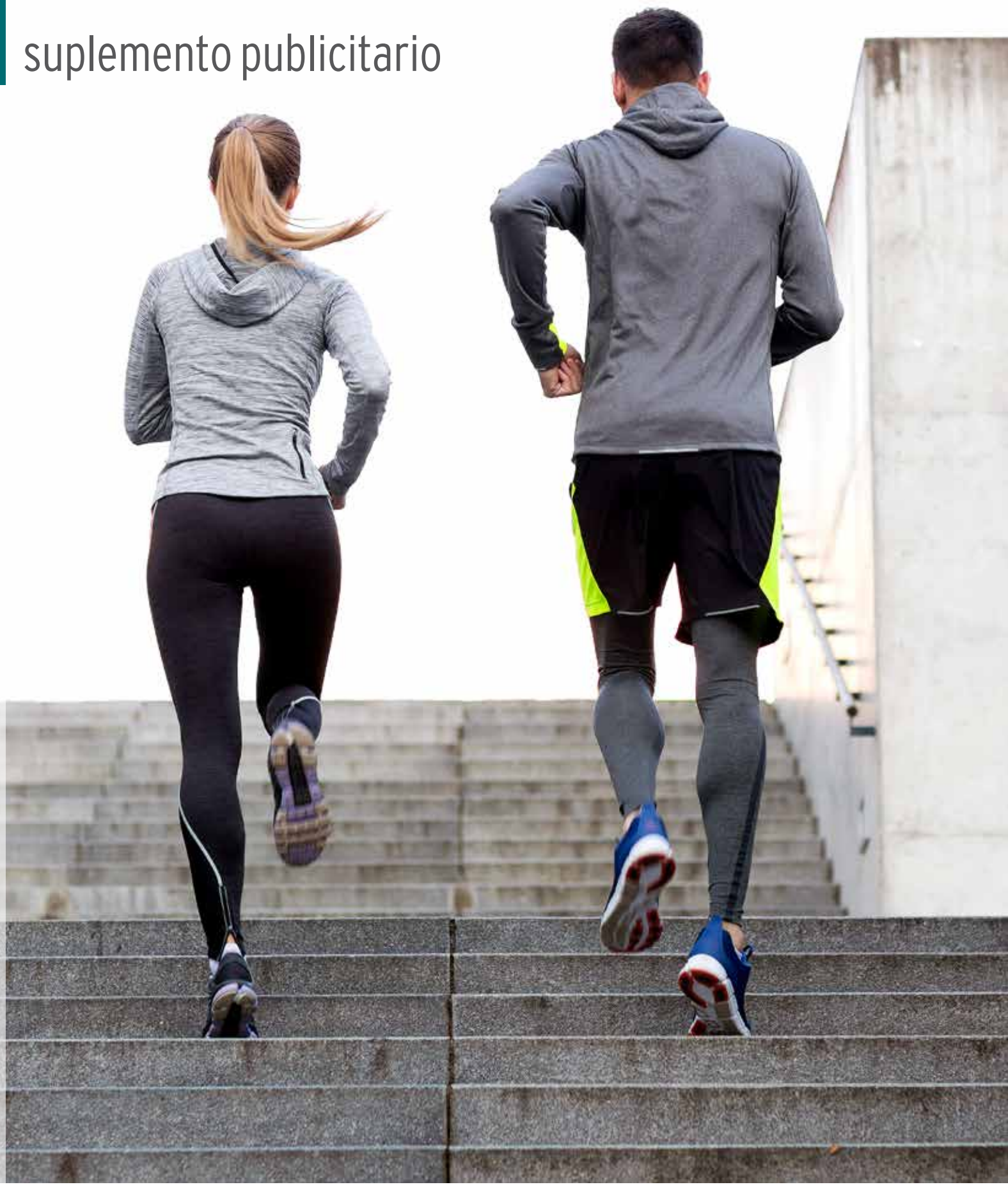
más salud

suplemento publicitario

EL DIARIO VASCO
SEPTIEMBRE DE 2017



Quirónsalud Gipuzkoa

Sus centros Policlínica Gipuzkoa y Hospital de Día Quirónsalud Donostia son un referente de la sanidad privada en el territorio

Atención sanitaria

La sinergia Onkologikoa-Logik pone al servicio de los guipuzcoanos todo su potencial técnico y humano

Un servicio de vanguardia

Reforma integral de la Clínica de la Asunción Klinika en su centro de Tolosa para incluir avances tecnológicos y mejorar las instalaciones

OTORRINOLARINGOLOGÍA
El servicio de ORL que dirigen los doctores Saga y Altuna es desde su creación un referente en la especialidad > p. 16

UROLOGÍA Y ANDROLOGÍA
Incontinencia urinaria, Hiperplasia benigna de próstata y disfunción eréctil, tres de las dolencias que tratan los doctores Madina y Azparren > p. 28

POLÍTICAS SOCIALES
La enfermedad mental y su atención, todo un reto para la Diputación Foral de Gipuzkoa > p. 40

índice

IMQ: "IMQ tiene mucho potencial de crecimiento en beneficio de Gipuzkoa", afirma **Urko Odriozola, nuevo responsable de IMQ en Gipuzkoa** > p. 4

Quirónsalud Gipuzkoa: "Juntos sumamos" > p. 5

Traumatología integral: Un equipo experimentado y pionero en cirugía mínimamente invasiva > p. 6

Unidad de corazón: dale vida a tu corazón > p. 8

Medicina deportiva: Todos los cuidados para el deportista > p. 10

Cirugía general y del aparato digestivo: Atendemos todas las patologías del aparato digestivo > p. 11

Unidad de reproducción asistida: 25 años de experiencia convierten al Hospital de Día Quirónsalud Donostia en un centro puntero > p. 12

Maternidad: Nacer en Policlínica Gipuzkoa: seguridad, tranquilidad y comodidad > p. 13

Urgencias: 24 horas a la carta > p. 14

Urología: Soluciones cómodas y eficaces > p. 15

Servicio de Otorrinolaringología: A la vanguardia de la especialidad > p. 16

Cirugía general y del aparato digestivo: Cirugía mínimamente invasiva: "Cuando menos es más" > p. 18

Traumatología: La solución más eficaz a tu problema de cadera > p. 19

Unidad de obesidad: Apollo reduce el tamaño del estómago sin incisiones > p. 20

Cirugía Plástica: "Ser madre y ver tu figura recuperada es una felicidad añadida" > p. 21

Unidad de chequeos: Chequea tu salud y conócela para cuidarla > p. 22

Unidad de odontología y estomatología: la clínica dental 'ideal' > p. 23

¡Ojo con la vista!: Proteger la visión no es un juego de niños > p. 24

Onkologikoa-Logik: Un embarazo en el siglo XXI uniendo la genética y la evolución de la tecnología del laboratorio, gracias al **Instituto Vasco de Fertilidad** > p. 26

Urología: Las más modernas soluciones en urología, por los **doctores Madina y Azparren** > p. 28

Traumatología: "Nuestra misión, que nadie sufra por su columna", afirma **David Izquierdo, gerente de Biziondo** > p. 30

Clínica de la Asunción Klinika: Medio siglo al cuidado de los guipuzcoanos > p. 32

Instalaciones: Nuevos espacios y tecnologías para una mejor atención en la Clínica de la Asunción Klinika > p. 34

Digitalización: Su historia clínica en un solo click > p. 36

Sostenibilidad: "Nuestro entorno somos nosotros" > p. 38

El corazón de Gipuzkoa: La Clínica Asunción Klinika y sus cuatro centros médicos conforman una red cuyo objetivo continuo es ofrecer la mejor atención al paciente > p. 39

Diputación Foral de Gipuzkoa: "Sigue habiendo prejuicios en torno a la enfermedad mental", afirma **Idoia Gutiérrez, psicóloga de la Sección de Salud Mental y Área Sociosanitaria** del ente foral > p. 40

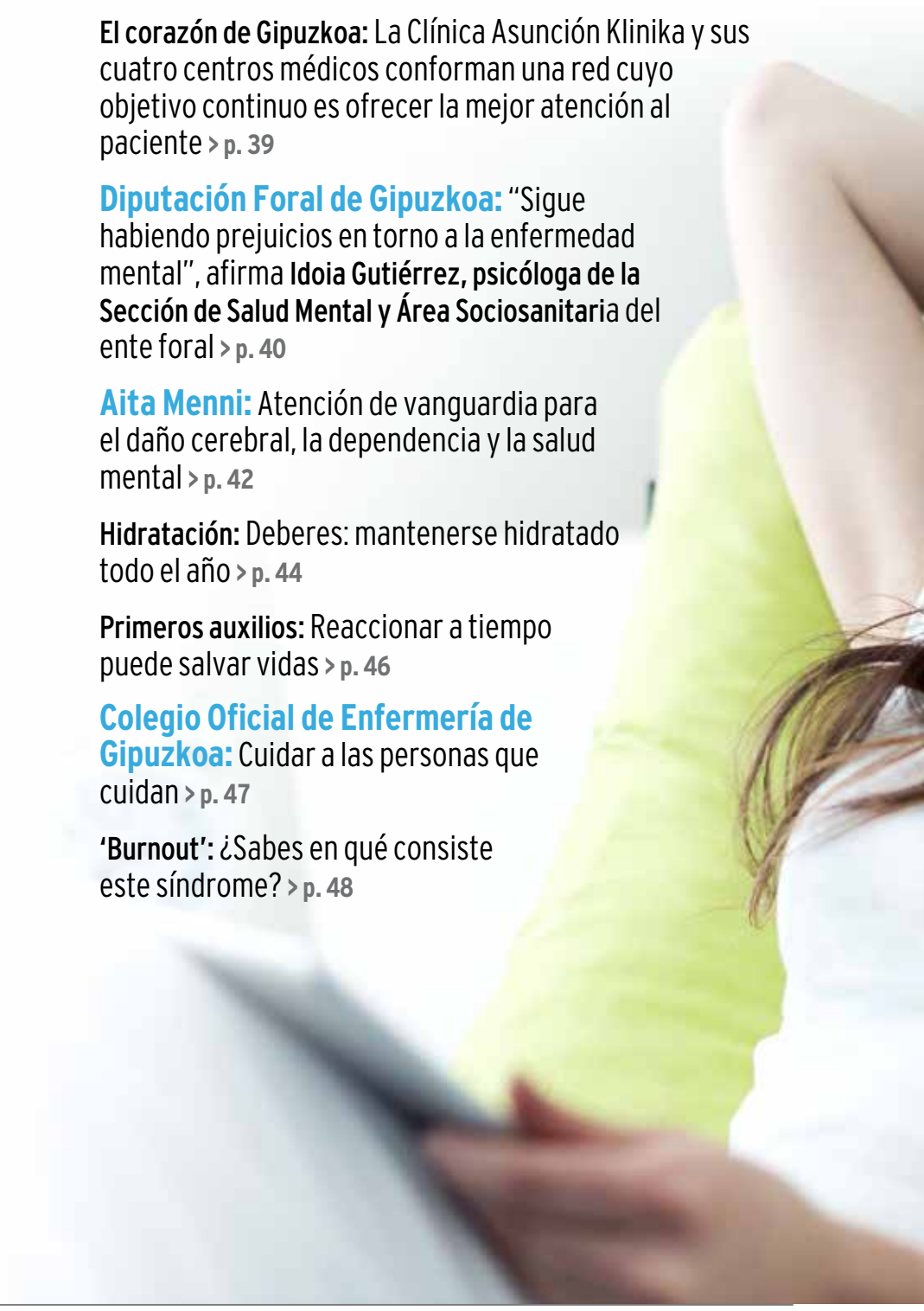
Aita Menni: Atención de vanguardia para el daño cerebral, la dependencia y la salud mental > p. 42

Hidratación: Deberes: mantenerse hidratado todo el año > p. 44

Primeros auxilios: Reaccionar a tiempo puede salvar vidas > p. 46

Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa: Cuidar a las personas que cuidan > p. 47

'Burnout': ¿Sabes en qué consiste este síndrome? > p. 48



AITA MENNI
Cuenta con más de 850 colaboradores y una red de centros en Euskadi > p. 42

CLÍNICA BENEGAS
Un centro pionero y vanguardista en medicina del pie > p. 49

Clínica Benegas: Expertos en cirugía reconstructiva de rescate > p. 49

Asociación de Donantes de Sangre de Gipuzkoa: Una nueva sede para afrontar el futuro > p. 50

Donación de médula: Los avances médicos permiten donar médula de forma indolora > p. 52

Ogi Berri: Novedades dentro de la línea Pan Saludable > p. 53

Centro Médico Amara: Medicina estética segura y sin riesgos, por la doctora Marian Zalakain > p. 54

Varices: Nuevas técnicas menos invasivas, más rápidas y muy eficientes, por el **doctor José Luis Monfort** > p. 55

TRIBUNA

SEGUIR MEJORANDO

Dr. Ignacio
Gallo Mezo
Presidente de
Policlínica
Gipuzkoa

Hace más de cuatro décadas adquirimos el compromiso más ambicioso y bonito como médicos, como es el de ofrecer un servicio de sanidad privada de alta calidad para los guipuzcoanos. En todos estos años no hemos cesado en nuestro empeño por atraer a los mejores especialistas y las últimas técnicas y tratamientos sanitarios, gestionados con calidad y cercanía. Hemos aprendido de vuestras opiniones para mejorar y hemos trabajado para ser mejores.

Tener la posibilidad de elegir médico, de obtener unas pruebas diagnósticas con celeridad o de contrastar una opinión médica sigue siendo una forma de medir el grado de bienestar de un pueblo.

A lo largo de estos 42 años hemos visto nacer a miles de guipuzcoanos, hemos cuidado de nuestros deportistas, hemos incorporado innovadoras técnicas quirúrgicas, os hemos escuchado en las consultas y os hemos curado y cuidado. Hemos crecido, pero sin perder la cercanía y la familiaridad que nos caracterizan.

Y nuestros pacientes nos lo reconocen en las encuestas de calidad que realizamos, donde el 93% afirmáis sentiros satisfechos con la atención que recibís por parte de los médicos de consultas externas; el 88% valoráis satisfactoriamente el trato personal que obtenéis en nuestros servicios de Urgencias y más del 90% destacáis la buena información que os damos tras el alta hospitalaria, y el hecho de salir del hospital con vuestro problema de salud resuelto o en vías de ello y la cita dada para la primera consulta post-hospitalaria.

Porque está probado que en medicina todo lo que se hace se puede medir, sólo si se mide se puede controlar, sólo si se controla se puede dirigir y sólo si se dirige se puede mejorar.

Seguid ayudándonos a mejorar y, juntos, seguiremos mejorando.

NADA MÁS VALIOSO
"Todos y cada uno de nosotros prestamos cada día mayor atención a nuestra salud y es ahí donde entra IMQ como complemento perfecto: ofrecer todas las especialidades médicas, sin listas de espera y con atención personalizada"

Urko Odriozola es el nuevo responsable de IMQ en Gipuzkoa

"IMQ TIENE MUCHO POTENCIAL DE CRECIMIENTO EN BENEFICIO DE GIPUZKOA"

Urko Odriozola es desde el pasado mes de abril el responsable de IMQ en Gipuzkoa

"Los seguros son casi 'trajes a la medida' de cada asegurado"

Como nuevo responsable de IMQ en Gipuzkoa desde abril de 2017, Urko Odriozola nos descubre las principales ventajas que ofrece la aseguradora médica líder en Euskadi, con soluciones que van más allá del propio seguro médico. Una ambiciosa estrategia de diversificación, nuevos servicios de telemedicina y la consolidación de sus centros propios en Gipuzkoa marcan la firme apuesta de IMQ por satisfacer las necesidades de un cliente exigente.

¿Cuáles son sus nuevos objetivos como responsable de IMQ en Gipuzkoa?
IMQ es una compañía líder con 83 años de historia. Sin embargo, su presencia en Gipuzkoa se remonta a poco más de una década y tenemos todavía mucha tarea por desarrollar para dar a conocer las ventajas que ofrece un seguro como el de IMQ, así como para avanzar en la implantación de la marca en nuestro territorio. Tenemos, sobre todo, mucho que seguir construyendo, porque IMQ tiene mucho potencial de crecimiento en beneficio de Gipuzkoa. En mi anterior etapa profesional, ya tuve la fortuna de disfrutar de este seguro y sabía ya de unas bondades que trataré ahora de divulgar.

Afortunadamente, en Euskadi podemos disfrutar de un sistema público de salud de primer nivel. Sin embargo, en una sociedad avanzada como la nuestra, todos y cada uno de nosotros prestamos cada día mayor atención a nuestra salud y es ahí donde entra IMQ, como complemento perfecto: ofrecer todas las especialidades médicas, sin listas de espera y con atención personalizada. ¿Hay algo más valioso que eso?

¿Qué ventajas son las que más convencen al contratar un seguro médico?
Cuando pruebas y disfrutas de nuestro seguro no quieres dejar de tenerlo porque cuenta con un claro componente preventivo y garantiza lo más preciado: nuestra salud.

Se valora también muy positivamente nuestra amplia gama de seguros, adaptables a las necesidades de cada cliente; casi, 'trajes médicos a la medida' de cada asegurado. La rapidez para las consultas, la libre elección, disponer del cuadro médico más amplio tanto en Euskadi como fuera de ella, todos ellos son elementos muy valorados.

En Gipuzkoa disponemos de un cuadro médico próximo a los 600 profesionales y de una extensa red de centros concertados (Policlínica, La Asunción, etc.), junto a nuestros centros propios: la Clínica Dental IMQ Zurriola y el Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola en el que ofrecemos atención médica en 27 especialidades, con servicio de análisis clínicos, enfermería y un equipamiento asistencial de última generación: resonancia magnética abierta, servicio de diagnóstico por la imagen y un quirófano de cirugía ambulatoria.

La video-consulta, una app de salud... lo digital manda ahora, también para IMQ
La transformación digital es un hecho en IMQ. Estamos trabajando en nuevos canales para ofrecer soluciones a golpe de clic. Para ello, ponemos a disposición nuevas herramientas digitales como las autorizaciones médico-quirúrgicas online, nuestra app IMQ ON para clientes, así como nuestro nuevo servicio de video consulta que acabamos de lanzar, un nuevo canal de atención entre médico y paciente para realizar consultas on line desde cualquier dispositivo digital, cómodamente. Por su parte, nuestro Canal Salud (canalsalud.imq.es) ofrece, en abierto, consejos de prevención y todo lo que necesitas saber para cuidar de tu salud, con suscripción gratuita.

RPS: 123/15

Juntos sumamos

Más calidad, más recursos, más investigación.

Policlínica Gipuzkoa y el **Hospital de Día Quirónsalud Donostia** ofrecen una atención sanitaria experta y personalizada a sus pacientes.

Policlínica Gipuzkoa
Grupo quirónsalud

Paseo Miramón, 174
20014 Donostia - San Sebastián
Tel. 943 00 28 00

Hospital de Día quirónsalud
Donostia

Alkolea Kalea, 7 (Alto de Egia)
20012 Donostia - San Sebastián
Tel. 943 43 71 00

quironsalud.es

quirónsalud
La salud persona a persona

TRAUMATOLOGÍA INTEGRAL

PIONEROS
El cuadro médico cuenta con especialistas pioneros en técnicas traumatológicas mínimamente invasivas con múltiples ventajas para los pacientes y buenísimos resultados.

¿Sufres alguna lesión en la rodilla? ¿Artrosis en la cadera? ¿Una hernia discal? En Policlínica Gipuzkoa y el Hospital de Día Quirónsalud Donostia encontrarás las últimas técnicas para tratar todos aquellos problemas traumatológicos de forma rápida, cómoda y eficaz.

