existen

cremas para los diferentes tipos de piel: oil-free o texturas gel-crema para las pieles grasas o con tendencia acneica, productos más oleosos como aceites o cremas para las pieles secas, o libres de perfumes y fragancias para las pieles sensibles o intolerantes. Además, a la hora de elegir una buena crema hidratante podemos apostar por una que contenga antioxidantes como la vitamina C que nos ayuda a combatir los radicales libres responsables del envejecimiento cutáneo.

3. Protección solar: es necesaria para prevenir el cáncer de piel pero también para prevenir la formación de arrugas y el envejecimiento cutáneo.

Usaremos índices de protección solar 50+.

Hoy día los pasos dos y tres se pueden unificar ya que hay cremas de protección solar con buenos activos hidratantes y antioxidantes.

4 Regenerar la piel: por la noche utilizaremos productos con ingredientes transformadores como los retinoides o los alfa-hidroxiácidos.

5 Estilo de vida: consiste en tener hábitos saludables como descansar bien, alejarnos del estrés, hacer ejercicio, llevar una buena alimentación, etc.

Todos estos son los mejores ingredientes de una buena rutina de belleza minimalista.



APRENDER A CONTROLAR LOS ATAQUES DE IRA

IÑIGO XIMÉNEZ. Psicólogo en los centros médicos IMQ Zurriola e IMQ Teknia.

Tener la capacidad y los conocimientos necesarios para una correcta gestión de la ira es esencial para controlar la agresividad en cualquier momento y situación. Los tres principios básicos para lograr el éxito en una terapia de control de la ira son la constancia en la práctica e interiorización de los métodos y técnicas; contar siempre hasta diez antes de decir o hacer nada más; e intentarlo una vez más, no importa si fallas una o mil veces.

Seis técnicas para controlar la ira

Sea cual sea la causa o situación personal que te impide gestionar la ira de manera óptima, debes saber que existen ciertas técnicas que te servirán de ayuda a la hora de tener un mayor control de tus emociones. Estas son las principales:

1. Cuando hayas contado hasta diez, expresa tu ira

Cuenta con palabras: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve y diez. Y entonces, y solo entonces, expresa cómo te sientes de una manera lo más sosegada y estructurada posible. Utiliza esos diez segundos mentales justo para eso: para ordenar tus pensamientos y, una vez en calma, exteriorizarlos.

2. Camina o haz ejercicio a diario como terapia antiestrés

Está más que demostrado por la ciencia de la psicología y la salud: el deporte es uno de los máximos liberadores de endorfinas que existen. Así, incorporando el ejercicio diario a modo de terapia a tu rutina, tu cerebro logra reducir la percepción de «dolor» y angustia física y mental ampliando tu sensación de bienestar a niveles cada vez más y más altos.

3. No guardes nada en tu interior

Si permites que tus problemas con algo o alguien se apoderen de tus pensamientos, todo lo que hayas avanzado en tu lucha por controlar los ataques de ira hasta ese momento, dejará de serte útil.

Por ello, cuando un pensamiento te «bombardee» una y otra vez, de nuevo, cuenta hasta diez, e inmediatamente, busca o llama a esa persona con quien quieras hablar. Es necesario que expreses lo que sientes para que no se convierta en un problema mayor que después busque su salida desbocada.

4. Descansa todo lo posible, de la mejor manera posible

Descansar bien resulta de vital importancia para estar calmado, controlar la agresividad y adquirir una gestión de la ira plenamente eficaz. Por ello, es necesario ser conscientes de cuánto descansamos y cómo de bueno es

ese descanso, intentando mantener rutinas de horarios, tanto para ir a la cama como para despertarnos.

5. Medita y aprende a relajarte

La mente manda. Seguro que has escuchado esta frase —con estas u otras palabras— en numerosas ocasiones. Pues bien, lo que queremos decir con ella es que en tu mente está la fórmula para desviar tus pensamientos más negativos o agresivos una vez aparezcan.

¿Cómo? Mediante la práctica de la relajación y la meditación con técnicas como el mindfulness, el yoga o incluso el pilates. La clave es saber desviar la atención de tu mente de lo que te irrita o enfada.

6. Busca ayuda profesional

Si algo hemos aprendido estos últimos años, es que nuestro bienestar psicológico es crucial para ser felices y gozar de un buen estado de salud. Sin ir más lejos, la COVID-19 se tradujo en una importante saturación de las unidades de psiquiatría de los hospitales vascos.