UN EQUIPO EXPERIMENTADO Y PIONERO EN CIRUGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA

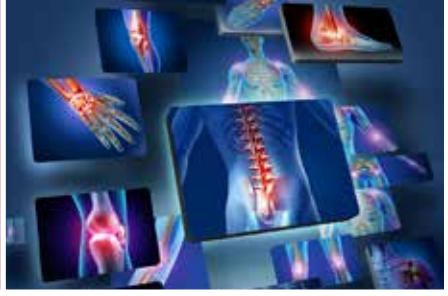
Más de una veintena de especialistas con una gran experiencia en el tratamiento de lesiones articulares por artroscopia en rodilla, hombro y tobillo, en la implantación de prótesis, en el tratamiento con factores de crecimiento, en la atención a pacientes víctimas de accidentes de tráfico o laborales completan el cuadro médico de Traumatología. Así como especialistas pioneros en el tratamiento quirúrgico mínimamente invasivo que ofrece grandes ventajas. Olvídate de la cirugía abierta y de las largas e incomodas recuperaciones. Gracias a las novedosas técnicas con mínimas incisiones se pueden solucionar esas patologías que tantas molestias generan y que influyen directamente en la calidad de vida de los pacientes.

Gracias a novedosas técnicas con mínimas incisiones se pueden solucionar patologías muy molestas

La traumatología ha avanzado tanto en los últimos años que las ventajas y facilidades que ofrecen los nuevos tratamientos, permiten operar a pacientes de más edad que antes resultaba imposible, además de reducir el dolor postquirúrgico, con cicatrices mínimas, y con una recuperación mucho más rápida. Policlínica Gipuzkoa y el Hospital de Día Quirónsalud Donostia ofrecen los tratamientos más innovadores y en las mejores manos. Especialistas con un largo recorrido en traumatología y con unos resultados que les avalan. Di adiós a los dolores, pon solución a tu problema.

ARTROSCOPIA
Los avances en cirugía de rodilla, hombro y cadera son enormes gracias a la artroscopia. Es una fórmula menos agresiva porque evita las grandes incisiones clásicas y las patologías operables son las mismas de siempre. En lugar de hacer una gran incisión, se utilizan pequeños

CENTRO DE REFERENCIA
Policlínica Gipuzkoa es el centro médico de referencia de la Real Sociedad y el Hospital de Día Quirónsalud Donostia del Gipuzkoa Basket y del Balonmano Bidasoa Irun.



abordajes para –por medio de una cámara y un instrumental adecuado– realizar el mismo tratamiento que la cirugía convencional. Esto limita los daños colaterales provocados por la cirugía, disminuye las complicaciones y acorta los plazos de recuperación y la hace más cómoda.

Con la artroscopia, además, pueden acceder a cualquier cavidad articular. Y de hecho la técnica está igualmente desarrollada para el codo, el tobillo o articulaciones más pequeñas como las de la muñeca, mano e incluso la temporomandibular.

PRÓTESIS

La cirugía ortopédica ha avanzado en la línea de la mejora de los materiales y la personalización de estos para adaptarse mejor a las articulaciones de los pacientes y ofrecer así unos mejores resultados. Además, el procedimiento quirúrgico también ha avanzado y se ha hecho menos agresivo, hasta lograr reducir el tiempo de convalecencia de los pacientes. Por ejemplo, con prótesis de cadera se ha pasado a una media de seis semanas, aunque a los tres días de la operación pueden empezar a caminar.

El desgaste de las articulaciones, uno de los problemas de salud más comunes entre la población, sobre todo de mayor edad, tiene hoy una solución más cómoda y a la medida de sus necesidades.

SIN LISTA DE ESPERAS

Una de las grandes ventajas del servicio de Traumatología de Policlínica Gipuzkoa es la facilidad y disponibilidad de fechas para realizar la intervención. Olvídese de los largos meses de espera para ponerle solución a ese problema que no le permite llevar la vida que le gustaría. Elija qué mes quiere y le viene mejor. Además, disponen de facilidades de financiación para hacerle más fácil su tratamiento.

Los especialistas

TRAUMATOLOGÍA POLICLÍNICA GIPUZKOA

> Albillos Bartolomé, Javier
> Albillos Sánchez, Xabier
> Arrieta Alberdi, Josu
> Arriola Güenaga, Fco. Javier
> Camborda Anabitarte, Juan Carlos
> Carrillo Belloso, Ignacio
> Cuéllar Ayestarán, Adrián
> Cuéllar Gutiérrez, Ricardo
> Larraz Del Arco, Jesús
> Marqués Rapela, Alberto
> Martínez Renobales, José Ignacio
> Olavarría López Aróstegui, Ignacio
> Ponte Tellechea, Juan

TRAUMATOLOGÍA Y CIRUGÍA ORTOPÉDICA DEL HOSPITAL DE DÍA QUIRÓNSALUD DONOSTIA

> Benegas Recondo, Fermín
> Busto Avis, Gorka
> Calvo Riesgo, Juan
> Casas Dührkop, Cristina
> Goyeneche Paternain, Javier
> Lapitz González, Peio
> Lersundi Artamendi, Ana
> Lizundia Izagirre, Aritz
> Martínez Armendariz, Antonio
> Moreno Zurriarrain, Enrique
> Velilla Martínez, Alfredo

Una de las grandes ventajas del servicio de Traumatología de Policlínica Gipuzkoa es la facilidad y disponibilidad de fechas para realizar la intervención

Dr. Alberto Marqués, traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa

TESTIMONIOS

Cirugía endoscópica de columna

"Ha sido milagroso. Los dolores han desaparecido y he retomado mi trabajo: la danza, con absoluta normalidad"; "Llevaba muchos años con dolores y todos me habían dicho que no me operase por mi avanzada edad. Yo le dije, 'si usted me opera, yo encantado', y lo ha hecho y me ha curado. Estoy feliz"; "Estaba que no podía. Ahora, en cambio, tengo cara de felicidad. Estoy encantada de la vida con la operación", son las palabras de algunos pacientes del traumatólogo Alberto Marqués después de haber sido intervenidos con la técnica endoscópica de columna de la que el traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa es pionero.
Sus pacientes son sus mejores embajadores, ya que los resultados de la técnica mínimamente invasiva son muy buenos y con grandes ventajas para el paciente. Postoperatorio más rápido y cómodo, menos riesgo de sangrado e infecciones por las pequeñas incisiones que se realizan, y la posibilidad de tratar a pacientes de avanzada edad gracias a la poca agresividad del tratamiento. Los pacientes reconocen que el dolor ha desaparecido y que han ganado en calidad de vida.

Bailarina operada de hernia discal por Alberto Marqués

Paqui Medina, paciente operada por cirugía endoscópica de columna

UNIDAD DE CORAZÓN

Uno de los servicios que más agradecen los pacientes es la Rehabilitación Cardiaca, un programa que tiene una duración media de tres meses, distribuidos en una hora por sesión, durante cinco días a la semana

Policlínica Gipuzkoa es un centro de referencia en atención cardiovascular por su oferta integral en diagnóstico precoz, tratamiento mínimamente invasivo y un equipo de hemodinámica y cirugía cardiovascular innovador y de gran prestigio. Además, es un centro de referencia en rehabilitación cardiaca

DALE VIDA A TU CORAZÓN

En 2016 se realizaron alrededor de 400 cirugías cardiacas con circulación extracorpórea

La Unidad de Corazón de Policlínica Gipuzkoa es un referente en todo el Estado por su capacidad de innovación y los excelentes resultados de sus servicios de hemodinámica y cirugía cardiaca, apoyados siempre por un excelente equipo de cardiólogos, anestesistas e intensivistas. Ello, unido a un equipamiento tecnológico de vanguardia les permite actuar de forma rápida y eficaz ante cualquier incidencia de urgencia. Además, es el único centro de Gipuzkoa que practica cirugía cardiaca.

La Unidad de Corazón de Policlínica Gipuzkoa integra diferentes servicios como la cardiología clínica y la Unidad de arritmias; así como los servicios de hemodinámica, cirugía cardiovascular, rehabilitación cardíaca y seguimiento on-line de los pacientes tras el alta hospitalaria quirúrgica, lo que les permite ofrecer un completo servicio tanto en prevención como en tratamiento.

TAC 64 CORTES

Policlínica Gipuzkoa dispone de la última tecnología en materia de diagnóstico cardiovascular precoz. Para ello ofrece un servicio de chequeos cardiológicos, que se pueden realizar en una mañana y obtener los resultados a las pocas horas. En el caso de tener alguna sospecha de lesión, disponen del TAC de 64 cortes, que permite valorar al detalle el estado de las arterias coronarias y, si fuese necesario, se realizaría un cateterismo cardiaco en el servicio de Hemodinámica.

SERVICIO DE HEMODINÁMICA

El Servicio de Hemodinámica de Policlínica Gipuzkoa es un referente estatal por su gran volumen de actividad, así como por su capacidad de innovación. En la actualidad, realizan en torno a 3.000 procedimientos anuales, entre cateterismos y angioplastias, el 85% de ellas por acceso radial.

Además, es uno de los pocos que realiza recambios valvulares de forma percutánea, es decir, sin cirugía. Esta técnica sólo se puede realizar en centros donde se dispone de un equipo experto de cirujanos que den apoyo a la intervención. Por su prestigio, son muchos los pacientes que acuden de todo el Estado y a día de hoy, registra uno de los mayores volúmenes de intervención estatal mediante esta técnica, muy costosa todavía por el alto precio de la prótesis a implantar, pero que puede resultar vital para determinados pacientes que presenten un alto riesgo para la cirugía convencional.

En Policlínica Gipuzkoa se realizan en torno a 50 intervenciones anuales con este procedimiento. Este mismo equipo de Hemodinámica, liderado por el cardiólogo intervencionista, Mariano Larman, es también pionero en la implantación de stents biodegradables y cuenta con un programa de angioplastia prima-

UNIDAD DE ARRITMIAS
"La fibrilación auricular es la arritmia más frecuente. A partir de los 50 años tiene una incidencia creciente y por encima de los 70 años es extremadamente prevalente", asegura el especialista José Manuel Porres.

MARCAPASOS SIN CABLES
Una de las grandes ventajas es que al ser de un tamaño tan mínimo se introduce a través de un cateterismo por la ingle y con anestesia local. Así se evitan complicaciones quirúrgicas y también secuelas estéticas.

ria para todo el área de Gipuzkoa, además de llevar a cabo el tratamiento no invasivo de las comunicaciones interauriculares.

CIRUGÍA CARDIACA

Policlínica Gipuzkoa cuenta con uno de los equipos de Cirugía Cardiovascular más prestigiosos de Europa y de los más activos de la Comunidad Autónoma Vasca, que dirige desde 1987 el cirujano cardiaco Ignacio Gallo. Gracias a su constante capacidad de innovación y a sus exitosos resultados, es el único que publica en su web sus resultados de morbi-mortalidad, norma habitual en EE UU.

"La cirugía del corazón ha evolucionado considerablemente –afirma el cardiocirujano, Alberto Sáenz-. Las técnicas quirúrgicas son más seguras y efectivas, las incisiones menores y los resultados más satisfactorios, a pesar de que han aumentado la gravedad de las patologías cardiacas que se tratan. Las nuevas tecnologías emergentes nos permiten abordar dolencias cardiacas que anteriormente no eran tratadas", concluye Alberto Sáenz.

REHABILITACIÓN CARDIACA

Uno de los servicios que más agradecen los pacientes intervenidos del corazón es la Rehabilitación Cardiaca. Un tratamiento multidisciplinar en el que intervienen, además del cardiólogo que coordina el equipo, un fisioterapeuta, una psicóloga, un dietista y un preparador físico. El programa tiene una duración media de tres meses, distribuidos en una hora por sesión, durante cinco días a la semana.

En palabras del cardiólogo Eduardo Alegría, Jefe del Servicio de Rehabilitación Cardiaca de Policlínica Gipuzkoa, "los beneficios son contundentes: mejora la calidad de vida de los pacientes cardiópatas y reduce un 30% la mortalidad tras un infarto. Disminuye el nivel de estrés, la ansiedad y la depresión; aumenta la autoconfianza, las ganas de vivir y la capacidad física, posibilitando la actividad deportiva. Asimismo, los pacientes se reincorporan antes al trabajo, normalizan la actividad sexual y disminuye la incidencia de reinfartos".

SEGUIMIENTO ON-LINE DEL PACIENTE

El programa de seguimiento on-line de los pacientes de cirugía cardíaca, tras el alta hospitalaria, es uno de los servicios pioneros que ofrece la Unidad del Corazón. Se trata de una aplicación de teleasistencia mediante la cual los pacientes tienen acceso a sus informes y a una tabla de seguimiento que deben cumplimentar una vez al día introduciendo los parámetros biomédicos que se solicitan y que permiten al médico conocer en tiempo real si el paciente presenta alguna incidencia, a fin de poder interactuar con la mayor rapidez.

Un servicio exclusivo, creado para el confort y seguridad de los pacientes así como para mejorar la recuperación y los resultados gracias a ese control por parte de los facultativos. Desde noviembre de 2012, fecha en la que se puso en marcha la aplicación, son miles los pacientes que se han beneficiado de este servicio exclusivo y pionero de Policlínica Gipuzkoa, que en palabras de Sonia Roussel, "hemos comprobado y, sobre todo lo han comprobado los pacientes, resulta muy eficiente porque nos da datos relevantes para conocer la evolución del paciente y, lo más importante, añade unas condiciones de seguridad y confianza muy importantes para el paciente, que se siente vigilado y atendido durante este tiempo".

UNIDAD DE ARRITMIAS

"La fibrilación auricular es la arritmia más frecuente. A partir de los 50 años tiene una incidencia creciente y por encima de los 70 años es extremadamente prevalente", asegura José Manuel Porres, especialista en arritmias. "Actualmente disponemos de técnicas, mediante ablación de venas pulmonares, curativas en un 60% y que mejoran la calidad de vida casi en el 80% de los pacientes. Es una técnica con más de 10 años de experiencia, y que en los últimos cinco años ha evolucionado a técnicas mucho menos agresivas y seguras para el paciente e igual de eficaces", explica José Manuel Porres.

"Son técnicas de disparo único o aplicación doble, lo que permite terminar con la conducción en estas venas pulmonares en menos tiempo de intervención y disminuir de este modo el índice de complicaciones", asegura el especialista. "La técnica se realiza con anestesia local, se introducen catéteres a diferentes zonas del corazón y con mínima sedación y se da el alta en las primeras 24 horas", concluye.

> El programa de seguimiento on-line, tras el alta hospitalaria, es uno de los servicios pioneros que ofrece la Unidad del Corazón

MARCAPASOS SIN CABLES

Con el aumento de la esperanza de vida, cada vez es mayor el número de marcapasos que se colocan cada año. Un pequeño elemento que bien se puede decir, 'nos salva la vida'. Dispositivos que con el paso de los años han ido evolucionando hasta hoy, que nos encontramos con marcapasos micra. "Se trata, tal y como dice su nombre, de un marcapaso de un solo cable. Un modelo más sencillo e indicado para pacientes que sufren fibrilación auricular", explica José Manuel Porres, especialista en arritmias.

"Una de las grandes ventajas es que al ser de un tamaño tan mínimo se introduce a través de un cateterismo por la ingle y con anestesia local. De forma que evitamos complicaciones quirúrgicas y también secuelas estéticas", desarrolla el especialista. En el País Vasco ya se han llegado a implantar y sus resultados son francamente esperanzadores. Su durabilidad es de 10 años.

Cuadro médico

CARDIOLOGÍA:
> Eduardo Alegría
> Alberto Izaguirre
> Javier Montes-Jovellar
> Eduardo Uribe-Echeverría

CIRUGÍA CARDIOVASCULAR:
> Ignacio Gallo
> Alberto Sáenz
> Ignacio Pérez-Moreiras
> Elisa Boronat
> Angela Granda
> José Omer Leal
> Diego Sánchez

HEMODINÁMICA:
> Mariano Larman
> Miren Telleria
> Garikoitz Lasa
> Koldo Gaviria
> Irene Elizondo
> Santiago G. Solana
> Adría Tramullas

UNIDAD DE ARRITMIAS:
> José Manuel Porres

REHABILITACIÓN CARDIACA:
> Eduardo Alegría

PRUEBAS DE ESFUERZO
El Servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa, dirigido por el doctor Pérez de Ayala, ofrece múltiples estudios a la medida de tu actividad física.

TERAPIAS COMBINADAS
El servicio de Medicina Deportiva del Hospital de Día Quirónsalud Donostia ofrece las terapias combinadas sumando los efectos de la EPI y los del PRP.

Dr. Enrique **Pérez de Ayala**
Medicina Deportiva
Policlínica Gipuzkoa

Dr. Ricardo **Jiménez**
Medicina Deportiva
Hospital de Día Quirónsalud Donostia

Circuito de calentamiento con Enrique Pérez de Ayala e Izaskun San Aniceto

Entrevista con Ricardo Jiménez

Policlínica Gipuzkoa y el Hospital de Día Quirónsalud ofrecen un servicio integral de Medicina Deportiva para cuidar de tu salud, mejorar tu rendimiento deportivo y solucionar lesiones

TODOS LOS CUIDADOS PARA EL DEPORTISTA

PRUEBAS DE ESFUERZO

¿Realizas deporte de forma habitual y no sabes cómo está tu cuerpo? El Servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa que dirige el médico deportivo, Enrique Pérez de Ayala, ofrece múltiples estudios a la medida de tu actividad física. Con un chequeo no solo se detecta si existe una patología, también permite al deportista mejorar su rendimiento deportivo entre un 20-30%.

El reconocimiento básico consta de una consulta y un examen médico. Historia clínica con electrocardiograma de reposo, un estudio de composición corporal con Bioimpedancia de última generación con determinación del porcentaje de grasa, metabolismo basal y estudio local de musculatura por segmentos corporales.

En el caso de realizar un deporte con un nivel de esfuerzo moderado o alto, se realizaría el test básico de Aptitud-TBA con prueba de esfuerzo indirecta en ciclo-ergómetro o tapiz con electrocardiograma en esfuerzo. Incluye además, la consulta y el examen médico, informe con la valoración de la salud y la no contraindicación para el deporte. Dura aproximadamente unos 50 minutos. Y por último estaría la prueba de esfuerzo con analizador de gases determinando el consumo de oxígeno y el umbral anaeróbico. También se realizaría el test básico de Aptitud-TBA con prueba de esfuerzo indirecta.

TERAPIAS COMBINADAS

El servicio de Medicina Deportiva del Hospital de Día Quirónsalud Donostia ofrece uno de los últimos avances en tratamientos de lesiones, las terapias combinadas sumando los efectos de la EPI (Electrolisis percutánea intratisular) y los del PRP (Plasma rico en plaquetas), procedimientos ecoguiados para los que se cuenta con la colaboración de traumatólogos y el fisioterapeuta-osteópata.

"La EPI es capaz de poner en marcha un nuevo proceso de proliferación del tejido colágeno que está desestructurado. La efectividad es alta, en torno al 80%, respecto a los tratamientos convencionales de fisioterapia (ultrasonido, láser, técnica Cyriax, fibrolisis diacutánea, ondas de

choque, etc.) o médicos (fármacos, infiltraciones ó cirugía)", asegura. "Con la EPI se tratan tendinopatías crónicas (pubalgias, tendinopatía del tendón de aquiles, tendinitis del tendón del supraespinoso,...), y un número importante de lesiones del sistema neuromusculoesquelético, como son: fascitis plantares, roturas musculares agudas y crónicas, esguince de ligamento lateral interno de rodilla o esguince crónico de tobillo, así como síndromes del túnel tanto del carpo como del tarso, etc.", puntualiza.

En palabas de Ricardo Jiménez, "la aplicación se realiza directamente en la zona de lesión gracias al control ecográfico. Además es una técnica personalizada, ya que adaptamos a cada paciente la duración e intensidad de tratamiento". "La terapia combinada (EPI-PRP) permite mejoras más rápidas por el efecto sinérgico de su utilización conjunta. Después de la aplicación de la técnica EPI en la región lesionada, debido a su efecto celular, conseguimos una mejor absorción del PRP en el tejido lesionado", concluye Jiménez.

Este método es novedoso y todavía no hay muchos profesionales que combinen ambas técnicas. Esto es debido a que, así como la técnica EPI es propia de los fisioterapeutas, el tratamiento con PRP es exclusivo de los médicos, por lo que una asociación de profesionales de ambas disciplinas como la que se ofrece en el Hospital de Día Quirónsalud Donostia resulta la más eficaz.

TECNOLOGÍA

Unidad del Pie y Unidad de Biomecánica del Ciclista

Policlínica Gipuzkoa, de la mano de Podoactiva, ofrece un amplio abanico de servicios para el cuidado del pie, siendo uno de los más potentes el estudio de la pisada, con el exclusivo escáner 3D, filmación en video de alta velocidad y análisis cinemático, y que se completa con la fabricación de plantillas personalizadas. "Con el estudio podemos prevenir la aparición de lesiones musculares y osteoarticulares como los esguinces de repetición, metatarsalgias, fascitis plantares, espolones calcáneos, tendinitis, sobrecargas musculares, condropatías, basculaciones pélvicas, etc.", asegura el podólogo, Javier Alfaro.

Además, Policlínica Gipuzkoa ha incorporado en el último año la Unidad de Biomecánica del Ciclista, equipada con la última tecnología que permite realizar un estudio exhaustivo y personalizado. El ciclista acude con su bicicleta, se estudia su posicionamiento, su pedaleo, su presión sobre el sillín y manillares y se adapta su bicicleta a las medidas adecuadas. "Mejoran la postura y el rendimiento y previenen lesiones a corto y largo plazo", asegura Garikoitz Etxebeste, fisioterapeuta y encargado de la Unidad de Biomecánica del Ciclista. Si se hacen el estudio, notarán la diferencia.

EFICACIA Y EFICIENCIA
Policlínica Gipuzkoa cuenta con un Servicio multidisciplinar dedicado a las enfermedades digestivas. Se trata de un grupo de trabajo preparado y dirigido para hacer frente de manera eficaz y eficiente a la patología que afecta a todo el Aparato Digestivo en el siglo XXI.

ATENDEMOS TODAS LAS PATOLOGÍAS DEL APARATO DIGESTIVO

PROFESIONALES

Los especialistas

APARATO DIGESTIVO
> Arenas Ruiz-Tapiador, Juan Ignacio
> Esandi González, Fco. Javier
> Iribarren Etxeberria, Arantzazu
> Pérez Castaño, Ylenia
> Zozaya Larequi, Fco. Javier

CIRUGÍA GENERAL
> Alonso Abad, Rafael
> Elósegui Aguirrezabala, José Luis
> Elósegui Albea, Iñigo
> Enríquez Navascues, José M.
> Martínez Rodríguez, Juan José
> Murgoitio Lazcano, Fco. Javier
> Sainz Lete, Aitor

Un gran equipo humano asociado al equipamiento tecnológico necesario para ofrecer una asistencia integral para tratar cualquier patología digestiva en Policlínica Gipuzkoa

Un gran equipo humano asociado al equipamiento tecnológico necesario: dos salas de endoscopia con la torre de endoscopia digestiva en cada una de ellas, los endoscopios, así como el material de última generación adecuado para realizar las exploraciones endoscópicas y que éstas sean seguras y de calidad. Y siempre velando por el máximo confort del paciente, implementando la sedación en aquellas pruebas más incómodas.

Este servicio integra la Unidad de Cirugía Bariátrica y Endocrina, Unidad de Cirugía Digestiva y la Unidad de Cirugía de la Pared abdominal.

El progreso científico junto con la **evolución tecnológica**, así como la complejidad de los procedimientos que se han incorporado al diagnóstico y tratamiento de las enfermedades gastrointestinales, está produciéndose a un ritmo vertiginoso y casi cada día se producen avances e innovaciones que pueden repercutir en nuestra actividad profesional, convirtiendo prácticas clínicas consideradas idóneas en inadecuadas u obsoletas. Esto ha hecho que, para abordarlas, se tenga que recurrir a equipos multidisciplinares y en formación continua.

Para abordar las prácticas clínicas idóneas se debe recurrir a equipos multidisciplinares y en formación continua

DIAGNÓSTICO PRECOZ

El Servicio de Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa ofrece al paciente la posibilidad de realizarse un **diagnóstico rápido**, evitando demoras y descoordinaciones entre los diferentes especialistas que se dedican al estudio y tratamiento de la patología digestiva en general, y a la patología del colon y recto, en particular.

Es bien sabido por la población que la incidencia y prevalencia de la patología del colon y recto ha aumentado en las últimas décadas, sobre todo el cáncer de colon. Y que resulta siempre una gran ventaja el **diagnóstico precoz** de la enfermedad para su más pronto tratamiento.

Una vez que el paciente acude a este Servicio o es remitido por sintomatología gastrointestinal, tras una historia clínica y exploración físicas adecuadas, los especialistas pueden recurrir de manera ágil y preferente a la realización de un **test de sangre oculta en heces** (SOH) y una colonoscopia. El test determina de manera sencilla la presencia de sangre oculta, no visible al ojo humano, en una muestra de heces, lo cual nos obligaría a la realización de una colonoscopia para determinar el origen de ésta.

La **colonoscopia**, por su parte, es una exploración que permite la visualización directa de la parte baja del tubo digestivo (recto, colon e ileon terminal) utilizando un tubo flexible delgado. Se trata del estudio fundamental, a realizar siempre que el SOH haya dado positivo, y siempre que se sospeche la existencia de patología a nivel del colon como, por ejemplo, rectorragias, dolores abdominales intermitentes, pérdida de peso, alteraciones en el ritmo intestinal, así como antecedentes familiares de enfermedades del colon. De esta manera se puede detectar la presencia de úlceras, lesiones sangrantes, pólipos o tumores, pudiendo realizar bien una extirpación completa en el caso de los pólipos, o bien una biopsia de las mismas para su estudio.

UNIDAD DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA

El Hospital de Día Quirónsalud Donostia es un centro puntero en Reproducción Asistida y cuenta con 25 años de experiencia en este campo

Se realizarán estudios genéticos y reproductivos necesarios en cada caso

EVITA LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES GENÉTICAS CON EL CONSEJO GENÉTICO

Miren **Mandiola**

Directora del Laboratorio de la Unidad de Reproducción Asistida y Genética

Hospital de Día Quirónsalud Donostia

El Hospital de Día Quirónsalud Donostia es un centro puntero en Reproducción Asistida, con una amplia experiencia de 25 años en este campo y desde el 2004 llevan a cabo técnicas de diagnóstico genético en los embriones (DGP- Diagnóstico Genético Preimplantacional), lo que les coloca como un centro de referencia en este tipo de pacientes.

"Con el consejo genético ofrecemos información y apoyo al paciente y sus familiares sobre su estatus genético, herencia, riesgos de recurrencia y las implicaciones para ellos y sus familiares. Además, les ayudamos a tomar decisiones respetando y siguiendo siempre sus valores. El objetivo principal de este servicio es evitar la transmisión de enfermedades genéticas", asegura Miren Mandiola, directora del Laboratorio de la Unidad de Reproducción Asistida y Genética del Hospital de Día Quirónsalud Donostia.

Pasos del Consejo Genético:

1. Realizar la historia familiar con el árbol genealógico, que es la herramienta más adecuada para obtener, relacionar y comprender los datos familiares.
2. Identificar el tipo de herencia y el riesgo de recurrencia.
3. Valorar el estudio de portadores. Se realizarán estudios genéticos y reproductivos necesarios en cada caso.

Herencia, penetrancia y expresividad

"Todo ello nos permitirá asesorar a la mujer o a la pareja sobre las opciones reproductivas que están a su alcance y aportar información tanto al paciente como a los familiares sobre el tipo de herencia, penetrancia y expresividad", afirma Miren Mandiola.

En cuanto a las soluciones, la especialista asegura que "no siempre existe una sola alternativa. Las propuestas son diferentes según el caso y pareja. Desde gestación espontánea, asumiendo los riesgos y planteando un diagnóstico prenatal en un momento precoz del embarazoa a Diagnóstico Genético Preimplantacional, es decir, estudiar al embrión antes de ser transferido y de que se produzca la gestación. En estos dos casos, nos referimos siempre a obtener una gestación de un feto libre de la enfermedad en cuestión utilizando los gametos de ambos miembros de la pareja. Y por último, estaría el cambio de gametos, de uno o ambos en función del caso (óvulos y/o espermatozoides). Eso sí, siempre habrá que valorar los resultados obtenidos en su estudio de fertilidad, ya que los resultados condicionan el asesoramiento".

Reproducción Asistida Quirónsalud en el País Vasco, mucho más que lograr un embarazo.

"La edad adecuada para preservar óvulos sería antes de los 35", afirma

CONSERVA TUS ÓVULOS DE FORMA EFICAZ SIN PERDER CALIDAD REPRODUCTIVA

Koldo **Carbonero**

Director médico

Institutos de Reproducción Asistida de Quirónsalud en el País Vasco y Navarra

"La vitrificación de óvulos permite preservar la fertilidad de la mujer en condiciones óptimas para poder utilizarlos con todas las garantías cuando ellas quieran, puedan o deseen ser madres", explica Koldo Carbonero, director médico de los Institutos de Reproducción Asistida de Quirónsalud en el País Vasco y Navarra.

"La edad adecuada para preservar óvulos sería antes de los 35 años debido a que la calidad de los óvulos se va perdiendo con la edad, y a partir de los 36 años ese empeoramiento es rápido y progresivo. Además el número de óvulos del que dispone la mujer en cada ciclo reproductivo va disminuyendo progresivamente y debemos vitrificar un número de óvulos importante si queremos rentabilizar este proceso. Podrían acceder a vitrificar óvulos cualquier mujer que lo desease, es una técnica con muy pocas contraindicaciones médicas y en el plazo de 15 días o menos se puede realizar", añade.

"La vitrificación permite mantener óvulos con la calidad de la edad en que se conservaron, sin perder su calidad, pudiendo utilizarlos en edades superiores con la misma capacidad. Una mujer que vitrifique sus óvulos a los 28 años y los utilice a los 42 años, jugaría a opciones gestacionales igual que a sus 28 años. Además, los niños gestados tendrían una baja incidencia de malformaciones cromosómicas, ya que han sido creados a partir de óvulos jóvenes", explica Koldo Carbonero.

127 Policlínica Gipuzkoa cuenta con las más novedosas técnicas en diagnóstico prenatal como la amniocentesis Array, el test de cribado prenatal en sangre materna, que detecta más patologías que el cariotipo habitual y puede diagnosticar hasta 127 enfermedades.

Policlínica Gipuzkoa ofrece una atención integral a la mujer durante el embarazo, el parto y el postparto

NACER EN POLICLÍNICA GIPUZKOA: SEGURIDAD, TRANQUILIDAD Y COMODIDAD

DIAGNÓSTICO PRENATAL Y ECOGRAFÍAS EN 3D Y 4D

Cuentan con las más novedosas técnicas en diagnóstico prenatal como la amniocentesis Array, el test de cribado prenatal en sangre materna, que detecta más patologías que el cariotipo habitual y puede diagnosticar hasta 127 enfermedades, así como la última resolución en ecografías en 3D Y 4D.

CONTROL Y SEGUIMIENTO DEL EMBARAZO

Para tener perfectamente controlado todo el embarazo, en la Unidad de la Mujer realizan controles periódicos que garantizan el bienestar del feto y de la madre. Un seguimiento detallado para poder detectar posibles problemas o complicaciones del feto antes de su nacimiento y para cuidar de la salud de la madre durante todo este proceso.

PREPARACIÓN AL PARTO

Proporcionan toda la información necesaria para el parto, conociendo todo el desarrollo del embarazo, el parto y métodos de asistencia. Se respeta los deseos, necesidades y voluntades de la mujer.

ASISTENCIA AL PARTO

Todos los partos son atendidos por un ginecólogo, matrona, pediatra y enfermera. Un equipo experimentado que garantiza el bienestar de la madre y el bebé.

PIEL CON PIEL

Impulsan el vínculo materno-filial, contacto entre el recién nacido y la madre, piel con piel desde la propia sala de partos para que creen un vínculo desde el primer momento. El equipo de matronas asesoran en el cuidado del recién nacido promoviendo la lactancia materna, gracias a sus múltiples beneficios, entre ellos potenciar el sistema defensivo del bebé.

ATENCIÓN 24 HORAS

Policlínica Gipuzkoa ofrece una atención continua para cualquier urgencia. La matrona de guardia presencial atiende consultas telefónicas 24 horas así como presenciales, con previa cita.

COMODIDAD Y PRIVACIDAD

Una habitación individual y confortable que la madre, el bebé y la familia agradecen por el descanso y la privacidad que les proporciona. Un servicio muy valorado que les permite disfrutar de este momento tan especial, los primeros días del recién nacido, en total intimidad.

Impulsan el vínculo materno-filial piel con piel desde la propia sala de partos

EN 2016

Policlínica Gipuzkoa dio la bienvenida a 643 bebés

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA POLICLÍNICA GIPUZKOA

> Elías Alguacil, Margarita
> Estomba Orio, Antonio
> Lara González, Jose Antonio
> Moreno Aguayo, Francisco
> Pujol Azkue, Iñaki
> Trecet Martínez-Ilarduya, Juan Cruz
> Uriarte Aizpurua, Bruno
> Uzcudun Jáuregui, Edurne

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA HOSPITAL DE DÍA QUIRÓNSALUD DONOSTIA

> Álvarez Espinosa, Ismael
> Atutxa Esparta, Felipe
> Carbonero Martínez, Koldo
> Gorostidi Pulgar, Mikel
> Martínez Amuchastegui, Juliana

50.000
Más de 50.000 asistencias en 2016, con una media de 100 pacientes al día

23
23 minutos es el tiempo medio de espera

85%
El 85% de los pacientes está menos de dos horas en Urgencias

Una Urgencia a la medida de tus necesidades, rápida, completa y de calidad con un equipo especializado y experimentado

URGENCIAS 24 HORAS A LA CARTA

"Siempre estamos disponibles, ofrecemos una atención permanente y contamos con un equipo experimentado en la urgencia", afirma Ayesa

Policlínica Gipuzkoa se ha convertido en la urgencia privada de referencia de la provincia, lo que ha provocado que el servicio se amplíe y mejore para hacer frente a esta nueva realidad. Iñaki Ayesa, Jefe del Servicio de Urgencias de Policlínica Gipuzkoa, asegura que uno de los puntos fuertes del servicio es que "siempre estamos disponibles, ofrecemos una atención permanente y contamos con un equipo de médicos/as experimentados en la urgencia. Personas que llevan años en Policlínica y otras algo más nuevas en nuestro hospital pero con un experiencia previa en la urgencia hospitalaria".

Además, añade el doctor Ayesa, "la accesibilidad inmediata a medios diagnósticos, como pruebas de imagen (radiología convencional, ecografía, escáner...), laboratorio...y el apoyo de especialidades, que están de guardia localizada a disposición del Servicio de Urgencias. Así como el respaldo de la Unidad de Cuidados Intensivos, en el caso de los pacientes críticos, que no pueden pasar directamente a planta de hospitalización. Es un apoyo que nos ofrece mucha seguridad y tranquilidad a nosotros y al paciente".

Desde hace dos años se ofrece también urgencia pediátrica las 24 horas con presencia del especialista, "una mejora significativa para el servicio", explica Iñaki Ayesa.

Puntos fuertes

1. Atención médica las 24 horas.
2. Equipo de médicos experimentados en la urgencia.
3. Accesibilidad a medios diagnósticos y pruebas complementarias.
4. Apoyo de todas las especialistas médico-quirúrgicas.
5. Respaldo de la Unidad de Cuidados Intensivos.
6. Urgencia pediátrica las 24 horas.

DE PRIMERA CALIDAD

Urgencia ambulatoria en el Hospital de Día Quirónsalud Donostia

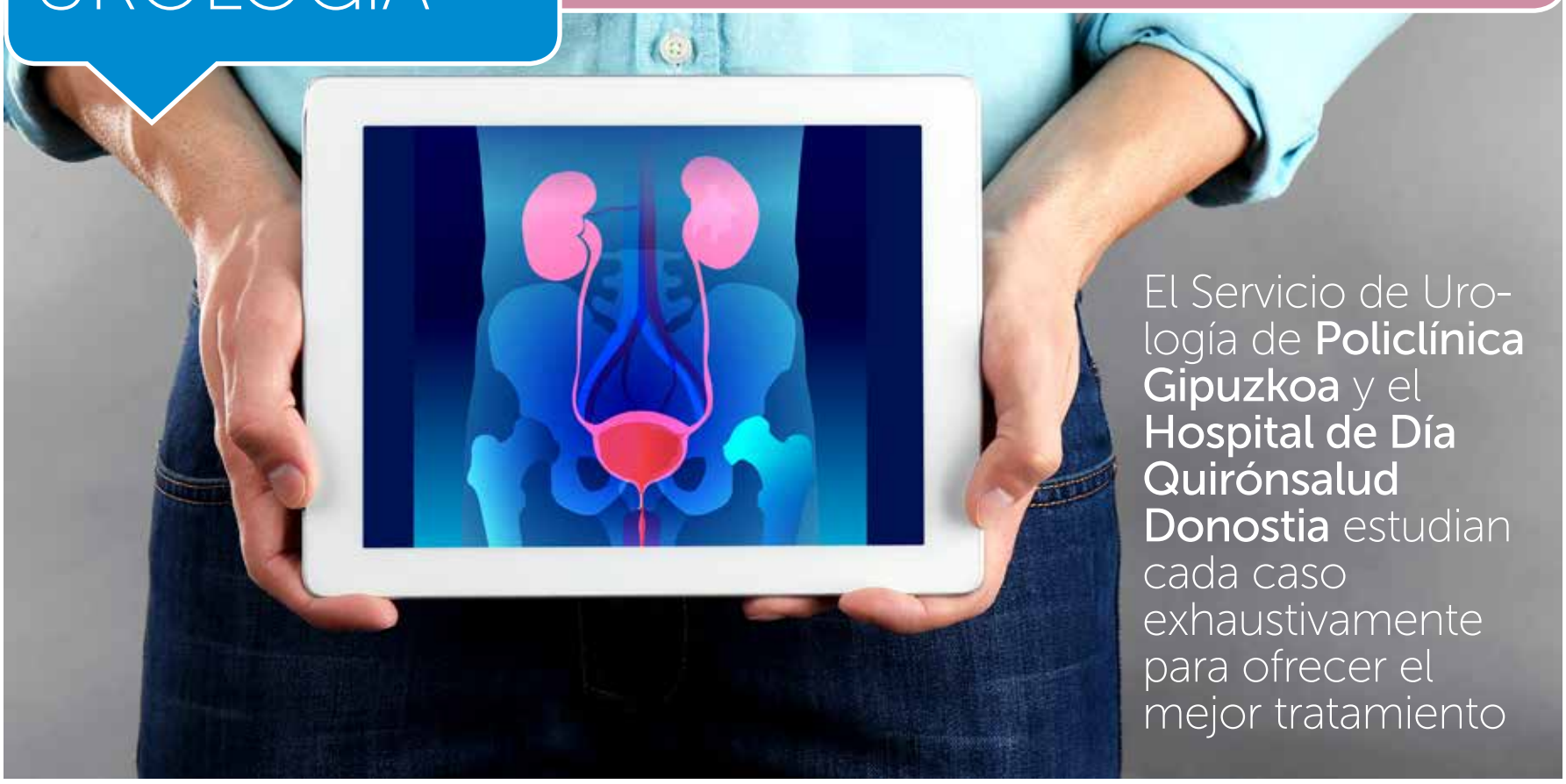
"Nuestros Servicios de Urgencias se han convertido en un servicio rápido para casos leves y de calidad para la urgencia ambulatoria, algo que los pacientes agradecen mucho", asegura Mateo Sampedro, Jefe del Servicio de Urgencias del Hospital de Día Quirónsalud Donostia.