Acudir a un psicólogo/a es una gran ayuda a nivel personal sea cual sea nuestra dolencia y situación, ya que nos ayuda a conocernos y a evitar que una mala gestión de las emociones derive en problemas más graves.



DRA. PURI LÓPEZ.
Psiquiatra del Centro Médico IMQ Abendaño

¿Y TÚ A QUÉ TIENES MIEDO?

Fobiak iraunkorrek dira, erreakzio fisiko eta psikologiko handiak eragiten dituzte, eta lan-, gizarte- eta familia-zereginak betetzeko gure gaitasunean eragina izan dezakete

Las fobias están catalogadas dentro de los trastornos de ansiedad y son un temor abrumador o irracional a objetos o situaciones que plantean un peligro real pequeño, pero provocan ansiedad y conductas de evitación.

Las fobias —a diferencia de momentos de ansiedad buena— son duraderas, producen reacciones físicas y psicológicas intensas y pueden afectar a la capacidad de desempeñar nuestras funciones laborales, sociales y familiares. Para considerar que es un trastorno mental debe de durar más de 6 meses y producir una alteración de la funcionalidad.

Las fobias se dividen en 3 grandes grupos:

Fobia específica: Se da cuando se le tiene miedo a algo determinado; es decir, a un objeto o situación específica.

Fobia social (también conocida como trastorno de ansiedad social): En este caso las personas

tienen un miedo intenso a una o más situaciones sociales.

Agorafobia: Es un miedo intenso a usar el transporte público, estar en espacios abiertos, estar en espacios cerrados, estar entre muchas personas o estar fuera de casa sin compañía.

En este artículo vamos a centrarnos en la fobia específica, siendo las más comunes:

Fobia a animales. En esta categoría podríamos encontrar las siguientes: aracnofobia (arañas), cinofobia (perros), murofobia o surifobia (ratas y ratones), entomofobia (insectos), ailurofobia (gatos), bufonofobia (sapos), equinofobia (caballos), escolequifobia (gusanos), lepidopterofobia (mariposas), ofidiofobia (serpientes), etc.

Fobia a entornos naturales: En este caso estaríamos hablando de miedo a situaciones que están relacionadas con la naturaleza como,

por ejemplo, astrafobia (rayos), brontofobia (tormentas), acrofobia (alturas), hidrofobia (agua), tanofobia (sol), cremnofobia (precipicios), pluviophobia (lluvia), etc.

Fobia a sangre, inyecciones o heridas: La fobia a la sangre es denominada hematofobia, la fobia a las agujas belonefobia, la fobia a las inyecciones tripanofobia y a las heridas o lesiones traumatofobia.

Fobias situacionales: Estarían relacionadas con determinadas situaciones como, por ejemplo, tener que montar en un ascensor o avión (aerofobia), fobia a tener que estar en espacios cerrados o abiertos, etc.

Otro tipo de fobias: Además de las anteriores, se pueden presentar otro tipo de fobias, por ejemplo: cibofobia (comida), ecofobia (hogar), katagelofobia (ridículo), politicofobia (política), triskaidakafobia (número 13), venustrafobia (mujeres), coulrofobia (payasos), fagofobia (atragantamiento), etc.

Existen muchos tipos de fobias específicas y no es raro experimentar más de una. Además, las fobias específicas pueden darse solas, juntas o unidas a otros tipos de trastornos de ansiedad como trastorno de ansiedad generalizada o trastorno por crisis de pánico.

La tasa de prevalencia en Euskadi es similar a la de otros países europeos, alrededor del 6% (entre los niños es del 5% y entre los 13 y 17 años del 16%). La tasa de prevalencia es más baja en las personas mayores (alrededor del 3-5%); lo que posiblemente refleja una disminución de la gravedad a niveles subclínicos. Las mujeres se ven afectadas con mayor frecuencia que los varones, en una proporción aproximada de 2 a 1, aunque las tasas varían en función de los distintos estímulos fóbicos. Es decir, las fobias específicas a los animales, al entorno natural y situacionales se presentan predominantemente en las mujeres; mientras que las fobias específicas a la sangre, inyecciones y heridas se producen de una forma similar en ambos sexos.

Es difícil saber la prevalencia de estos trastornos porque no suelen acudir a los centros de salud. Normalmente, el paciente va a desarrollar actividades para superar esta fobia o desparece según madura el individuo. Sin embargo, en los últimos tiempos hemos visto un aumento a la fobia a padecer enfermedades infecciosas o a contagiarse, sobre todo por el efecto de la pandemia.