"Disponemos del servicio de Laboratorio, que realiza toda la analítica de urgencia; del servicio de radiología, para resonancias, TAC, radiología convencional; así como de guardias de especialidades como Traumatología, Cirugía General, Medicina Interna, Cirugía Plástica, Ginecología, Oftalmología y Pediatría, en este último caso de lunes a viernes", afirma Mateo Sampedro.
> Horario diurno de 8:00 – 22:00 horas.

Equipo de Urgencias de Policlínica Gipuzkoa.

Equipo de Urgencias de Hospital de Día Quirónsalud Donostia.

PRECISIÓN
La Unidad de cirugía robótica Da Vinci es un referente en el tratamiento del cáncer de próstata con más de cinco años de experiencia. El brazo inteligente del cirujano permite intervenir de manera más limpia y precisa y reduce los riesgos de la cirugía abierta y supera las ventajas de la laparoscopia



El Servicio de Urología de **Policlínica Gipuzkoa** y el **Hospital de Día Quirónsalud Donostia** estudian cada caso exhaustivamente para ofrecer el mejor tratamiento

SOLUCIONES CÓMODAS Y EFICACES

La hiperplasia prostática benigna (HBP) se manifiesta habitualmente a partir de los 50 años

CIRUGÍA ROBÓTICA DA VINCI PARA EL CÁNCER DE PRÓSTATA

La Unidad de cirugía robótica Da Vinci es un referente en el tratamiento del cáncer de próstata con más de cinco años de experiencia. Hasta Policlínica Gipuzkoa acuden pacientes de todo el Estado para intervenirse de cirugía robótica.

El brazo inteligente del cirujano no solo permite intervenir de manera más limpia y precisa, sino que además reduce los riesgos de la cirugía abierta y supera las ventajas de la laparoscopia. Una solución menos agresiva y eficaz de intervenir el cáncer de próstata, que continúa siendo el tumor más frecuente y la segunda causa de mortalidad en los hombres. Casos que se diagnostican en una edad ya avanzada, por lo que es importante utilizar tratamientos quirúrgicos menos invasivos y más precisos como la cirugía robótica Da Vinci.

"El postoperatorio es más rápido y menos doloroso, no se pierde tanta sangre en la intervención, deja cicatrices más pequeñas y casi desaparece el riesgo de coger una infección. Además, se preserva en mayor medida la función eréctil y se reduce el porcentaje de incontinencia urinaria", explican los cirujanos Garmendia y Rodríguez.

LÁSER VERDE PARA LA HIPERPLASIA BENIGNA DE PRÓSTATA

La hiperplasia prostática benigna (HBP) se manifiesta habitualmente a partir de los 50 años con un crecimiento de la glándula prostática que da lugar a una sintomatología llamada prostatismo, que se puede resumir en síntomas obstructivos, manifestándose como flujo débil, micción con esfuerzo abdominal, goteo terminal, retraso en el inicio de la micción, sensación de vaciamiento incompleto, disminución del chorro al orinar; o síntomas irritativos, aumento de la frecuencia, necesidad de tener que orinar por la noche o sensación de urgencia que en ocasiones llega a producir pérdidas de orina.

La fotovaporización prostática con láser verde es un procedimiento mínimamente invasivo que consiste en vaporizar el tejido prostático que obstruye y dificulta la salida de la orina. La intervención se realiza habitualmente con anestesia epidural y en unos 30-50 minutos, dependiendo del tamaño prostático.

"El láser verde ha permitido disminuir significativamente el tiempo de ingreso, sangrado operatorio y postoperatorio, y siendo prácticamente insignificantes las tasas de impotencia e incontinencia urinaria (<1%). La sonda vesical se puede retirar a las 12 horas del procedimiento, la estancia hospitalaria es de entre 24 y 48 horas, el alivio de los síntomas es inmediato con importante mejoría del flujo urinario y en 2-3 días pueden realizarse actividades habituales", afirman los especialistas Aníbal Rincón y Abel Sáiz.

Los especialistas

POLICLÍNICA GIPUZKOA:
> Ansa Goenaga, Javier
> Garmendia Olaizola, Gregorio
> López García, Juan Antonio
> Lluch Costa, Alberto
> Mendívil Dacal, Jesús Miguel
> Rodríguez Andrés, José Antonio

HOSPITAL DE DÍA QUIRÓNSALUD DONOSTIA:
> Ibáñez Aiceiburu, Ramón
> Rincón Mayans, Aníbal
> Sáiz Sansi, Abel

INCONTINENCIA URINARIA

Dependiendo del tipo de incontinencia urinaria que sufra la paciente existen alternativas quirúrgicas o no quirúrgicas para solucionarlo. "En el caso de la incontinencia urinaria de esfuerzo la cirugía que más se aplica es la colocación de una malla libre de tensión por debajo de la uretra. Esta cirugía se suele realizar con epidural y habitualmente requiere ingreso de un día. En pacientes en los que la indicación es correcta los resultados son muy buenos en la mayoría de los casos. Para los casos de incontinencia urinarias de esfuerzo leves, en algunas pacientes, la recomendación es realizar Rehabilitación del Suelo Pélvico, con el objetivo de fortalecer la musculatura del suelo pélvico", asegura Javier Ansa, urólogo de Policlínica Gipuzkoa.

SERVICIO DE OTORRINO-LARINGOLOGÍA

"La cirugía abierta de las glándulas salivares se ha sustituido por técnicas endoscópicas más seguras y menos molestas", aseguran los doctores Xabier Saga y Carlos Altuna

El Servicio de ORL de Policlínica Gipuzkoa, que dirigen los doctores Xabier Altuna y Carlos Saga, es desde su creación un referente en la especialidad

A LA VANGUARDIA DE LA ESPECIALIDAD

La innovación y actualización constantes permiten ofrecer el tratamiento más adecuado con los menores riesgos de complicaciones

ACTUALIZACIÓN CONSTANTE

Los profesionales médicos de primer nivel deben dedicar una parte importante de su tiempo a la actualización de sus conocimientos y a la introducción de nuevas técnicas. En A&S se dan estas condiciones, ya que sus especialistas participan de forma activa en las sociedades científicas nacionales e internacionales de su especialidad y tienen, además, responsabilidad en la gestión administrativa y científica de algunas de ellas. "En medicina la formación continuada es una obligación; si no compartimos nuestro conocimiento, si no acudimos a los centros donde se crean las nuevas terapias, en definitiva, si no estamos al día, corremos el riesgo de estar aplicando a nuestros pacientes técnicas que en otros centros han sido superadas hace años".

Son numerosas las invitaciones recibidas a lo largo de estos años, desde diferentes instituciones científicas, para dar difusión a las técnicas y métodos diagnósticos aplicados por este equipo.

"Existen soluciones por medio de cirugía, implantes o audífonos para cualquier tipo de pérdida auditiva"

ALTUNA & SAGA
OTORRINOLARINGOLOGIA

Para más información:

Policlínica Gipuzkoa

Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

943 000 928

www.altunasaga.com

100 El equipo de los Dres. Altuna y Saga es en una referencia nacional en sialoendoscopia: "Superamos ya los 100 procedimientos y el resultado es excelente. Nuestra labor es ahora, en colaboración con la Sociedad Española de Otorrinolaringología, extender la técnica a nivel nacional".

Especialidades

- > Otorrinolaringología infantil
- > Problemas de nariz y Senos paranasales. Cirugía Endoscópica
- > Problemas de oído: otosclerosis, colesteatoma y perforación timpánica
- > Problemas de voz. Microcirugía laríngea
- > Problemas de Audición. Audífonos e Implantes
- > Vértigo e Inestabilidad. Rehabilitación
- > Acúfenos
- > Ronquido, apneas y nuevas técnicas
- > Tumores de cabeza y cuello
- > Neurinoma del Acústico y otros tumores de base de cráneo
- > Parálisis facial
- > Enfermedades de glándulas salivares. Sialoendoscopia
- > Cirugía láser y Radiofrecuencia
- > Cirugía de la vía lacrimal

De izquierda a derecha, los doctores Carlos Saga, Leire Álvarez y Xabier Altuna, en su consulta de Policlínica Gipuzkoa.

A día de hoy A&S son un equipo consolidado como uno de los servicios privados de otorrinolaringología más avanzados de todo el país.

Enfermedades como las otitis crónicas, la pérdida de audición o el cierre progresivo del conducto auditivo en los surfistas y nadadores son resueltas con resultados excelentes.

VÉRTIGO Y ALTERACIONES DEL EQUILIBRIO

Más de 15 años como responsables de la unidad de alteraciones del equilibrio y del vértigo de Policlínica Gipuzkoa han hecho de este equipo una referencia. Años de experiencia, unidos siempre a la última tecnología, permiten analizar en profundidad el complejo sistema encargado de sentir cómo nos movemos, el sistema vestibular.

Posteriormente, la aplicación de la terapia adecuada, bien con el fármaco correcto o mediante las técnicas quirúrgicas más avanzadas, serán la solución del problema.

La inestabilidad crónica, los trastornos de la marcha y la prevención de caídas en el anciano son el segundo gran campo de actuación de esta sección de A&S. Un programa de rehabilitación vestibular será la solución de muchos pacientes con alteraciones del equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y aumentando su calidad de vida.

AUDIOLOGIA

La detección precoz, la cuantificación y la clasificación del tipo de pérdida auditiva que afecta a nuestros pacientes, desde el recién nacido a las edades avanzadas de la vida, es el primer escalón de un proceso en el que no pueden existir errores, ya que las decisiones terapéuticas dependerán de mediciones correctas.

Uno de los cambios más importantes en la actividad del servicio A&S ha sido la implantación de un protocolo de selección y adaptación de audioprótesis con una vinculación permanente del especialista. El éxito de este protocolo radica en el trabajo conjunto de otorrinolaringólogos y audioprotesistas. Un diagnóstico correcto, una selección y ajuste adecuados del dispositivo y un seguimiento cercano son la única forma de obtener adaptaciones satisfactorias.

En algunos casos, debido a que la pérdida auditiva es excesiva, o a que por motivos médicos o estéticos el paciente no quiera o no pueda optar a una audioprótesis convencional, la solución estará en un implante auditivo.

Sin duda unos de los motivos de los buenos resultados es contar con el material técnico y equipo humano más preparado para seguir en todo el proceso al paciente, desde su llegada a la consulta hasta el alta postquirúrgica, y posteriormente durante los años de uso de su sistema, con los ajustes y actualizaciones de programación que requiera.

> Enfermedades como las otitis crónicas, la pérdida de audición o el cierre progresivo del conducto auditivo en los surfistas y nadadores son resueltas con resultados excelentes

ACÚFENO

Otra patología de la que se ocupa la sección de audiología de A&S es la del acúfeno. La inmensa mayoría de los pacientes con acúfeno evolucionan de forma satisfactoria espontáneamente o con tratamientos básicos. Sin embargo, algunos pacientes requieren de sistemas sofisticados de medición y de tratamientos personalizados. El trabajo de los audiólogos y especialistas permite mejorar la calidad de vida de pacientes que hasta ahora no encontraban una solución a su problema.

CIRUGÍA DEL OÍDO E IMPLANTES AUDITIVOS

A la hora de someternos a una intervención quirúrgica, los años de experiencia y la frecuencia en la realización de una técnica quirúrgica por parte del cirujano minimizan las probabilidades de fracasar en una intervención. Los especialistas de A&S llevan años demostrando que un buen profesional en un entorno hospitalario adecuado son la garantía para obtener el resultado buscado con la cirugía.

La dilatada experiencia en la cirugía de oído en general, y la de los implantes y el vértigo en particular, ha convertido a este servicio en uno de los más sólidos del país.

PATOLOGÍA DE LAS GLÁNDULAS SALIVALES

Una nueva técnica evita la cirugía

La sialoendoscopia es la técnica que permite la exploración y el tratamiento de patología en el interior de los conductos de las glándulas salivales. La utilización de cámaras de tamaños milimétricos nos permiten explorar y operar en el interior de los conductos salivales sin necesidad de realizar cirugía abierta, algo impensable hace pocos años. Evitamos de esta forma las cicatrices y pasar por un postoperatorio más incómodo.
En la actualidad, la mayoría de los hospitales en todo el mundo siguen recurriendo a la extirpación de la glándula enferma como tratamiento, técnica que en A&S ya han desechado. El equipo de los Dres. Altuna y Saga se ha convertido en una referencia nacional en sialoendoscopia. "Superamos ya los 100 procedimientos y el resultado es excelente. Nuestra labor es ahora, en colaboración con la Sociedad Española de Otorrinolaringología, extender la técnica a nivel nacional".

CÁNCER DE COLON
Es el tumor maligno de mayor incidencia en España. La Unidad de Enfermedades Digestivas de Policlínica Gipuzkoa apuesta por la prevención, el diagnóstico precoz así como el tratamiento quirúrgico definitivo con laparoscopia.

Dr. José Luis **Elósegui**
Cirujano general y del aparato digestivo
Policlínica Gipuzkoa

Dr. Javier **Murgoitio**
Cirujano general y del aparato digestivo
Policlínica Gipuzkoa

Paciente operada de cirugía de la obesidad.

Paciente intervenida de vesícula a los 96 años.

Teléfono: 943 50 20 49

Un equipo multidisciplinar de profesionales de amplia experiencia que trabajan en el diagnóstico precoz y tratamiento de las enfermedades digestivas

CIRUGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA: "CUANDO MENOS ES MÁS"

ATENCIÓN INTEGRAL

Disponemos de una atención integral tanto médica como quirúrgica de las patologías del aparato digestivo:

> Enfermedad por reflujo gastroesofágico
> Hernia de hiato
> Gastritis, úlceras pepticas
> Colelitasis
> Coledocolitiasis CPRE
> Hepatitis
> Pancreatitis
> Enfermedades inflamatorias del intestino (Crohn y colitis ulcerosa)
> Enfermedad diverticular del colon
> Hemorroides
> Fisura anal
> Fístula perianal
> Enfermedades malignas (cáncer de esófago, estomago, páncreas y cáncer colorectal).

ARDOR DE ESTÓMAGO

El ardor de estómago, también conocido como pirosis o reflujo gastroesofágico, es la sensación de dolor o quemazón en el esófago, justo debajo del esternón, que es causada por la regurgitación de ácido gástrico. Los tratamientos para el ardor de estómago pueden ser varios, seguir unas recomendaciones generales preventivas, como elevar la cabecera de la cama 15-20cm, realizar comidas frecuentes y de menor cantidad. También existen tratamientos farmacológicos como las sales de frutas, antiácidos, procineticos, anti H2 o inhibidores de la bomba de protones como el omeprazol. Aunque la cirugía sería el tratamiento más efectivo. Se trataría de una intervención mínimamente invasiva con escasas complicaciones y una rápida incorporación a la vida habitual. Con esta intervención desaparecería el ardor de estomago y el resto de síntomas, y se podría suspender la medicación que se estuviera tomando previamente.

Cirugía bariátrica y metobólica

El perfil del paciente obeso que necesita someterse a una intervención de cirugía de la obesidad es: paciente de entre 15 y 60 años con un Índice de Masa Corporal igual o superior a 40 kg/m^2, que ha intentado bajar de peso con dietas y no lo consigue, con un estado psicológico aceptable y con pequeño riesgo quirúrgico.

En cuanto a las técnicas de cirugía mínimamente invasiva que habitualmente se utilizan en cirugía de la obesidad se clasifican entre las que reducen el estómago (balón gástrico, banda gástrica, POSE y sleeve gástrico) y las que realizan un bypass gástrico (se disminuye el reservorio y se hace pasar parte de la comida del intestino delgado al grueso).

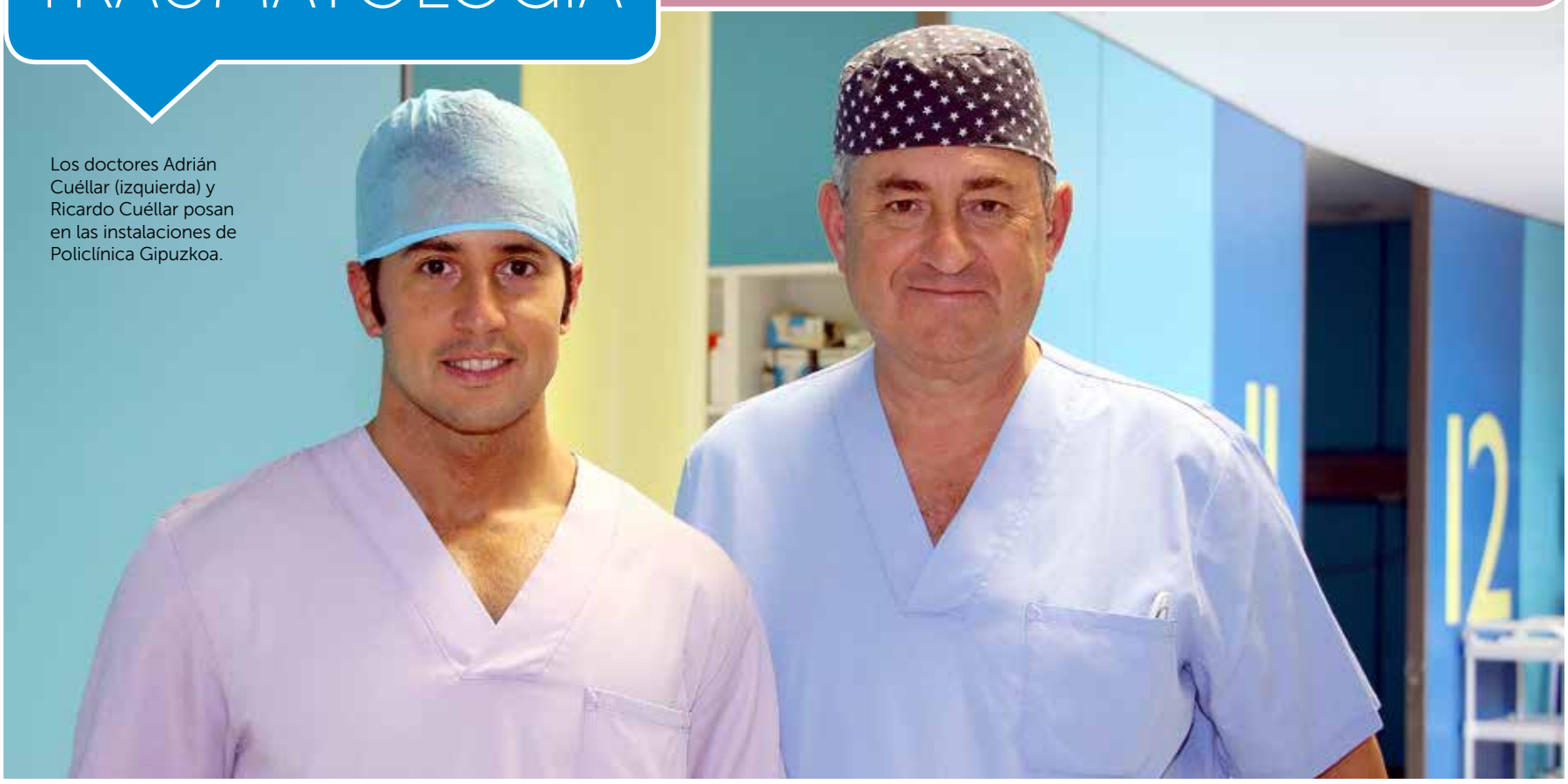
CÁNCER DE COLON

Es el tumor maligno de mayor incidencia en España, con 41.441 nuevos casos cada año. Afecta a 1 de cada 20 hombres y a 1 de cada 30 mujeres antes de cumplir los 74 años. La supervivencia a los 5 años se sitúa en este momento por encima de la media de los países europeos, con un 64%, aumentando la tasa de supervivencia cuanto más precoz es el diagnóstico.

Frente a esta enfermedad la Unidad apuesta por la prevención, la detección y el diagnóstico precoz así como el tratamiento quirúrgico definitivo. La detección y el diagnóstico precoces ante la presencia de los síntomas más insignificantes (dolor abdominal, cambios en el ritmo intestinal, sangre en las heces, pérdida de peso, cansancio,...) pasa por realizar un test de sangre oculta en heces y una colonoscopia bajo sedación. Además, realizamos el tratamiento quirúrgico mediante cirugía mínimamente invasiva, es decir, la realización de las diferentes colectomías con la técnica de la laparoscopia.

Equipo multidisciplinar de la Unidad de Enfermedades Digestivas de Policlínica Gipuzkoa.

MAYOR EQUIPO Y MÁS SERVICIOS
El traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa, Ricardo Cuéllar, ha ampliado su equipo con la incorporación de Adrián Cuéllar así como sus servicios, pasando ahora también consulta en el Hospital de Día Quirónsalud Donostia.



Los doctores Adrián Cuéllar (izquierda) y Ricardo Cuéllar posan en las instalaciones de Policlínica Gipuzkoa.

"Un buen resultado es el fruto de realizar un buen diagnóstico y una precisa indicación quirúrgica", asegura Ricardo Cuéllar

Paciente del Dr. Cuéllar a la que se le ha realizado una artroscopia de cadera.

Jaime Caballero, paciente del Dr. Cuéllar.

http://drricuellarg.com

El traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa, Ricardo Cuéllar, y su equipo dominan la artroscopia y la prótesis

LA SOLUCIÓN MÁS EFICAZ A TU PROBLEMA DE CADERA

Es uno de los especialistas en España que conoce y utiliza habitualmente la artroscopia para solucionar problemas articulares de cadera. Un técnica quirúrgica mínimamente invasiva con la que consigue grandes resultados y ofrece múltiples ventajas al paciente: alta hospitalaria en 24 horas, menos agresión, menor riesgo de infección y una recuperación más rápida y cómoda.

"Generalmente los problemas del desgaste del cartílago articular, de los ligamentos o de los meniscos, se tratan por medio de artroscopia. En la cadera la patología que más tratamos es la rotura de su `menisco´ o `labrum´, que se lesiona principalmente en el llamado choque femoro-acetabular. Una alteración en los huesos que componen la cadera y por la que se produce un roce que a la larga desencadena procesos de tipo artrósico o de desgaste". Mediante la intervención por artroscopia pretendemos frenar o retrasar este proceso cuando ello es aún posible, explica el traumatólogo Ricardo Cuéllar.

"En los procesos avanzados de desgaste o artrosis -uno de los problemas de salud más comunes entre la población de mayor edad- la prótesis continúa siendo la técnica elegida por su eficacia. Además, las prótesis han mejorado en materiales y en su versatilidad aumentando su duración y facilitando su revisión si fuera necesaria", asegura el especialista, Ricardo Cuéllar.

"Alcanzar un buen resultado no es sólo producto de la realización de una buena técnica quirúrgica. Es fundamentalmente el fruto de realizar un buen diagnóstico y una precisa indicación quirúrgica. El dominio de ambos tipos de disciplina, artroscopia y prótesis, nos permite aconsejar a cada paciente la solución más idónea para su proceso, a personalizar en suma la indicación buscando el mejor resultado posible en cada caso", afirma Ricardo Cuéllar.

INCORPORACIÓN DE ADRIÁN CUÉLLAR AL EQUIPO

"Con la incorporación de Adrián pasamos a formar un sólido equipo, aunando la sólida y actualizada formación adquirida por Adrián junto a mi dilatada experiencia en la especialidad", afirma Ricardo Cuéllar.

"Podré aportar todo aquello que he aprendido en mis estancias tanto en Estados Unidos como en diversos hospitales de referencia en Europa, en los que he participado en cirugías de revisión en prótesis de cadera y rodilla y en cirugía avanzada de artroscopia de rodilla, cadera y hombro, ampliando así mi conocimiento de dichas técnicas. Ver la forma de trabajar en otros hospitales me ha permitido ver las patologías desde diferentes puntos de vista y establecer contacto con cirujanos destacados en este tipo de intervenciones", asegura el traumatólogo Adrián Cuéllar.

Un equipo, el formado por Ricardo Cuéllar y Adrián Cuéllar, que seguirá trabajando en el ámbito donde destacan, la cirugía articular sobre todo de cadera, rodilla y hombro, abarcando así desde la sencilla meniscectomía por artroscopia al rescate complejo de prótesis, a la implantación primaria de las mismas y de las también novedosas prótesis personalizadas de rodilla y hombro. Y por tanto también, a la cirugía por artroscopia propia de las lesiones deportivas: sutura e injerto meniscal, plastias de ligamentos cruzados, lesiones de cartílago, luxación repetida del hombro, etc.

El tándem formado por los doctores Ricardo y Adrián Cuéllar destaca en la cirugía articular

TÉCNICA APOLLO
"Consiste en coser el estómago desde dentro, consiguiendo reducir su tamaño, de tal forma que el paciente nota saciedad con poca cantidad de comida".

MEDIANTE GASTROSCOPIA
"Se introduce el endoscopio por la boca; no hay que hacer incisiones, evitando cicatrices. Se disminuyen las complicaciones y la recuperación es rápida".

La Unidad de Obesidad de Policlínica Gipuzkoa ha incorporado una técnica novedosa para tratar la obesidad de forma endoscópica, con muy buenos resultados y sin cicatrices

APOLLO REDUCE EL TAMAÑO DEL ESTÓMAGO SIN INCISIONES

Dr. Juan **Arenas**
Aparato Digestivo
Policlínica Gipuzkoa

Dr. Francisco **Zozaya**
Aparato Digestivo
Policlínica Gipuzkoa

Nueva técnica para el tratamiento de la Obesidad.

Los doctores Juan Arenas y Francisco Zozaya, especialistas de Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa, nos cuentan en qué consiste y para qué tipo de pacientes está indicada. "En Policlínica hemos incorporado una novedosa técnica para el tratamiento de la obesidad. Esta técnica llamada Apollo consiste en coser el estómago desde dentro, consiguiendo reducir su tamaño, de tal forma que el paciente nota saciedad con poca cantidad de comida, disminuyendo su apetito. Esto le lleva a perder peso, que es el objetivo principal", explica Juan Arenas, especialista del Aparato Digestivo.

"Esta técnica está dirigida a pacientes con obesidad grado I, es decir, aquellos en los que no está indicada la cirugía pero tampoco consiguen perder peso con dieta y ejercicio. También puede aplicarse en obesidades mayores en las cuales la cirugía está contraindicada por otros motivos", explica Juan Arenas.

"Incorporar esta técnica supone poder ofrecer a muchos pacientes una alternativa eficaz cuando la dieta y el ejercicio no son suficientes, ya que no sólo facilita la pérdida del exceso de peso, sino que ayuda a mantener el peso deseado", añade.

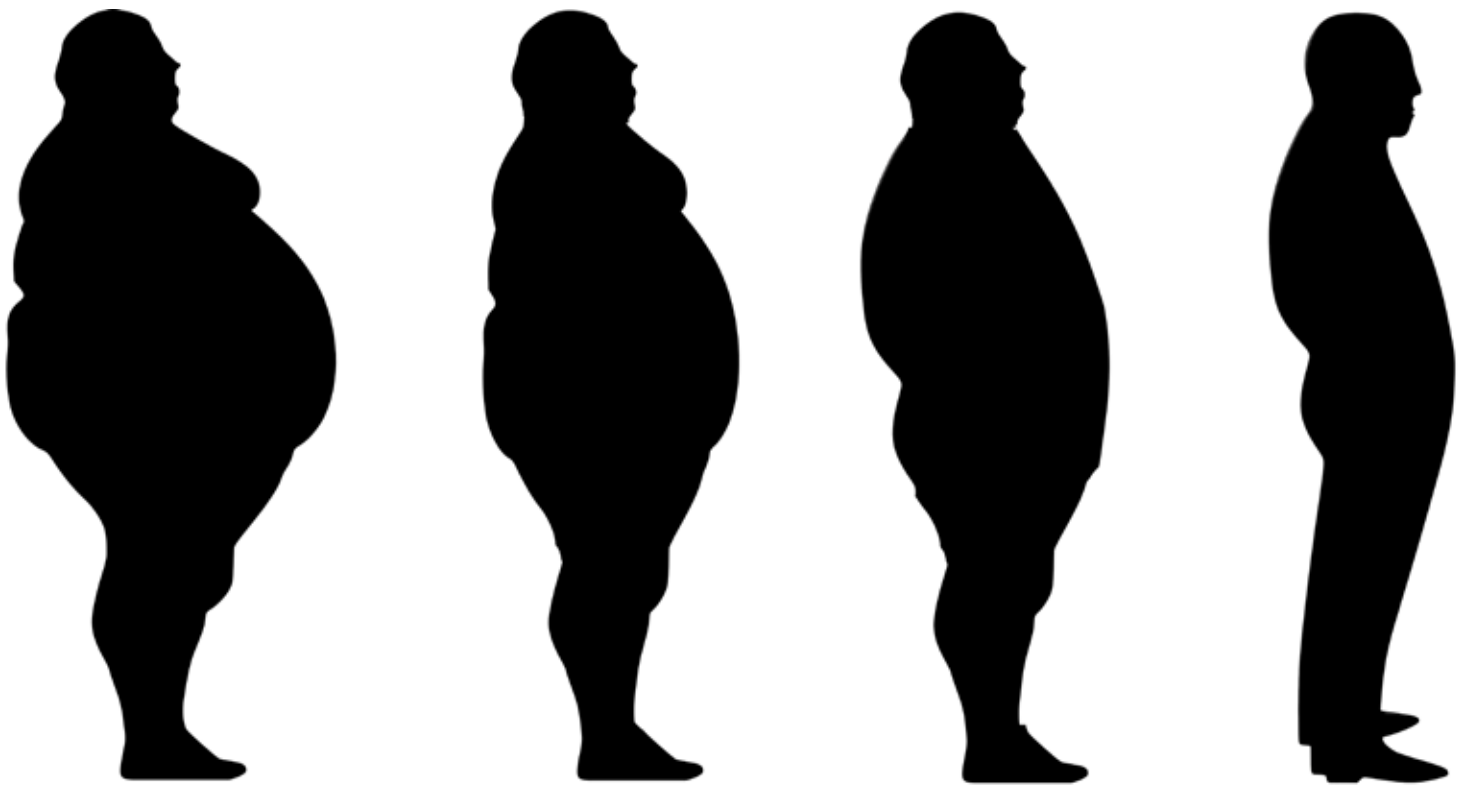
"ES COMO UNA GASTROSCOPIA NORMAL"

"La principal ventaja de esta técnica es que se realiza mediante una gastroscopia. Se introduce el endoscopio por la boca de tal forma que no hay que hacer incisiones, evitando cicatrices. Así se disminuyen las complicaciones y se consigue una rápida y cómoda recuperación. El paciente es dado de alta a las 24 horas, pudiendo hacer vida normal en muy pocos días", asegura Francisco Zozaya, especialista del Aparato Digestivo.

"Además, esta técnica aporta soluciones a problemas que hasta el momento tenían difícil manejo, como puede ser cerrar una perforación, es decir, un agujero de la pared del estómago o del intestino; cerrar una fístula, es decir, una comunicación entre dos partes del intestino o del intestino con otro órgano; o fijar material a nivel digestivo, como puede ser la colocación y sujeción de una prótesis", afirma Francisco Zozaya.

"LA PÉRDIDA DE PESO LA CONSEGUIMOS EN EQUIPO"

El éxito de la Unidad de Obesidad de Policlínica Gipuzkoa radica en que está compuesta por un equipo multidisciplinar integrado por endocrinos, nutricionistas, psicólogos, digestivos y cirujanos. "Contar con todos estos profesionales nos permite ofrecer a cada paciente el tratamiento más indicado, consiguiendo la pérdida de peso deseada de forma duradera", concluye el especialista de Aparato Digestivo, Juan Arenas.



DISTENSIONES
Tener un buen tono de pared muscular previo facilitará la recuperación y la prevención de otros males como las pérdidas de orina. Y por supuesto, un buen cuidado e hidratación de la piel.

Los doctores Alcelay y Del Amo, de Policlínica Gipuzkoa, presentan IVANCE, pionera en cirugías estéticas tras la maternidad

Los cirujanos plásticos Olatz Alcelay y José María del Amo.

"SER MADRE Y VER TU FIGURA RECUPERADA ES UNA FELICIDAD AÑADIDA"

"La cirugía es el complemento final a la dieta y ejercicio"

"El mejor momento es al año de haber tenido el ultimo hijo"

"Nuestros tratamientos son personalizados y rápidos"

Consulta on-line con la Dra. Alcelay o el Dr. del Amo, www.ivance.net, o llame al teléfono 943 297 588 para concertar una consulta sin compromiso.

Los doctores Alcelay y Del Amo reciben en su consulta de Policlínica Gipuzkoa a muchas mujeres que desean la felicidad añadida de haber sido madres y ver recuperada su figura. Son mujeres que después de haber tenido hijos no han conseguido recuperar su forma y silueta del todo, a pesar de la dieta y el ejercicio.

Ser madre no significa que tu figura no pueda ser igual o mejor que antes del embarazo. La mayoría de mujeres se sienten felices al quedar embarazadas. Sin embargo, los cambios físicos que se producen en el cuerpo tras el embarazo restan parte de esa felicidad. Afortunadamente, hoy en día existen opciones de Cirugía Estética Tras la Maternidad (Mommy Makeover) destinadas a ayudarte a recuperar o incluso mejorar la figura anterior. IVANCE es pionero en este tipo de técnicas.

¿A quién va dirigido este tratamiento de IVANCE postmaternidad?
Dra. Olatz Alcelay: Como madre, sé cuál es el impacto que la maternidad y la lactancia pueden ocasionar en el cuerpo de una mujer. La mayoría logramos recuperar nuestro tono y figura con métodos tradicionales, como el ejercicio y la dieta. Pero en algunos casos, especialmente cuando el abdomen o el pecho se han distendido exageradamente, parece que se resisten a cualquier intento de mejorarlos y no responden como te gustaría.

¿Hay alguna forma de prevenir estos desajustes tras la maternidad?
Dr. José Mª del Amo: Por supuesto. Tampoco se trata de dibujar un panorama desolador. La edad, el tabaco, los cambios de peso desmedidos durante el embarazo y las condiciones físicas previas van a ser determinantes. Tener un buen tono de pared muscular previo (abdominales hipopresivos) facilitará la recuperación y la prevención de otros males como las pérdidas de orina. Y por supuesto, un buen cuidado e hidratación de la piel. Y si a pesar de ello aparece esa distensión, no os culpéis; ocurre con relativa frecuencia.

¿Qué procedimientos se realizan con más frecuencia?
Dra. Alcelay: La cirugía tras la maternidad incluye procedimientos de contorno corporal (corrección de abdomen y acúmulos grasos), de contorno mamario (elevación, aumento o reducción) y cirugía genital. Son procedimientos que se pueden realizar de forma aislada o combinada. Nuestra responsabilidad es elegir el tratamiento más efectivo y evitar acudir repetidas veces a un quirófano o periodos de recuperación largos e innecesarios.

¿Cuál es el mejor momento para realizar este tipo de correcciones?
Dr. Del Amo: Cuando se ha finalizado el periodo de crianza, un año después de haber alumbrado al último hijo o de haber finalizado la lactancia si se va a intervenir el pecho. Es importante que la paciente haga un esfuerzo con la dieta y ejercicio después del parto para recuperar su figura y alcanzar un peso estable. La cirugía nunca debe sustituir esta parte, sino que es el complemento final a ese recorrido.

¿Es importante contarlo a los hijos?
Dra. Alcelay: Aconsejamos contárselo si tienen la edad adecuada. Están expuestos a estos temas, por lo que pueden enterarse por otras vías. Además, debemos evitar que se puedan sentir culpables. Así que lo mejor es decir la verdad: que te vas a operar para sentirte bien y recuperar la confianza en ti misma. La belleza interior y la confianza en uno mismo son razones poderosas para el desarrollo personal.

¿Qué influencia puede tener en el futuro esta decisión?
Dr. Del Amo: Es importante destacar que este tipo de cirugía, como la planteamos, responde a un tipo de tratamiento dirigido a quienes quieren recuperar un estado anterior y no ser otra persona distinta. Es importante subrayar esta cuestión, porque puede que tu hija te hable, ahora o en el futuro, acerca de hacerse ella misma una cirugía estética. Y hay que tener muy claro que lo primero es madurar, crecer en tu propio cuerpo para saber quién eres.

RÁPIDO Y EFICIENTE
Cada chequeo consiste en un circuito rápido y eficiente para que puedas realizar todas las pruebas con total comodidad, acompañado por un asistente personal que te guiará e informará durante todo el proceso.

"Ofrecemos un circuito completo, cómodo, rápido y con un equipo multidisciplinar para que conozcas cómo se encuentra tu salud", asegura Emma de la Serna, de atención al paciente privado de Policlínica Gipuzkoa

CHEQUEA TU SALUD Y CONÓCELA PARA CUIDARLA

Emma
De la Serna
Atención al Paciente Privado
Policlínica Gipuzkoa

¿Cómo estás? ¿Y tu salud? Policlínica Gipuzkoa cuenta con un Programa de Chequeos dirigido a aquellas personas que se preocupan por su salud y confían en la prevención como medio para protegerla y cuidarla. Cada chequeo consiste en un circuito rápido y eficiente para que puedas realizar todas las pruebas con total comodidad, acompañado por un asistente personal que te guiará e informará durante todo el proceso. Conoce todos aquellos chequeos que están a la alcance de tu salud:

CHEQUEOS GENERALES
Están orientados a evaluar tu estado de salud y prevenir algunas patologías asociadas a tu tipo de trabajo, sexo, edad, estilo de vida e historia clínica personal y familiar.