Reacciones

Sin importar que fobia específica se tenga, es probable que cause las siguientes reacciones:

Temor inmediato e intenso, ansiedad y pánico cuando se está expuesto a lo que produce temor, o simplemente se piensa en ello.

Ser consciente de que los temores son irracionales o exagerados, pero no poder hacer nada para controlarlos (sensación de impotencia).

Ansiedad que empeora a medida que se acerca la situación o el objeto, ya sea que se trate de una proximidad temporal o física.

Hacer todo lo posible por evitar el objeto o la situación, o soportarlo con ansiedad y temor extremos.

Dificultad para tener un desempeño normal debido al temor.

Reacciones y sensaciones físicas, como sudoración, latidos del corazón acelerados, opresión en el pecho o dificultad para respirar.

Sentir náuseas, tener mareos o sufrir desmayos en presencia de sangre o lesiones.

En niños/as, posiblemente tener berrinches, aferrarse, llorar, negarse a alejarse de la madre o del padre o negarse a acercarse a lo que les produce temor.

Tratamiento

Un temor irracional puede resultar molesto —por ejemplo, tener que ir por las escaleras en lugar de tomar el

ascensor o conducir por un camino largo al trabajo en lugar de ir por la autopista— pero no se considera una fobia específica a menos que produzca una alteración grave en la vida del paciente. Si la ansiedad afecta negativamente el desempeño en el trabajo, en la escuela o en situaciones sociales, se hace necesario consultar al médico o a un profesional de salud mental.

El mejor tratamiento para las fobias específicas es una forma de psicoterapia llamada terapia de exposición. Entender qué es lo que causa una fobia en realidad es menos importante que centrarse en cómo tratar la conducta de evasión que se desarrolla con el tiempo.

La terapia de exposición se centra en cambiar el modo en que reaccionas al objeto o a la situación que te da miedo. La exposición gradual y reiterada a la fuente de tu fobia específica y a los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones que se asocian puede ayudar a aprender a controlar la ansiedad. Por ejemplo, si te dan miedo los ascensores, la terapia puede ir de simplemente pensar en entrar en un ascensor a mirar fotografías de ascensores, acercarte a un ascensor e ingresar en un ascensor. A continuación, puedes ir de un piso a otro, luego varios pisos y, después, en un ascensor lleno de gente.

Puede hacerse de forma progresiva, te vas aproximando lentamente al objeto que te crea ese temor. Puede realizarse en vivo o de forma imaginativa. También te puedes enfrentar con el estímulo anisogino completamente sin posibilidad de escape, a esto se llama inundación.

Cuando el cuadro no evoluciona de forma satisfactoria es necesario el uso de psicofármacos para evitar la cronicidad. Los medicamentos que están indicados son los antidepresivos, inhibidores de receptación de la serotonina y a veces también se pueden utilizar benzodiazepinas para disminuir el nivel de la ansiedad y poder acercarse mejor al objeto.



DR. ALFREDO YOLDI. Especialista en Endocrinología y Nutrición del Centro Médico IMQ Zurriola

¿LOS BOCADILLOS SON SALUDABLES?

En caso de querer echar mano del bocadillo para sustituir una comida principal, ha de ser de manera excepcional y ha de complementarse con bebida y alguna pieza de fruta para conseguir el aporte nutricional completo

Los bocadillos también pueden ser saludables si sus componentes lo son. El pan nos aporta los hidratos de carbono, imprescindibles en una dieta equilibrada. Conviene que sea un pan natural rico en fibra, como el pan de antaño, el pan de pueblo. Y el interior, alimentos proteicos, vegetales y animales, sin elaboración industrial. Un bocadillo nutritivo, equilibrado y saludable.

Claro que en el caso de los adultos hay que tener en cuenta otros factores para elegir cantidades y tipo de alimentos (sobrepeso, HTA, diabetes). En el caso de estas patologías los gramos del bocadillo y la cantidad de sal de los alimentos proteicos es importante. Se trata más de un tentempié tamaño «pintxo» para no llegar con ansiedad a la hora de la comida o de la cena. Su consumo es prescindible y hay que tener en cuenta que dentro de las calorías a consumir durante todo el día no suponga un exceso. De



ahí la importancia de confeccionarlo con más cuidado, de elegir mejor el pan (con fibra, integral, con semillas...) y de su tamaño.

En caso de querer echar mano del bocadillo para sustituir una comida principal, ha de ser de manera excepcional (porque nos vamos al monte, al fútbol, a la playa...) y ha de complementarse con agua en el caso de los niños y posibilidad de otras bebidas en los adultos y alguna pieza de fruta para conseguir el aporte nutricional completo.