Chequeo general:
Pruebas médicas que incluye:
> Análisis de sangre y orina
> Revisión por especialista en Medicina Interna
> Pruebas cardiológicas: electrocardiograma y ergometría
> Radiología de tórax Ap. y lateral
> Ecografía abdomen-pelvis
> Audiometría
> Consulta de Oftalmología
> Espirometría
> Eco-Doppler TSA

En el **Chequeo completo** se incluye además, análisis de sangre con estudio de antígenos tumorales, ecocardiograma, consulta con médico especialista en Oftalmología, Ginecología y Otorrinolaringología y TAC Score Calcio.

En el caso del **Chequeo completo Plus**, se incluiría consulta con urólogo y dermatólogo, estudio del aparato digestivo con realización de gastroscopia y colonoscopia con sedación, estudio del sistema nervioso central con resonancia nuclear magnética y prueba de intolerancia a los alimentos.

CHEQUEOS ESPECIALES:
Están orientados a responder necesidades específicas, ofreciéndote una evaluación exhaustiva de tu estado de salud focalizándose en aspectos concretos.

Chequeo de Viajero:
A la hora de emprender un viaje, tu salud también va en el equipaje. Este chequeo tiene como objetivo evaluar el estado de salud del viajero y ofrecerle las recomendaciones dietéticas y pautas higiénicas más adecuadas en función del área geográfica que vaya a visitar. Además, se aclaran todas las dudas que puedan surgirle y se adecúa su situación vacunal.

Chequeo Deportivo:
Está enfocado a evaluar el estado de salud del deportista a través de una exploración completa y coordinada por diversos especialistas, incluyendo expertos en Medicina Deportiva. El chequeo permite prevenir riesgos asociados a una práctica deportiva concreta y ofrece las claves para potenciar el rendimiento del deportista. Haz deporte con salud.

Chequeo Cardiológico:
El motor de tu cuerpo bajo control con el Chequeo cardiológico que permite profundizar en el sistema circulatorio, corazón y vasos sanguíneos, con el fin de evaluar su funcionamiento y prevenir la aparición de enfermedades, sobre todo si el paciente presenta factores de riesgo cardiovascular. Además, se asesora al paciente en hábitos de vida saludables.

Los **programas de diagnóstico precoz** tienen como objetivo evaluar tu estado de salud y detectar posibles factores de riesgo para prevenir enfermedades o intervenir en su desarrollo con el tratamiento adecuado. Las pruebas de cada chequeo están determinadas en función de tu edad y tus antecedentes personales y familiares. Detecta, identifica y previene. Realizamos los siguientes programas de diagnóstico precoz:
> Urológico
> Pulmonar
> Digestivo
> Ginecológico
> Auditivo
> Oftalmológico

Los Chequeos Especiales se focalizan en aspectos concretos de la salud

Teléfono: 900 250 255

UNIDAD DE ODONTOLOGÍA Y ESTOMATOLOGÍA

Referente nacional en atención a pacientes con "necesidades especiales" y para las personas con miedo o fobia al dentista.

Creada y dirigida por el Dr. José Cruz Ruiz Villandiego, ofrece la Odontología total, la colaboración de grandes técnicos protésicos, y la cobertura con otras especialidades médicas en medicina y cirugía oral en el Hospital de Día Quirónsalud Donostia

LA CLÍNICA DENTAL "IDEAL"

Entrevista al doctor José Cruz Ruiz Villandiego

Para más información:
943 11 83 33
www.ruizvillandiego.com

UN AMBIENTE ESPECIAL Y ACOGEDOR

La reforma reciente de las instalaciones ha creado un ambiente muy alejado de la clínica dental convencional. Desde la recepción con su terraza tipo "chill out" o "romántica" hasta la pequeña y acogedora sala de espera los pacientes ya perciben algo diferente de lo que habitualmente reciben en "el dentista". El acceso al área de clínicas vuelve a sorprender con sus sillones, pantallas y máquinas que ya sí nos sitúan en la última dimensión tecnológica de la Odontología.

"Creo que el espíritu de todo el equipo con el afán de hacer fácil y agradable la experiencia del tratamiento dental es el verdadero valor de nuestro Departamento, más allá de la tecnología que manejamos", destaca José Cruz Ruiz Villandiego, antes de añadir que "creo también que **parte de nuestro éxito está en escuchar y compartir con el paciente sus preocupaciones, sus deseos y la importancia que tiene un tratamiento ajustado también a las posibilidades económicas de cada persona...** hay siempre muchas y muy buenas alternativas".

TRATAMIENTO GLOBAL

Nueva Unidad de Dolor Facial y Mandibular

Desde el dolor puro de la articulación mandibular hasta los dolores y molestias referidos a grupos musculares, ligamentos, o dolores irradiados en craneo, cuello, oído y dientes...
Con las especialidades más implicadas en estos síntomas y patologías, la Odonto-Estomatología y la Fisioterapia, se ha creado la Unidad de Dolor Oro-Facial y Mandibular, trabajando también en conjunción con Maxilo-Facial, ORL, Neurología y Psicología.

LAS GRANDES DIFERENCIAS

Es miembro de la American Academy of Cosmetic Dentistry y de otras sociedades científicas, pero probablemente más allá de todo su trabajo en la Odontología General y Conservadora (estética, prótesis, implantes...) propia de su especialidad, destaca por la capacidad de tratar situaciones extremas y especiales. "Estar en el Hospital nos ha permitido llegar a cualquier paciente y a cualquier tratamiento", comenta el especialista. "Hemos conseguido integrar la Odontología como especialidad hospitalaria", y continúa: "Todo el hospital, desde auxiliares, enfermeras, celadores y hasta los diferentes médicos y especialistas nos ayudan y colaboran para **poder ofrecer un Servicio de Odontología absolutamente especial en nuestro país** y me atrevo a decir que también en Europa".

COMODIDAD Y TRATAMIENTO EN UNA SOLA SESIÓN

"La **sedación consciente** con óxido nitroso alivia muchas ansiedades en el gabinete, pero si nos vamos al quirófano para una **sedación ya profunda o una anestesia general,** además de no enterarse de nada, el paciente puede hacerse todo el tratamiento en una sola sesión", explica José Cruz Ruiz Villandiego. "Para muchos pacientes con miedo o simplemente con problemas de tiempo es la gran solución para tener una buena salud y estética de la boca".

ADIÓS AL MAL ALIENTO

Una de las estrellas de este departamento.... Más del 99% de los casos de halitosis han sido resueltos en su Unidad del Mal Aliento. "Realizamos un estudio completo basado en la anamnesis, estudio organoléptico, test salivar y microbiológico y análisis de gases exhalados; contamos, además, con estudios interdisciplinarios de ORL, digestivo y medicina interna. El tratamiento normalmente tiene **resultados exitosos ya desde la primera semana**", explica José Cruz Ruiz Villandiego.

TRATAMIENTOS ESPECIALES: EL RONQUIDO, LA MEDICINA ORAL...

"Ampliando la vía del aire, mejoramos ronquidos y apneas del sueño", explica el jefe del Servicio de Odontología y Estomatología. "Y ahora ya **contamos con un equipo de especialistas en cirugía Maxilo-facial** que nos permite llegar más allá y prescindir incluso de las férulas de forma permanente". Un equipo ampliado que junto a otros servicios del Hospital permite tratar también las patologías de todo el ámbito de la medicina oral.

Utilizar gafas de sol homologadas y contribuir con lágrimas artificiales a la hidratación ocular es primordial para cuidar la vista

Proteger la visión no es un juego de niños, aunque es importante tomar medidas para cuidarla desde los primeros años de vida. Apostar por productos homologados y prestar atención a los agentes externos se agradece mucho a la larga

¡OJO CON LA VISTA!

Reducir el brillo de la pantalla del smartphone, ordenador y tablet ayudará a proteger nuestra vista

El sol, las impurezas que flotan en el aire o las exposiciones continuadas frente a pantallas son algunos de los mayores enemigos de nuestros ojos. Y al igual que hacemos en verano echándonos crema para proteger nuestra piel de los rayos de sol, es importante tomar medidas para proteger nuestra vista. Sin ir más lejos, los rayos ultravioleta (UV) actúan directamente en nuestros ojos pudiendo dar lugar a inflamaciones de la cornea, conjuntivitis e incluso deterioros a largo plazo como cataratas o retinopatías.

Para evitarlo, se debe crear conciencia del uso de las gafas de sol, tan imprescindibles como echarse protección solar sobre la piel. Pero a la hora de escogerlas, además de dejar guiarse por el propio gusto, se deben tener en cuenta otros factores.

CÓMO ACERTAR

Lo primero y más importante es asegurarse de que se está adquiriendo una gafa de sol homologada, es decir, que cumple con los requisitos de calidad establecidos por la Unión Europea. La intensidad del sol del lugar en el que se vive, si se van a utilizar para conducir, para la playa o para practicar deportes en la alta montaña, como esquí o alpinismo, son algunos condicionantes también a tener en cuenta.

Por ejemplo, las gafas polarizadas son la mejor alternativa si queremos evitar cualquier tipo de reflejo indirecto y deslumbramiento, como los que tienen lugar a la hora de conducir. En cuanto a las fotocromáticas son en general también una gran apuesta ya que el color de la lente se ajusta a la intensidad lumínica del lugar, oscureciéndose cuando la luz es intensa y aclarando el cristal, favoreciendo así la visión, cuando la luminosidad disminuye.

Además, se debe tener en cuenta que existen diferentes categorías según el nivel de protección. Las categorías van desde el 0 hasta el 4 y hacen referencia a la cantidad de luz que deja pasar la lente, en ningún caso al nivel de protección contra los rayos UV, que debe ser siempre de un 100%. Para saber cuál es el correcto para cada caso la mejor alternativa es acudir a un especialista y exponerle las necesidades y posibles defectos de visión que se puedan tener.

En cuanto a la elección del color, el gusto puede ser determinante, aunque las personas con problemas de vista deberán tener también este factor en cuenta. En el caso de las personas que padecen miopía o han sido operadas de cataratas, por ejemplo, lo mejor es decantarse por unas gafas de lente marrón. Por último, en el caso de aquellas personas que sufran hipermetropía, la alternativa más adecuada son las lentes de color verde. Aunque no se debe caer en el error de pensar que con el mero uso de las gafas de sol la vista ya está totalmente protegida.

PANTALLAS Y MONITORES

Los monitores de ordenadores, tablets y smartphones se han convertido en el foco principal de nuestras miradas más de la mitad del día. La amenaza principal de estos es el brillo que emiten directamente hacia nuestros ojos, pero se pueden tomar ciertas medidas para hacer frente a sus efectos.

Lo primero es reducir la intensidad lumínica de las pantallas. En todos estos dispositivos existe la opción de regular el brillo a nuestro gusto, en este caso, un brillo medio, o incluso algo menor de la media, es la mejor opción.

También es importante dejar descansar la vista cada cierto tiempo. Si se trabaja frente a una pantalla es recomendable retirar la mirada del ordenador, como poco, cada dos horas. Para ello se puede tomar otro punto fijo y mantener la mirada fija en él durante 30 segundos.

En cuanto a la hidratación ocular disminuye considerablemente, ya que la tendencia ante las pantallas es de parpadear menos o no hacerlo de forma completa. Es recomendable tener gotas humectantes siempre a mano y aunque sea un movimiento mecánico, obligarse a parpadear cerrando bien el ojo y de forma continuada.

Cirugía plástica, reparadora y estética

En un edificio moderno, con calidad humana, estancias cómodas, de prestigio

Técnica operatoria actualizada y un seguimiento postoperatorio cercano

Ofrecemos nuestra experiencia con estudio pormenorizado minucioso (foto, simulación, pruebas...).

Edificio Onkologikoa
Pº Doctor Begiristain, 121
20014 Donostia-San Sebastián
www.onkologikoa.org
Tel.: 943 32 81 57

RPS 185/15. Responsable asistencial: Dr. Alberro

Ahora en Onkologikoa

Dr. José Manuel Santos

Dr. Javier Legorburu

Dr. Óscar Villafañe

FERTILIDAD

El área de la Reproducción Asistida ha evolucionado de manera tan significativa que permite obtener los mejores resultados, incluso en los casos más complejos

La genética y la evolución de la tecnología del laboratorio marcan la diferencia cuando hablamos de resultados en los tratamientos de Reproducción Asistida

UN EMBARAZO EN EL SIGLO XXI

Durante los últimos años se ha hablado mucho sobre la disminución de la fertilidad de las mujeres a partir de los 35 años. Sin embargo, cada vez más estudios indican que la **dificultad para concebir el embarazo es cosa de dos**; el factor masculino afecta casi en el 50 % de las parejas que no consiguen el embarazo de manera natural. La alimentación, el estrés, la contaminación, el estilo de vida... Son muchos los factores externos que han influido en el deterioro de la calidad del semen. **¿Está nuestra fertilidad en crisis?**

Conseguir el embarazo se ha convertido en una tarea complicada, tanto para aquellas parejas que lo buscan de forma natural, como para las unidades de Reproducción Asistida que cada vez nos enfrentamos a casos más complejos. Por eso, apostar por la innovación en el laboratorio es de vital importancia para afrontar estos casos difíciles con los mejores resultados.

LA GENÉTICA, FACTOR CLAVE

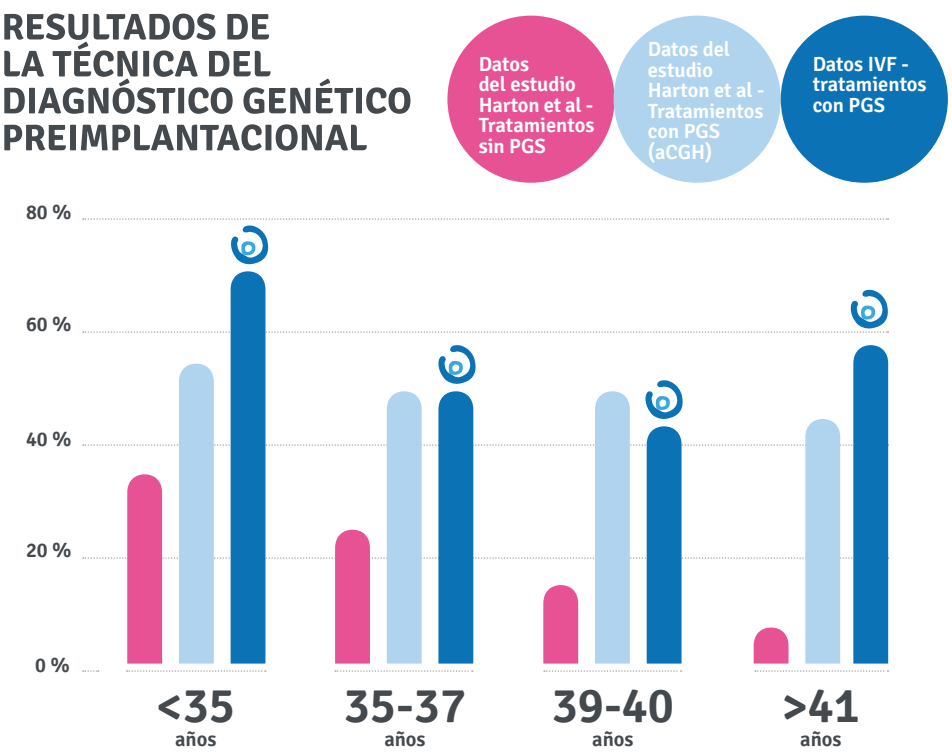
La genética es, sin duda, una de las áreas que más ha evolucionado durante el último periodo en el contexto de la Reproducción Asistida. Hoy en día, muchos de los tratamientos que no llegan a embarazo son consecuencia de las alteraciones cromosómicas de los embriones. El principal desencadenante de esta situación es la edad de las parejas que se someten a los tratamientos. Cuanto mayores somos, mayor riesgo existe de que nuestros óvulos o espermatozoides estén genéticamente alterados.

Gracias a la técnica **Screening Genético Pre-implantacional (PGS)** es posible estudiar los embriones genéticamente antes de transferirlos al útero de la mujer y, así, incrementar considerablemente la tasa de éxito del tratamiento. Los beneficios de realizar un estudio genético son claros: el primero es la notable disminución de la tasa de aborto durante el proceso del tratamiento; el segundo, y directamente consecuencia del primero, es la reducción del tiempo del proceso, una razón de vital importancia cuando sentimos que el tiempo corre en nuestra contra. Por este motivo, en IVF Donostia recomendamos realizar la técnica de PGS en todos los ciclos en los que la mujer es mayor de 37 años.

El test ER Map de receptividad endometrial es otra de las técnicas que han contribuido a la mejora de los resultados en nuestra unidad. El 20 % de las mujeres que sufren fallos de implantación tienen lo que técnicamente denominamos una ventana de implantación desplazada. ER Map identifica el mejor momento del endometrio para la transferencia del embrión, aumentando la probabilidad de implantación y embarazo.

A diferencia de otros test, el ER Map es el único que estudia la expresión génica de 48 genes que están involucrados

RESULTADOS DE LA TÉCNICA DEL DIAGNÓSTICO GENÉTICO PREIMPLANTACIONAL



ivf Donostia

Para más información:
Teléfono: 943 32 81 60
Mail: info@ivfdonostia.com
Web: www.ivfdonostia.com

ÚLTIMA TECNOLOGÍA

La técnica Screening Genético Pre-implantacional (PGS), el test ER Map de receptividad endometrial, el incubador Geri + con Eeva integrado y el sistema de trazabilidad Gidget, que permite identificar electrónicamente a cada paciente y su procedimiento para evitar el margen de error en el laboratorio, son ejemplo de nuestra apuesta por innovar.

Sobre estas líneas, el equipo de IVF Donostia, Instituto Vasco de Fertilidad, en Onkologikoa.

en el desarrollo de la receptividad endometrial y la respuesta inmune materna asociada a la implantación embrionaria. La información de ER Map aporta mayor fiabilidad y repercute directamente en la tasa de éxito.

TECNOLOGÍA PARA LA EFICACIA

Hablar de innovación en Reproducción Asistida es sinónimo de resultados. Conscientes de la importancia de cultivar los embriones en las mejores condiciones, la tecnología en los laboratorios ha evolucionado de manera sustancial durante los últimos años.

Ejemplo de ello es el incubador Geri+. Este incubador no invasivo realiza un seguimiento exhaustivo de los embriones a través de su tecnología time-lapse, de manera que los embriólogos podemos estudiar el desarrollo de cada embrión al detalle y de forma continuada. Asimismo, el incubador almacena los embriones de manera independiente, contribuyendo a que la apertura del incubador no afecte al resto de los embriones en incubación.

Otro de los avances de Geri+ es la incorporación del **Sistema de predicción Eeva**. Nuestro equipo fue el primero en Euskadi en trabajar con este sistema que nos permite predecir cuál es el embrión con mayor tasa de implantación. Seleccionar el embrión a transferir puede ser determinante en el éxito de un tratamiento; disponer del sistema Eeva facilita la tarea, ya que aporta objetividad y rigor al proceso.

Todos estos avances nos han permitido mejorar las condiciones del laboratorio y poder **cultivar los embriones hasta el día 5 de desarrollo,** estadio de blastocisto. En IVF Donostia abogamos desde hace tiempo por la transferencia de un único embrión en día 5 por su eficacia y mejores tasas de éxito. Está demostrado que la cantidad, en este caso, no está ligada al incremento de la probabilidad de embarazo. La tasa de implantación de un embrión en día 3 es de 30,5 %. En el caso de los embriones en día 5 es de 50,1 %. Además, **nuestro lema y objetivo es evitar los embarazos múltiples y humanizar la Reproducción Asistida siendo nuestro mejor indicador de éxito la tasa de niño sano en casa.**

En IVF Donostia ofrecemos personalización, seguimiento y aporte de la mejor tecnología.