Pero en el caso de las niñas y niños, el bocadillo cobra otro protagonismo. El crecimiento es importante en la edad infantil y para ello la nutrición juega un papel fundamental. Un bocadillo saludable, en su caso, puede tener un buen tamaño ya que los niños/as van a quemar las calorías, y se considera, de hecho, necesario para reforzar su nutrición.

Eso sí, al igual que en el caso de los adultos, el pan cuanto menos elaborado mejor, y lo de dentro sano, aunque requiera de una mayor elaboración. Podemos optar por darle untuosidad y que se conserve mejor y más fresco, poniendo en ambos panes jugo de tomate o aceite de oliva. Lo ideal es que dentro lleve algo vegetal (tomate, lechuga, pimientos rojos o verdes...) y algo de pescado o carne (anchoa, pavo, pollo, jamón...). Siempre productos naturales y poco elaborados.

A pesar de que esta opción pueda resultar difícil de encajar en la alimentación de un niño, es responsabilidad de los padres dar unos consejos nutricionales adecuados que desde la edad infantil, permitan a las niñas y niños comer de forma correcta y saludable y por lo tanto nutrirse bien. Y si no somos capaces de conseguir el ideal, optemos al menos por un boca-

dillo de pavo, jamón e incluso queso (o combinados). Lo va a quemar, va a hacer deporte de la misma.

En caso de que no se trate de una merienda sino de una de las comidas principales, una tortilla de bonito, por ejemplo, puede ser buena opción. Y al igual que en el caso de los adultos, lo completaremos con agua, fruta o algún lácteo.

En definitiva, el bocadillo es una opción mucho más saludable que cualquier plato procesado, que por norma suele abusar tanto de las grasas saturadas como de la sal; además de

contener conservantes, edulcorantes y colorantes.

Además, en función de lo que coloquemos entre las rebanadas su aporte

«Otordu nagusi baten ordez ogitarteko bat jan nahi badugu, edariren bat eta fruta ale bat ere hartu beharko ditugu, nutrizio-ekarpen osoa geureganatzeko»

OGITARTEKOAK

Ogitartekoak ere izan daitezke osasungarriak, osagaiak osasungarriak badira.

Ogi-xerren artean jartzen dugunaren arabera, ogitartekoak 150 eta 500 kilokaloria arteko edo 500tik gora kilokaloriako energia-ekarpena izan dezake.

Fianbreak aukeratzeko baditugu, indioilar-xerrak edo urdaiazpiko egosi-xerrak kasu, kontuan hartu behar da zein haragi-ehuneko duten: zenbat eta gehiago, hobe.

Gatzaren edukia kontuan hartu beharreko beste alderdi bat da. Eta ogitartekoa koipetsu izan dadin, aukeratu dugun koipeak osasungarria izan beharko du, hala nola ahuakatea, oliba-olioa... Eta saltsa komertzialak saihestu behar dira.

energético puede oscilar entre 150 Kcal y más de 500 Kcal. Si optamos por fiambres, como las lonchas de pavo o de jamón de york, hay que fijarse en el porcentaje de carne que contienen: mejor cuánto más alto. El contenido de sal es otro factor a tener en cuenta. Y para darle untuosidad la grasa que elijamos deberá ser saludable, es decir, aguacate, aceite de oliva... es importante evitar las salsas comerciales.

Ejemplos de bocadillos saludables:

Bocadillo de aguacate acompañado de tortilla francesa y pechuga de pavo.

Bocadillo de jamón serrano, tomate y aceite de oliva virgen extra.

Bocadillo de atún, pimientos asados y aceitunas.

Bocadillo de jamón cocido, lechuga, tomate, atún, huevo cocido, zanahoria picada y mayonesa casera.

Bocadillo de pechuga de pollo a la plancha, queso, espinacas, tomate y mayonesa casera.

Bocadillo de pollo asado, aguacate, manzana, yogur griego y mostaza.

Bocadillo de atún, huevo duro, lechuga, tomate, aguacate.

Bocadillo de filete de pavo a la plancha, calabacín y berenjena asadas.

Bocadillo de queso fresco, calabacín a la plancha, tomate seco y aceite de oliva virgen extra.

Bocadillo de hummus, berenjena a la plancha y queso.

Bocadillo de pechuga de pavo, tomate, lechuga, queso y aguacate.

Bocadillo de hummus de garbanzos y pimientos verdes.

Bocadillo de tomate, aguacate y salmón ahumado.



LA IMPORTANCIA DE EDUCAR A NUESTROS HIJOS EN LA PACIENCIA

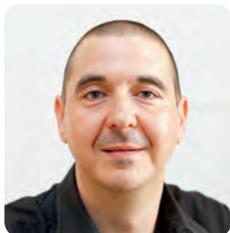
En esta época que nos ha tocado vivir, todo parece que tiene que ser rápido, inmediato, ahora... No hay tiempo real para detenernos, respirar y ordenar nuestras ideas y conductas posteriores.

Igualmente, no hay tiempo ni espacio suficiente para dedicar unos minutos a lo más importante, pensar sobre nosotros mismos y las personas que queremos. Nos vemos abocados en ocasiones al error, al estrés y a la ansiedad. Debemos permitirnos parar, pensar en el presente... Tu cuerpo, tu alma y las personas que te importan te lo agradecerán. Seremos

más felices y la angustia y la ansiedad desaparecerán.

Por todo ello, es muy importante educar a nuestros hijos e hijas en la paciencia. Será un buen antídoto ante las situaciones estresantes a las que tendrá que enfrentarse a lo largo de su vida.

El estrés y la frustración nos pueden llevar al descontrol, tanto de nuestros pensamientos como de nuestras actitudes. Si nuestros hijos e hijas aprenden a afrontar las diferentes situaciones de su vida de manera más positiva, optimista y de forma calmada y paciente, es probable que



ALBERTO CARRETERO.
Psicólogo de atención
infanto-juvenil de IMQ Amsa.

obtingan mayores experiencias de éxito, logrando mayor satisfacción y bienestar emocional.

En ocasiones nos vemos obligados como padres a satisfacer de manera inmediata ciertas necesidades de nuestras hijas/os, provocando escenas de ansiedad y frustración por ambas partes si no se consiguen. Debemos acostumbrarles a tolerar la frustración cuando no consiguen lo que quieren o en el momento preciso que ellos consideran, de lo contrario podemos entrar en una espiral de descontrol, riñas, conductas disruptivas, etc... Esta tolerancia forma parte del aprendizaje, y como tal, necesitaremos tiempo y paciencia.

Ventajas de ser paciente

Las personas pacientes, desde la calma y la serenidad, tienen mayor probabilidad de tomar buenas decisiones. Suelen dar la imagen de mayor autocontrol sobre sus acciones, dando la sensación de que nada ni nadie les puede alterar, así como de una gestión de las emociones más eficaz.

En ocasiones la paciencia puede generar en otras personas más impaciencia, no son capaces de tolerar las pausas o la tranquilidad de las personas más calmadas, generándoles mayores niveles de frustración, irritabilidad e ira. Todo esto conduce a menudo al rechazo hacia las personas más pacientes y calmadas, por parte de las personas más impacientes.

Cómo educar en paciencia

Las niñas y niños están acostumbrados a que la gratificación de sus necesidades sea inmediata, si no es así se frustran y se enfadan. Desde edades muy tempranas debemos educarles en la tolerancia a la frustración, para evitarles rabietas y la consiguiente angustia por parte del adulto.

Algunos juegos o actividades en la edad escolar que pueden beneficiar la paciencia son aquellos en los que van a requerir por parte del menor una espera, un tiempo para poder lograr el resultado que desean. Algunos de

los juegos o actividades que pueden utilizar son los siguientes:

Puzles: Este juego requiere concentración y tranquilidad para encontrar las piezas y colocarlas en el lugar apropiado y así poder obtener el resultado que queremos.

Carreras llevando algún objeto encima de la cabeza: Estos juegos implican que el menor mantenga el equilibrio del objeto,

por lo que tendrá que procurar ir despacio, concentrado y con tiento para lograr el objetivo.

Juego de la rana: Este juego trata de meter unas fichas desde una distancia en la boca de la rana. No se trata de ser rápido si no de calcular bien la fuerza, la distancia y ser preciso.

Mandalas: Colorear mandalas es una actividad que nos exige paciencia, precaución para no salirse de las líneas y tiempo.

Aprender a respirar adecuadamente también puede ayudarnos a reducir el nivel de activación fisiológica y a reducir la ansiedad y el estrés. Enseñar a las y los más pequeños esta estrategia puede servirles de herramienta en situaciones estresantes. Desde las aulas se debería introducir esta técnica tan valiosa desde edades muy tempranas, que junto a diferentes técnicas de relajación servirá para mejorar desórdenes emocionales.

A doble velocidad (x2)

Hay personas que ya no conciben ver sus películas o series favoritas a velocidad normal, ya que así no podrían ver más contenidos en el mínimo periodo de tiempo.