> El objetivo es evitar los embarazos múltiples y humanizar la Reproducción Asistida, siendo nuestro mejor indicador de éxito la tasa de niño sano en casa

TESTIMONIO

"Si no hubiera sido por el estudio genético, aún seguiría intentando quedarme embarazada"

Embarazada y a punto de dar a luz a su bebé, **Silvia T.G.** nos cuenta su experiencia en IVF Donostia. La técnica del Diagnóstico Genético Preimplantacional (DGP-PGS) ha sido clave para su embarazo. Silvia está especialmente agradecida al equipo de IVF Donostia, que ha hecho posible su sueño de ser madre.

Cuando acudiste a IVF Donostia, ¿era el primer tratamiento que realizabas?
Era la primera vez que me ponía en contacto con un centro de Reproducción Asistida. Llevaba mucho tiempo pensándolo y, sin darme cuenta, llegaron los 40, los 41 y pensé, "es ahora o nunca".

¿Por qué crees que el Diagnóstico Genético Preimplantacional ha sido determinante en tu embarazo?
A pesar de tener más de 40 años cuando acudí a IVF Donostia, mi reserva ovárica era muy buena y disponía de un número de óvulos muy elevado. Sin embargo, tal y como se demostró después, en mi caso la cantidad no estaba ligada a la calidad.

Con el primer estudio que me realizaron y mi diagnóstico, desde el comienzo hablamos de realizar una Fecundación In Vitro con la técnica ICSI, y fue ahí cuando me hablaron del Diagnóstico Genético Preimplantacional por primera vez. Yo no lo conocía.

¿En qué consiste la técnica DGP-PGS?
Uno de los principales problemas de retrasar la maternidad, además de la disminución del número de óvulos, es la aparición de alteraciones cromosómicas en los mismos. La técnica estudia los embriones genéticamente en día 5 de desarrollo y analiza si existen o no posibles alteraciones cromosómicas en los embriones.

En tu caso, ¿cuál fue el resultado?
Estudiar los embriones fue determinante. Con el primer tratamiento obtuvimos 13 embriones pero, tras analizarlos genéticamente, sólo tenía dos sanos.

Las transferencias con esos embriones no fueron bien y repetimos el ciclo. En la segunda ocasión no obtuvimos ningún embrión sano. No pudimos realizar ninguna transferencia. El proceso ha sido difícil pero al final lo hemos conseguido.

¿Cómo se gestiona la no transferencia de un tratamiento?
Es duro analizar los embriones y darte cuenta de que, por el resultado obtenido, no vas a poder dar el último paso: la transferencia. Sin embargo, pienso que es aún más duro hacer la transferencia y no quedarte embarazada o, incluso, quedarte embarazada y perderlo al poco tiempo.

En este proceso tan emocional, las malas noticias cuanto antes, mejor. El DGP-PGS te ayuda a ir directo al embrión sano, a ése que tiene posibilidades de embarazar y descartar todos los posibles tratamientos fallidos. En mi caso hubiera sido intento tras intento, sin resultado. Teniendo 13... ¡Imagínate! Creo que me he ahorrado muchos lloros...

¿Cuáles dirías que son los principales beneficios del PGS?
En mi caso creo que ha sido importante poder disminuir el daño emocional que supone no conseguirlo. Cuando me dijeron que tenía 13 embriones la sensación fue de tener embriones para elegir... Además, desde el momento de la transferencia, sientes que estás embarazada; yo me sentí embarazada desde el primer día que acudí a la consulta.

¿Recomendarías hacerlo?
Es una forma de obtener información muy real de tu situación, así que lo recomendaría. Pienso en mi caso y pienso que todavía seguiría intentándolo, dejando en manos del azar dar con el sano o no...

Lo he vivido en primera persona y puedo afirmar que, efectivamente, la edad dificulta las posibilidades de embarazo. Aunque con 40 años te sientes estupenda, y lo estás, tus células no están como antes y el porcentaje de óvulos sanos se reduce muchísimo. Por eso lo recomiendo, sobre todo si eres una mujer como yo, "mayor" en cuanto a fertilidad se refiere. De todos modos, las personas que mejor te pueden aconsejar son los médicos y embriólogos, lo importante es que confíes en ellos.

¿Qué destacarías del equipo de IVF Donostia?
Creo que en este tipo de procesos es de vital importancia rodearte de buenos profesionales, que actúen con empatía, te cuiden y te mimen. Yo me he sentido así. Para mí era muy importante no sentirme un número más. He sentido que todo lo que hemos hecho juntos ha sido en clave positiva, porque era bueno para que yo lo consiguiera, y lo he conseguido.

Cuando estoy convencida de algo lucho, como muchas personas. Pero sentir el apoyo de que los profesionales que tienes delante creen en que tú puedes, es esencial. Ese *feedback* te retroalimenta y por eso he llegado hasta el final.

La dificultad para iniciar la micción, un chorro urinario de poca fuerza o un acto de orinar que se realiza en dos tiempos son algunos síntomas de la Hiperplasia

Dr. Javier **Azparren**

Urólogo

Onkologikoa

Dr. Ion **Madina**

Urólogo

Onkologikoa

M&A
MADINA&AZPARREN
Salud urológica y sexual

CIRUGÍA ROBÓTICA-LÁSER VERDE - LOGIK (ONKOLOGIKOA)

Teléfono: 943 434 595
También en C/ San Martín, 15 (Donostia)
Web: www.madina-azparren.com

La incontinencia urinaria, la Hiperplasia benigna de próstata y la disfunción eréctil son tres de las principales dolencias que tratan estos especialistas

LAS MÁS MODERNAS SOLUCIONES EN UROLOGÍA

La Hiperplasia benigna de próstata (HBP) consiste en un aumento benigno de la glándula y se trata de una afección muy frecuente en los hombres a partir de los cincuenta años. El aumento de tamaño es parte del desarrollo normal del cuerpo humano. No obstante, hay momentos en el que el crecimiento de la próstata empieza a causar problemas y es el punto en el que se habla de hiperplasia, es decir, un crecimiento mayor de lo deseable. La hiperplasia es un fenómeno de naturaleza benigna y no tiene ninguna relación con el cáncer de próstata. Sin embargo, que sea benigno no quiere decir que sea inofensivo.

¿Cuáles son sus síntomas? Deberían diferenciarse entre los obstructivos y los irritativos. En el primer grupo estaría la dificultad para iniciar la micción, un chorro urinario de poca fuerza, un acto de orinar que se realiza en dos tiempos, la necesidad de apretar para conseguir vaciar la vejiga o la sensación de orina al acabar. Dentro de los irritativos, encontraríamos la necesidad de orinar frecuentemente, la necesidad de orinar por la noche, la sensación de necesidad imperiosa de orinar y la incontinencia por imperiosidad.

No obstante, se pueden llegar a producir síntomas más graves, como la imposibilidad absoluta para orinar, infecciones urinarias, presencia de sangre en la orina y alteración de la función de los riñones.

SERVICIOS DE LA CONSULTA

Así, en su consulta, Madina y Azparren ofrecen los siguientes servicios:

> Cirugia Robótica Da Vinci: El postoperatorio es menos doloroso, con menos pérdidas de sangre y menor riesgo de infección. Además, deja cicatrices más pequeñas y permite una recuperación más rápida.

> Cáncer de próstata: Estudio y diagnóstico de cáncer de próstata, analítica – exploración eco urológica en consulta única.

> Crioterapia prostática: Los doctores también manejan esta opción para el tratamiento del cáncer de próstata sin cirugía. Indicado para pacientes con cáncer de próstata localizado. La crioterapia es un procedimiento quirúrgico que utiliza nitrógeno líquido para congelar y destruir las células cancerosas.

> Vaporización fotoselectiva prostática mediante **láser verde KTP Tulio 180w**, el tratamiento más avanzado para la solución de los síntomas provocados por el crecimiento benigno de la próstata.

> Técnica combinada para solucionar quirúrgicamente el agrandamiento de próstata sin necesidad de cirugía abierta; Gyrus Plasmakinetic, Laser Thulium 180 vatios.

> Litiasis renal.

> Cirugía de la **CIRCUNCISIÓN con LÁSER**.

> Problemas de sexualidad masculina. Tratamiento para la resolución de los problemas de sexualidad masculina, estudio analítico, exploración, diagnóstico y tratamiento médico adecuado a cada caso.

> **VASECTOMÍA sin bisturí**: Entre las numerosas soluciones que pueden aportar los doctores para todos los problemas urológicos también destaca la vasectomía sin bisturí.

> Incontinencia urinaria femenina: Tratamiento mínimamente invasivo, con una medicación adecuada y ejercicios de suelo pélvico.

"Mi vida ha cambiado completamente. Vuelvo a sentirme bien". **Miren**, 51 años.

"Vi que mi problema no era un problema. He recuperado mi seguridad en pareja". **Iñaki**, 56 años

ALGUNOS CONSEJOS

Además, conviene conocer una serie de consejos prácticos para los pacientes con hiperplasia benigna de próstata:

1> Evite ingerir grandes cantidades de líquido en poco tiempo y evite las comidas copiosas.

2> Tenga calma aunque tarde algunos segundos en comenzar a orinar. Ejerza una presión progresiva de los músculos abdominales, nunca brusca o excesiva.

3> Beba líquido con intervalos de tiempo, para evitar infecciones y la formación de cálculos.

4> Elimine las comidas con alimentos muy fuertes: embutidos, picantes, salazo-

RENOVA: ONDAS DE CHOQUE PARA LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL
Renova es una terapia no invasiva e indolora para tratar la impotencia o disfunción eréctil. Renova es el primer sistema de ondas de choque dedicado a tratar la disfunción eréctil. Ofrece el tratamiento con una cobertura de órgano perfecta, tanto del pene como de la raíz peneana, lo que conduce a una mayor eficacia.

nes y especias.

5> Disminuya la ingestión de alcohol; su efecto irritante sobre la próstata y conductos urinarios es conocido ya desde hace tiempo.

6> Orine siempre que sienta necesidad, no demore la micción.

7> Evite permanecer sentado mucho tiempo. Se aconsejan los paseos diarios con el fin de descongestionar el área pélvica y perineal.

8> Evite largos desplazamientos en medios de locomoción sin efectuar descansos de unos 10 minutos para caminar y orinar. Evite montar a caballo, bicicleta o motocicleta.

9> Procure mantener relaciones sexuales con regularidad, a ser posible completas, es decir, con eyaculación. Esto le ayudará a disminuir la congestión pélvica.

SALUD SEXUAL

¿Alguna vez se ha planteado qué puede hacer para tener un pene más sano? Existe una serie de hábitos poco saludables que pueden perjudicar el estado de este órgano genital, como es el caso del tabaco o la droga. De hecho, una investigación de la Universidad de Texas demostró que el pene de un fumador habitual puede menguar en un centímetro.

Consumir pornografía de manera compulsiva, además, puede afectar a la líbido e incluso causar disfunción eréctil: podemos llegar a perder interés en las relaciones normales y focalizar nuestro deseo en el porno.

La alimentación también influye de manera decisiva a la hora de tener un pene en plena forma. La comida basura, excesivamente rica en grasas, no será una buena aliada para nuestra salud sexual. En el lado opuesto, el de alimentos que ayudan a mantener el nivel de testosterona, están aquellos ricos en zinc (ostras, hígado, aves, nueces...), las grasas saludables (presentes en pescado, verduras, aguacates) y, por diferentes razones, los que contienen las vitaminas A, B, C y E.

La granada ayudará a mejorar la calidad del esperma, mientras que los efectos de la sandía son similares a los de la Viagra. Las lentejas y judías, además, puede reducir hasta en un 30% el número de espermatozoides defectuosos por causas genéticas.

PARA ELLA: LÁSER GYNELASE

Disfruta en plenitud sin renunciar al placer

La tecnología láser más avanzada puede ayudarle a mejorar sus relaciones sexuales y olvidar las pérdidas de orina con la tecnología láser más avanzada. Embarazos, partos, cambios hormonales o ligados a la menopausía... Son muchos los factores que producen cambios físicos en la zona íntima femenina -sequedad vaginal, irritación, falta de lubricación o pérdida del tono- que afectan a la confianza y a la calidad sexual de las mujeres. Las paredes de la vagina se dilatan en exceso, la mucosa pierde elasticidad y se reseca. La tecnología láser puede ayudar a recuperar la confianza en su cuerpo y las ganas de disfrutar en plenitud.

Para evitarlo, los doctores Madina & Azparren cuentan con el láser ginecológico GYNELASE, el nuevo tratamiento que corrige la atrofia vaginal, la relajación vaginal y las pérdidas de orina leve de forma cómoda, segura y eficaz. Lo hace, además, sin incisiones ni cirugías, sólo con anestesia tópica.

Se trata de un **láser mínimamente invasivo** para:

- Incontinencia urinaria leve de estrés.
- Rejuvenecimiento vaginal.
- Tensado y atrofia vaginal.

¿En qué consiste? La energía láser se deposita con microimpactos de energía, separados por tejido sano, de forma fraccional. El láser GYNELASE calienta el interior de la vagina de forma fraccional, alternando microzonas de impacto del láser con espacios de tejido intactos. Esto estimula la remodelación del colágeno existente y favorece la síntesis de nuevas fibras que fortalecerán la mucosa y submucosa vaginal.

Sus **ventajas** son:

- Tratamiento rápido y seguro.
- Reincorporación inmediata a la vida diaria.
- Es un método eficaz con una alta satisfacción.
- Retensa el canal vaginal.
- Mejora la calidad de vida.
- Mejora estética genital general.

El equipo de profesionales de la Clínica Biziondo está especializado en los problemas de la columna vertebral

David Izquierdo ha formado un prestigioso equipo de especialistas internacionales de columna

"NUESTRA MISIÓN: QUE NADIE SUFRA POR SU COLUMNA"

Para más información:

Clínica INDAUTXU
Bilbao
94 694 1347

Hospital de Día Quirónsalud Bizkaia
Erandio

Onkologikoa Instituto Kutxa
Donostia-San Sebastián

Hospital de Día Quirónsalud Donostia
Donostia-San Sebastián
943 142 636

Web:
www.biziondo.com

1ª consulta gratuita

La Clínica Biziondo, desde la Unidad de Traumatología de Logik, el Hospital de Día Quirónsalud Donostia, el Hospital Quirónsalud Bizkaia y la Clinica Indautxu de Bilbao, pone al alcance de su mano un completo diagnóstico y diversos tratamientos relacionados con los dolores cervicales, dorsales o lumbares, cada vez más frecuentes dado el progresivo envejecimiento de la población.

Cuenta con una plantilla médica de renombre formada por el Dr. Riojas, con más de 35 años de experiencia en Burdeos dedicados exclusivamente al tratamiento de la columna. A su lado, el Dr. Jacques Boulot, especializado en escoliosis de adultos, y el Dr. Julien Rigal, especialista en escoliosis infantil, conforman un equipo de profesionales formados en la escuela francesa, líder a nivel mundial junto a la escuela alemana. Además de los doctores Annis y Popa, especialistas en patologías degenerativas, llegados desde Liverpool.

El doctor Alfonso Riojas (izquierda) y David Izquierdo, gerente de la Clínica Biziondo.

David Izquierdo es el gerente de la Clínica Biziondo y lleva 15 años dedicándose a la salud de la columna. Y es que con dos operaciones de columna a sus espaldas, conoce de primera mano las carencias y necesidades que existen en este campo. Es por ello que cuenta con una postura clara respecto al tema y las soluciones que se deben abordar, claves que marcan el rumbo de su Unidad de Traumatología.

¿En qué situación se encuentra esta especialidad?

Existe un gran déficit en cuanto a los profesionales de espalda se refiere. Se trata de un campo delicado dada su dificultad y son pocos los que se atreven a hacer de esta su especialidad.

Nosotros queremos cubrir esa necesidad y trabajamos por ofrecer respuestas para los diferentes problemas. Creemos que una vida condicionada por los dolores o la medicación no es una opción, por lo que estudiamos cada caso para buscar la mejor alternativa. Una cura no solo para la espalda, sino para la gran desinformación que existe acerca del tema.

Ante esta situación, ¿qué soluciones ofrecen en su Unidad?

En nuestro caso, el profundo conocimiento de nuestros profesionales sobre patologías de espalda y cuello nos ha llevado a desarrollar y aplicar técnicas exclusivas con las más altas cotas de éxito.

Sin ir más lejos, el 94% de nuestros pacientes consigue resolver sus problemas de columna sin cirugía. Nuestros tratamientos combinados de columna, a medio camino entre la fisioterapia y la cirugía, consiguen excelentes resultados, siendo el tratamiento recomendado en la mayoría de los casos.

Somos un equipo que busca la excelencia a nivel mundial. Por ello, además de traer a los expertos mejor preparados, apostamos por las últimas técnicas y sistemas desarrollados en otros países.

TÉCNICAS PUNTERAS
Su tratamiento combinado de infiltraciones de ozono y descompresión axial vertebral ofrece una gran mejoría en el 90% de los casos.

SOLUCIONES EFICACES
En Biziondo cuentan con los mejores especialistas internacionales, además de un nuevo sistema de intervención 100% eficaz.

¿Cómo son los pacientes que llegan a su consulta?
Son personas a las cuales su columna les condiciona su calidad de vida. A muchos les han dicho que su problema no tiene solución o que es una solución con riesgos.

Es un mito extendido y realmente no es así. El 60% de nuestros pacientes nos viene derivado de la Unidad del Dolor o bien ha pasado por una operación pero no han obtenido los resultados esperados. Muchos acuden tras pasar por todo tipo de rehabilitaciones, osteópatas, quiroprácticos... y tras años de sufrimiento por no encontrar un tratamiento que sea eficaz y consiga que no tengan que vivir siempre así.

Pero en realidad hay que operar a muy pocos, a menos de un 5% de los pacientes que pasan por nuestra consulta. Nuestra solución es ofrecer tratamientos avanzados combinados, de forma que no haya que operar.

¿Cuál es el primer paso a la hora de abordar estos problemas de columna?
Lo más importante es contar con un diagnóstico preciso y elaborado por un especialista en el campo de las lesiones de columna, que no existen muchos, y muchas veces no vale un traumatólogo no especializado. Algunos pacientes han pasado por manipulaciones lumbares o cervicales que lo único que han conseguido es complicar los tratamientos y otros llevan años con medicación pero ven que no es una solución real porque los dolores continúan. Lo importante es que estas personas sepan que muchas cirugías en esta zona se podrían evitar.

¿Qué sucede tras el diagnóstico?
Un buen diagnóstico nos dirá cómo debemos abordar el problema, de forma personalizada, en cada uno de los casos. En Biziondo contamos con varios de los mejores profesionales de columna del mundo, especializados en los diferentes problemas, que aplican toda su experiencia y saber hacer en cada diagnóstico.

Asimismo, disponemos de los materiales modernos traídos del país vecino, la última tecnología y tratamientos, quirúrgicos y no quirúrgicos, para poder dar con una solución duradera para todo tipo de pacientes.

¿En qué consisten estos tratamientos de última generación?
Por un lado, tenemos las infiltraciones de ozono que ayudan a reducir las hernias discales, vascularizándolas y por lo tanto reduciendo su tamaño y dejando de pinzar los nervios. No se trata de un parche; mejoran las lesiones de forma contrastada.

Asimismo, contamos con máquinas de descompresión axial vertebral, concebidas para que los nervios se destensen mecánicamente y se recupere el espacio intervertebral, descendiendo la inflamación, y, por consiguiente, el dolor. Solemos combinarlos y somos muy eficaces en más del 90% de los casos que tratamos.