Algunos pueden llegar a reconocer que visualizar estos contenidos a su velocidad normal, les puede llegar a aburrir, incluso a ponerles nerviosos. Necesitan más velocidad para no distraerse, no son capaces de pararse y disfrutar de sus hobbies, necesitan no pensar demasiado, condensar mucho contenido en un espacio reducido de tiempo, y realizar una actividad que se adecúe a la forma habitual de interactuar, en ocasiones descontrolada y caótica, de algunas personas.

El uso del móvil, con sus distintas aplicaciones, pasando de una a otra de manera vertiginosa, para poder estar en todo y no perderse nada, ni contenidos, ni conversaciones, ni novedades... lleva en ocasiones a esta práctica de aumento de velocidad por pura necesidad y hábito.

JOLAS EDO JOKOEN GARRANTZIA

Umeek nahi duten emaitza lortzeko itxarotea dakarten jardura, jolas edo jokoek lagunduko diete eskola-adineko umeei pazientzia izaten, esaterako:

Puzzleak: piezak aurkitu eta toki egokian jartzeko kontzentratuta eta lasai egotea eskatzen du jokoak, umeek lortu nahi duten emaitza lortzeko.

Lasterketak, buru gainean gauzaren bat eramanez: joko horietan umeak objektuaren orekari eusten dio, eta, beraz, mantso, kontzentratuta eta tentuz joaten saiatu beharko du helburua lortzeko.

Igel-jokoa: igelaren ahoan fitxa batzuk sartu behar dira, distantzia batetik botaka. Kontua ez da azkarra izatea, baizik eta indarra eta distantzia ondo kalkulatzeko eta zehatza izatea.

Mandalak: mandalak koloretatzeko pazientzia eta arreta eskatzen dizkigu, lerroetatik ez ateratzeko, baita denbora ere.



CÓMO DARLE UNA MALA NOTICIA A UN NIÑO

MAIALEN CHAMORRO. Psicóloga en Centro Médico IMQ Abendaño

En la vida llegamos a vivir momentos difíciles, como puede ser una separación y/o divorcio, problemas económicos, mudanzas forzadas, un accidente, una enfermedad grave, o incluso, el fallecimiento. Estas situaciones suelen ser complicadas emocionalmente, con lo que es habitual que incluso a nosotros como adultos nos cueste manejar las emociones y nos afecte el dolor, la frustración, la rabia, la tristeza o la impotencia.

Es natural que nos preocupemos por la reacción de nuestras y nuestros menores frente a la adversidad. La vivencia de nuestro sufrimiento provoca que queramos proteger a los nuestros de ese dolor, con lo que tendemos a ocultarles las malas noticias. Esto puede llegar más a perjudicar que a beneficiar, ya que ellos y ellas son grandes observadores y detectan que algo no anda bien por nuestro propio dolor. Puede ocurrir que su imaginación les haga pensarse culpables de lo que esté sucediendo, con lo que al ocultarles la verdad, pueden llegar a sentir desamparo, confusión, angus-

tia, ansiedad, preocupación o falta de confianza en nosotros y en ellos mismos. Con lo cual, no solo estamos sobreprotegiendo a nuestros/as menores, sino que estamos evitando que aprendan a enfrentarse a las dificultades de la vida, y esto genera a lo largo más problemas ya que se fomenta la idea del mundo irreal donde no hay situaciones desagradables (o donde no me tienen que pasar a mí).

Así pues, cuando explicamos a nuestro hijo o hija una situación difícil por la que estamos atravesando, entra en juego la resiliencia y la capacidad de afrontamiento a la adversidad. Al explicarles entenderán que los problemas existen, pero que es necesario enfrentarse a ellos y sobreponerse. Además, en muchos casos la situación podría dejarle lecciones positivas, como la importancia de estar unidos ante las adversidades, de protegerse y ayudarse, de buscar soluciones.

Dar ejemplo

Ser ejemplo de afrontamiento a la adversidad es una de las tareas más emocionalmente exigentes a las que

nos enfrentamos como madres y padres. Es bueno y necesario que nuestros hijos nos vean llorar y que hablemos de cómo nos sentimos. Viéndonos y hablando con naturalidad de lo que el problema o la situación nos provoca, entenderán que todas las emociones son válidas y aprenderán recursos y herramientas para gestionarlas de forma positiva. Su propio aprendizaje y gestión de emociones dependerá fundamentalmente de nuestro ejemplo.

Fallecimiento y enfermedad

Contarle a un niño o a una niña que un ser querido ha fallecido o está enfermo, no es una tarea sencilla. Es por eso que es importante que, antes de comunicarle la mala noticia, procuremos darnos un espacio de autocuidado previamente. También es importante que antes de la conversación busquemos un lugar tranquilo donde todos nos sintamos cómodos y seguros; así como destinar un tiempo de al menos unos 30 minutos para meditar sobre lo hablado, o las preguntas que puedan surgir. Recuerda que cada persona reaccionamos de

diferente manera a las malas noticias, con lo que debemos estar preparados para diversas reacciones en función de la edad, la cultura, la experiencia o la relación con el ser querido.

Debemos, además, ajustar nuestra conversación a la edad de nuestros hijos o hijas. Nuestro enfoque para hablar de la muerte dependerá del nivel de comprensión que tengan nuestros hijos de 4 conceptos principales de la muerte:

Irreversibilidad (la muerte es permanente).

Irrevocabilidad (todo funcionamiento se detiene con la muerte).

Inevitabilidad (la muerte es universal para todos los seres vivos).

Causalidad (las causas de la muerte).

La falta de comprensión de estas ideas por parte de los niños afecta su capacidad para procesar lo ocurrido y afrontar sus sentimientos.

Los bebés y los niños pequeños no entienden la muerte, pero perciben lo que siente la persona que los cuida. Es importante ejercer el autocuidado y reconocer nuestra propia necesidad de estar triste. Evita la separación y ofrece escuchar de manera adicional para aumentar la sensación de apoyo y entendimiento. Igualmente, mantén las rutinas dentro de lo posible ya que nos aporta bienestar a todos, y para los más pequeños es una fuerza de protección en situaciones difíciles.

Los niños en edad preescolar ven la muerte como algo temporal; idea reforzada por los dibujos animados, que tras un momento doloroso vuelven a los planos. Los más pequeños relacionan las cosas tal y como lucen, y escuchan las cosas literalmente; con lo que es importante que la información que reciban sea en un lenguaje simple y claro. Deben escuchar que su ser querido ha muerto y que «esto significa que ya no podremos verlo». Prepárate para más preguntas y fomentar la idea de que los recuerdos duran para siempre.

Dado que los pequeños no siempre pueden expresar sus sentimientos, pensamientos y temores, estos surgirán con frecuencia en momentos inesperados, como en sus juegos. Recuerda que puedes trabajar las emociones y el duelo a través de juegos, marionetas, cuentos, etc.

PASOS PARA COMUNICAR LAS MALAS NOTICIAS

1. Busca un lugar tranquilo de tu hogar donde comunicárselo, y en un momento donde no os vayáis a separar.
2. Prepárate para preguntas o discusiones, genera respuestas asertivas y afectivas.
3. Siéntate con ellos.
4. Habla con un tono tranquilo y relajado.
5. Fomenta el recuerdo: Si es por un fallecimiento, ayúdale a recordar los momentos más bonitos que han pasado juntos. Si es por una separación o divorcio, recuérdale los conflictos que puede ser que haya presenciado y/o que no debería haber oído.
6. Recuérdale que vas a estar con él o ella, que esto no os va a separar.
7. Evita la idea de que sea reversible.
8. Espera a cualquier manifestación emocional que exprese: No le regañéis en ese momento si grita, tira cosas o se enfada. Dejad que exprese sus emociones de la forma que lo necesite, comunicadle que entendéis que se sienta de esa manera, legitimad sus emociones.
9. Si la mala noticia es una separación, comunícale que es una decisión que habéis tomado conjuntamente para el beneficio de todos, y que es válido que no lo sienta así. Así mismo, recuérdale que puede tener contacto con ambos en cualquier momento que quiera o necesite.

Los adolescentes, en cambio, entienden la muerte al mismo nivel que los adultos, pero es habitual que se resistan a expresar las emociones que sienten. También es posible que luchen por encontrar un sentido a la muerte junto con el concepto de justicia, o que puedan llegar a considerar preguntas más importantes, como, por ejemplo, el propósito de la vida. Puede resultar que sientan culpa o enfado por la falta de control sobre la muerte. Esto mismo puede llevar a actividades de riesgo. Es necesario que seamos pacientes y flexibles ante la situación, respetando siempre los límites establecidos. Independientemente de lo que estén sintiendo, lo mejor que podemos hacer es fomentar que expresen sus emociones y sentimientos de manera saludable.

Podemos ayudar en su gestión emocional alentándoles a realizar deporte para reducir la tensión y la energía nerviosa, o que escriban un diario o una carta al ser querido... Lo importante es ayudarles a crear sus propias estrategias de afrontamiento; y si no se encuentra, recuerda que puedes ayudarlo a buscar ayuda, y que eso mismo es un acto de fortaleza.

Varias recomendaciones

Lo que sí tenemos que hacer:

Durante el momento de la comunicación, es recomendable que mantengamos la calma en todo momento y hablar con voz tranquila. No caigas en frases pesimistas o negativas, o incluso catastrofistas.

Busca que tenga tiempo para demostrar las emociones iniciales, como un viernes o en fin de semana, para que pueda «procesar» la información y estar con nosotros.

Hablemos con palabras sencillas y expliquemos los hechos con un lenguaje adecuado para su edad. Utilicemos un lenguaje sencillo y directo.

Se honesto y sincero, no mientas ni hagas falsas promesas.

Fomenta que se exprese, busca el diálogo.

Puedes preguntarle de manera amable qué sabe sobre la muerte.

Si el niño/a hace preguntas: Puede ayudarte pensar previamente que preguntas podrían llegar a hacer y cómo responderías.

Ayúdale a expresar y gestionar sus emociones: Ponle palabras sobre cómo podría llegar a sentirse, y recuérdale que estáis juntos en esta situación. Que no estará solo. Existen cuentos y tarjetas que pueden ayudarte a esto.

Busca el acompañamiento respetuoso: «Acompañar» significa estar presente físicamente, no juzgar, invisibilizar ni menospreciar sus sentimientos, y fomentar el contacto físico a través de las caricias, los abrazos o el colecho si el niño/a lo necesita, pues los abrazos son el mejor refugio ante situaciones inciertas.

Dale la oportunidad de ser participe y permítele colaborar en los rituales si lo desea, hacerles sentir útiles puede reconfortar.

Respetar sus tiempos de adaptación.

Lo que no tenemos que hacer:

No esperes mucho tiempo hasta contar la noticia, porque el niño o niña podría enterarse por otra persona o canal.

No te extiendas mucho en la charla. Pregúntale cómo se siente y qué preguntas tiene.

Intenta dentro de lo posible darle las malas noticias antes de que se deban separar unas horas. Esto puede causarle estrés, ansiedad y /o sensación de abandono.

Evita dar datos agresivos.

Evita detalles gráficos y exponer a los niños a los medios de comunicación.

No esperes una reacción inmediata del niño, ni asumas que no lo ha escuchado. No lo juzgues por su forma de actuar en ese momento.

Evita inventar historias por temor a hacerle daño, esto puede causarle mayor confusión.

Evita decirle cosas que no son ciertas como que la persona fallecida se ha ido de viaje (y que luego regresará), o que se ha dormido, etc.

Cuándo acudir a un profesional

A pesar de todo lo anterior, aunque estemos a su lado, le involucremos y hagamos todo lo posible por ayudarle a transitar la situación, podría ser necesario la ayuda de un profesional. Por eso es importante estar atentos a

las señales de alerta que nos permitirán intervenir de forma precoz:

Problemas en el sueño: Observa si existen problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, dificultad para despertarse, pesadillas, etc.

Quejas de dolor físico: Los niños pueden quejarse de sentirse cansados, de tener dolor de cabeza o tripa, o simplemente sentirse mal.

Cambios en la alimentación: Puede ser que esté comiendo más o menos de lo habitual.

Cambios en el comportamiento: Aquí incluimos regresiones a etapas e hitos del desarrollo ya cumplidos. También podemos observar un comportamiento más impaciente, más inmaduro y exigente. Los adolescentes pueden llegar a comenzar a consumir tabaco, alcohol u otras sustancias. También se observan cambios en el uso de las pantallas y redes sociales.

Problemas emocionales: Los niños podrían sentir tristeza excesiva, depresión, ansiedad o miedos.

Si estás preocupado/a, te recomendamos que hables con el médico de cabecera o pediatra y consulta, así como puedes buscar la ayuda de un profesional de la salud mental.





SEGURO IMQ DECESOS PRIMA ÚNICA

**Asegura la
tranquilidad de
los tuyos hoy mismo**

Un único pago

Exclusivo personas
de más de 65 años



**Infórmate en tu oficina IMQ, en el 900 81 81 50,
en imq.es o en tu mediador**

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

 **IMQ**
Cuidamos de ti

En buena ~ Compañía

Ayer, hoy y siempre

Con el mayor equipo de profesionales
y de centros privados de Euskadi



RPS 120/20



900 81 81 50

Más historias en
buena compañía aquí

 **DIMQ**
Cuidamos de ti