Además de todo esto, ahora contamos también con el sistema ULTRA-SAFETY, el primero en todo el país, traído desde Estados Unidos para tratar la artrosis y estenosis de forma eficaz y sin necesidad de cirugías abiertas.

> "Es importante que las personas con problemas de espalda sepan que muchas cirugías se podrían evitar con un buen diagnóstico y un posterior tratamiento".

¿Qué tipo de dolencias se tratan con estas técnicas?
El abanico es muy amplio. Desde hernias discales, lumbares, cervicales o dorsales a artrosis, escoliosis, aplastamientos vertebrales o discopatías. También vemos muchas patologías lumbares y tumorales, y sobre todo la estenosis de canal o canal estrecho, considerada la enfermedad del siglo XXI, por la que la columna al sufrir el paso de los años y de estar erguido se van anquilosando, generando mucho dolor y limitaciones en la vida cotidiana, incluso al andar.

Existirán casos en los que, a pesar de todo, hay que someterse a cirugía...
Nuestra premisa es que la cirugía tiene que ser la última solución, no porque sea complicada como temen muchos pacientes, sino porque en muchos casos existen otros tratamientos que pueden ser más útiles para estas lesiones. En caso de que sea necesario pasar por quirófano, se trata de intervenciones que con tantos años de experiencia las dominamos a la perfección, por lo que el paciente tiene la seguridad de que su operación va a ser un éxito y definitivo.

Con más de 2.300 tratamientos no quirúrgicos llevados a cabo en sus consultas de Donostia y Bilbao, ¿qué recomendarían a quienes se puedan ver reflejadas por los dolores y limitaciones que sufren?
La sintomatología es muy diversa y se puede confundir con otras patologías. De hecho, nos vienen pacientes que han pasado por otro tipo de especialistas y no han encontrado la lesión ni con la ayuda de resonancias. El problema es que el dolor se irradia a otras zonas del cuerpo, se pierde fuerza en estos miembros y limita los movimientos, son avisos de que algo va mal.

Les recomendaríamos que acudieran a consulta ante la mínima sospecha, ya que en la mayor parte de los casos se pueden tratar antes de pensar en la cirugía. Además, son problemas que se agravan con la edad pero que tienen solución: por que vayamos envejeciendo no debemos estar condenados a vivir con dolores. Los problemas de columna tienen solución si los diagnosticamos y tratamos con tiempo.

PIONEROS EN ESPAÑA

Una solución definitiva y segura

El tratamiento de artrosis y estenosis cuenta ahora con una solución puntera en Biziondo, el sistema ULTRA-SAFETY. Se trata de una técnica que consigue eliminar los dolores de espalda producidos por artrosis o estenosis de canal y estenosis foraminal.
Surgida en Estados Unidos y muy utilizada tanto en Francia como Alemania, el equipos liderado por el Doctor Riojas es el primero y único en España que ha empezado a tratar con ella. Y es que su Unidad busca la excelencia en su campo a nivel internacional, para convertirse en un referente más allá del país.
Esto supone todo un avance en el tratamiento de la columna. Actúa de forma percutánea accediendo a la columna del paciente por una incisión de medio centímetro, sin necesidad de realizar una cirugía abierta. Sin apenas sangrado, minimiza además el riesgo de contraer una infección. Con la ventaja, a su vez, de no precisar de anestesia general, ya que basta con la sedación por tubo.
La clave del éxito de esta técnica radica en el propio instrumento, un bisturí eléctrico de desbridamiento por ultrasonidos. Está equipado con una punta roma, es decir, redonda, que detecta la zona a reparar, distinguiendo el hueso del nervio. Un sistema inteligente que evita dañar los nervios de forma automática. Gracias a ello, este funcionamiento elimina por completo el riesgo que conllevan las intervenciones tradicionales de tocar algún nervio, identificando de esta forma la superficie a tratar. Así, retira el hueso, sin tocar ningún nervio y con todas las garantías.
Una solución revolucionaria para solucionar esos problemas de espalda a los que muchos profesionales no encuentran alternativa. Una intervención de 6 minutos con la que decir adiós al problema, de forma definitiva, y con el alta médica el mismo día.

Clínica de la Asunción Klinika posee varios Centros que hacen más accesibles sus servicios: Centro Médico Belate (Tolosa), Centro Médico Andoain, Centro Médico Ordizia y Centro Médico Bidasoa (Irun)

Diversos Centros situados en diferentes puntos del territorio, como Ordizia, Tolosa, Andoain e Irun, conforman la red de servicio al paciente de la Clínica

MEDIO SIGLO AL CUIDADO DE LOS GUIPUZCOANOS

Abierta ahora hace 50 años, la Clínica de la Asunción Klinika comenzó siendo un Centro Sanitario de 30 camas, destinado fundamentalmente a mujeres parturientas de la comarca de Tolosa. La demanda por parte de la población de otras especialidades médico-quirúrgicas generaron posteriores ampliaciones en los años 70 y 80, hasta llegar a su configuración actual con 120 camas de hospitalización.

Su ámbito de actuación llegó a cubrir una extensión muy amplia, que abarcaba a la comarca del Goierri e incluso Urola, atendiendo a pacientes de Ordizia, Beasain, Lazkao, Ormaiztegi, así como Zumarraga y Legazpia.

En la actualidad, la Clínica atiende a la población de Tolosaldea (sanitaria), con un número de 65.000 habitantes, repartidos en 31 poblaciones , y al resto de la población guipuzcoana que nos elige por la profesionalidad de nuestro Personal Asistencial y nuestra rápida respuesta en atender sus demandas asistenciales.

A día de hoy, la Clínica Asunción Klinika mantiene un concierto de asistencia sanitaria con el Departamento de Sanidad y Consumo, quedando así integrada dentro del Sistema Sanitario de Euskadi y varios contratos asistenciales con las principales Mutuas laborales y Compañías de Seguros de Asistencia sanitaria como ASISA, IPRESA, MAPFRE etc..

Nuestra razón de ser desde los inicios hasta el día de hoy es el servicio al paciente, ayudando a facilitar la relación Médico-Paciente relación DUAL fundamental para la buena asistencia sanitaria.

Es por ello que la Clínica ofrece todas las facilidades para cuidar de su salud y la de su familia. Este nexo es fundamental, y así lo consideran también los facultativos, que de la mano del Foro de la Profesión Médica, ya se han puesto manos a la obra para conseguir que la relación médico-paciente sea Patrimonio de la Humanidad. Así, defienden este binomio que se ve amenazado por infinidad de condicionantes como la tecnología, las presiones administrativas o la economía.

En este aspecto, busca proteger y promover la relación médico-paciente, defendiendo siempre y elevando a lo más alto la atención personalizada a las perso-

PASADO, PRESENTE Y FUTURO

clínica Asunción klinika

Para más información:

Carretera Izaskun, 9
20400 Tolosa
Tel.: 943 697 000
clinicadelaasuncion.com

A SU SERVICIO
La Clínica pone a su disposición un equipo formado por más de 330 trabajadores: médicos especialistas, enfermeras, auxiliares de clínica, técnicos sanitarios, informáticos y personal de servicios de hostelería

SIN ESPERAS
La Clínica Santa María de La Asunción de Tolosa funciona sin listas de espera, por lo que cada paciente recibe la atención sanitaria cuando realmente más lo necesita.

nas que entran por sus puertas. Para ello pone a su disposición una completa cartera de servicios. Además, cuenta con una UCI y un moderno equipo de resonancia magnética, entre otros medios tecnológicos. Asimismo, destaca por no tener listas de espera, lo cual les permite ofrecer atención sanitaria inmediata.

A lo largo de su trayectoria, la Clínica continuamente se ha ido adaptando a las necesidades de los pacientes y de los progresos de la medicina, por lo que podemos afirmar sin ambajes que la suya es una historia de mejora constante y de éxito.

AQUEL PRIMER GRAN CAMBIO

Hace 25 años el centro inició una nueva etapa en la que la innovación aplicada al servicio al paciente dio un paso más para mejorar su experiencia. Con un nuevo equipo al mando, se aprovechó para replantear su funcionamiento.

A partir de entonces, y bajo el principio de realizar los cambios siempre para mejorar la relación entre el médico y el paciente como pilar fundamental, la Clínica apostó por dar un servicio sanitario a los guipuzcoanos y por conformarse como entidad que presta atención y se preocupa por las personas y por el entorno, por la igualdad de los derechos de las mujeres y los hombres y por estar siempre a la última en las aplicaciones tecnologícas.

Y así, sumando y siguiendo, la Clínica ha llegado hasta el día de hoy, un punto de inflexión en el que se prepara de nuevo para acoger una nueva transformación. Con un nuevo proyecto ya en marcha, la idea es dotar todas las instalaciones de dispositivos más modernos, utilizando la tecnología en pro de la calidad y la comodidad y poniendo totalmente en marcha las tecnologías informáticas al servicio de la relación Médico-Paciente.

LA TECNOLOGÍA A SU SERVICIO

Conservando su esencia y, por supuesto, la atención en el transcurso de las obras de remodelación, la Clínica de la Asunción Klinika realizará una profunda transformación en cada una de sus instalaciones. Para ello, la innovación será su gran aliada, ya que entre sus novedades destacarán los quirófanos, equipados con modernos aparatos de intervención; las habitaciones, que contarán con lo último en sistemas de atención sanitaria para facilitar la estancia a quienes ingresen , la recepción dando lugar a un concepto diferente de atención, de forma que resulte más cercano y cómodo, acorde con los tiempos que vivimos, ya en pleno siglo XXI.

Mantiene la Clínica una apuesta decidida por la innovación informática, enfocada al paciente, de tal modo que, para el año 2018, incorporará una novedosa versión de la Historia Clínica electrónica (HCe), a la que tendrán acceso los usuarios desde su propio domicilio o desde cualquier punto del planeta tierra.. Podrán también pedir citas e interactuar con su equipo asistencial para consultar o informar sobre su estado de salud, via whatsapp, skype, telefonía, etc.

Una nueva Clínica Asunción Klinika, adaptada a los nuevos tiempos.

La relación Médico-Paciente es el pilar fundamental en torno al que giran todos sus cambios y avances

ESPECIALIDADES

Una amplia cartera de servicios

> Alergología
> Anatomía patológica
> Análisis Clínicos
> Anestesia y reanimación
> Cardiología
> Cirugía general y digestiva
> Cirugía plástica y reparadora
> Dermatología
> Dietética y nutrición
> Farmacia hospitalaria
> Ginecología y obstetricia
> Hematología
> Medicina interna
> Neumología
> Neurofisiología
> Neurología
> Odontología
> Oftalmología
> Osteopatía
> Otorrinolaringología
> Podología
> Psicología
> Psiquiatría
> Radiología
> Rehabilitación
> Reumatología
> Traumatología
> UCI
> Urgencias
> Urología

Clínica de la Asunción Klinika va a acometer una importante reforma en sus instalaciones para seguir ofreciendo las últimas tecnologías y el mejor trato a todos los ciudadanos

Coincidiendo con su 50 aniversario, la clínica realizará una reforma integral en su centro de Tolosa para incluir avances tecnológicos y mejorar las instalaciones

NUEVOS ESPACIOS Y TECNOLOGÍAS PARA UNA MEJOR ATENCIÓN

Vivimos en una realidad cambiante en la que satisfacer la demanda de los ciudadanos es cada vez más complicado y la Clínica de la Asunción Klinika es consciente de la situación. Es por ello que para ofrecer un servicio más confortable y completo, la Clínica ha dispuesto una serie de cambios estructurales enfocados a favorecer una mejor circulación de los Pacientes y de las personas visitantes a la Clínica.

Durante las obras, la Clínica y el resto de centros ofrecerán todos sus servicios con la misma calidad

En la actualidad, la actividad de la Clínica se desarrolla en un edificio construido en tres fases diferentes. La primera de ellas que fue desde 1967 hasta 1983, en la que se levantó la zona sur en forma de L, en la que se recoge la mayoría de la actividad. Posteriormente, en 1975, tuvo lugar la ampliación de la zona intermedia situada junto la carretera de Izaskun. Finalmente en 1982 se procedió a la segunda ampliación en la que se edificó el octó-

ORDENACIÓN MÁS RACIONAL DE LOS ESPACIOS
Uno de los objetivos principales es hacer que el paciente se sienta en un entorno agradable y distendido y su movilidad en el Hospital sea fácil y familiar.

NUEVA ENTRADA
Entre los cambios más representativos destaca la que será la nueva entrada, que pasará a estar ubicada en la antigua zona de urgencias.

gono de la zona Norte.

Durante este tiempo no solo la arquitectura, sino también los servicios ofrecidos, fueron incorporando nuevas mejoras y especialidades como la Unidad de Cirugía sin Ingreso (UCSI) ubicada en la tercera planta de Hospitalización, la Unidad de Hospitalización de Media Estancia (2ª Planta de Hospitalización) y la Hospitalización Domiciliaria. Otros servicios se han visto potenciados, como es el caso de la Unidad de Radiodiagnóstico con la incorporación del TAC multicorte y la Resonancia Magnética de 1,5 Tesla.

Para poder satisfacer adecuadamente las demandas asistenciales a todos los usuarios de la Clínica, esta vio conveniente ampliar su oferta asistencial, dando lugar al nacimiento de los Centros Médicos de Ordizia, Belate, Andoain y Bidasoa. Esto supuso una gran mejoría asistencial por lo que suponía de acercamiento del hecho asistencial al lugar de origen de los pacientes y unas posibilidades para poder reordenar los espacios físicos de la Clínica.

VENTAJAS DE LA RENOVACIÓN

Esta nueva ordenación física de la Clínica no solo supondrá una mayor comodidad de desplazamientos internos, sino que también se recuperará una buena circulación entre departamentos, fundamental para ofrecer una asistencia eficaz. Así será posible que la urgencia, el bloque quirúrgico y los laboratorios se ubiquen colindantemente aumentando la eficiencia asistencial y disminuyendo desplazamiento ineficientes.

Desde la entrada hasta cada una de las salas que conforman el hospital en su nuevo proyecto, la Clínica aplicará mejoras en todos sus espacios. Y es que desde el minuto uno en el que ponga un pie en la Clínica, el paciente podrá percibir las mejoras, con una atención en recepción cercana, en la que se suprimirán las colas de espera para ser atendido y resolver sus dudas y los pormenores de su visita de la mejor forma posible.

En esta misma línea, podrá encontrar múltiples despachos de consulta y exploración en las que el equipo de profesionales atienden todas las especialidades, que abarcan más de 30 ámbitos diferentes.

Por su parte, los quirófanos serán una de los objetos fundamentales de la renovación, ya que serán equipados con tecnología puntera con el fin de facilitar y contribuir a un mejor desarrollo de las intervenciones.

A su vez, las habitaciones serán también objeto de cambio. Con el fin de ofrecer el mayor confort y servicio a los pacientes durante su estancia en la misma, los nuevos cuartos contarán con todas las comodidades tanto de espacio como de tecnológicas. El paciente no tendrá más que pulsar un botón para pedir asistencia o hacer uso de los diferentes sistemas electrónicos de las estancias. Todo ello amenizado por las agradables vistas al entorno natural en el que se encuentra enclavada La Clínica.

Acceder a todo ello, además, resulta muy cómodo mediante el coche, ya que encontrar dónde aparcarlo no es un problema. La Clínica cuenta con un parking propio de 200 plazas, situado a pocos pasos de la entrada de la misma. Y entre sus comodidades, incluye también una cafetería ubicada junto a la entrada en la que poder tomar algo o comer de su carta o su menú.

En cuanto a la duración, la obra se ejecutará aproximadamente en 18 meses, durante los cuales la Clínica seguirá manteniendo su actividad. Sus profesionales, por su parte, harán todo lo posible por que las molestias sean las mínimas, tanto para pacientes y familiares como para el propio personal.

Y, ADEMÁS, CUATRO CENTROS MÉDICOS EN GIPUZKOA

Además de contar con las instalaciones remodeladas, la Clínica de la Asunción Klinika seguirá ofreciendo una atención de calidad en sus Centros Médicos situados en Belate, Andoain, Irun y Ordizia, que mantendrán toda su actividad sin perder servicios.

Como ha venido siendo hasta ahora, encontrará atención sanitaria en el Centro Médico Belate (Tolosa), ampliado en 2013, situado en el centro de la localidad con una sala de rayos X, además de una amplia cartera de servicios médicos; y en el Centro Médico Andoain, que también cuenta con diversos servicios además de un gimnasio de rehabilitación amplio y completo.

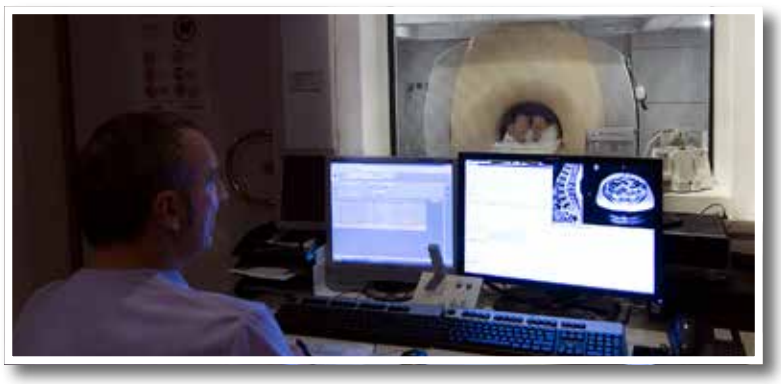
Lo mismo nos encontramos en los Centros Médicos de Ordizia y Bidasoa, ubicados en Ordizia e Irun respectivamente.

MEJORAS

Obras previstas

- **Remodelación de las dos plantas de Hospitalización.**
- **Instalación de tres nuevos ascensores en diferentes puntos de la Clínica.**
- **Nuevas urgencias en la actual zona de consultas externas.**
- **Nuevos laboratorios contiguos a la zona de urgencias.**
- **Nueva entrada a la Clínica en la antigua zona de urgencias.**
- **Nuevo bloque quirúrgico, URPA/ UCI y Unidad de Cirugía sin ingreso (UCSI).**
- **Nueva Cocina.**

LAS ACTUALES INSTALACIONES



HYGEHOS HOME
La Historia Médica de cada paciente al alcance de su mano, en cualquier parte del mundo, con solo acceder a la aplicación. Este sistema digitalizado de gestión de la información asistencial ha posicionado el centro a la vanguardia del sector sanitario.

Todas sus visitas a Clínica de la Asunción Klinika, radiografías, informes y demás pruebas médicas en la pantalla de su tablet, ordenador o dispositivo móvil

INNOVACIÓN: SU HISTORIA CLÍNICA EN UN SOLO CLICK

La apuesta por la innovación es una de las señas de identidad de la Clínica de la Asunción. Gracias al software Hygehos, desarrollado por el equipo informático del Centro y apoyado en colaboraciones externas y con el asesoramiento del personal médico, la Clínica de la Asunción Klinika se encuentra a la vanguardia del sector sanitario, siendo uno de los pocos Centros del Estado en gestionar toda la información asistencial que produce de forma digitalizada.

Hygehos es la base que sustenta otras herramientas de I+D+i como la aplicación Hygehos Home, también desarrollada por el equipo de la Clínica, a través de la cual los pacientes tienen acceso, mediante un sistema seguro y fiable, a su Historia Clínica online, algo que no ofrecen la mayoría de los hospital del entorno y muy pocos en el resto del Estado. Es decir, esté donde esté, el paciente puede consultar su Historia para consultarla o poder facilitársela a su médico en cualquier parte del mundo.

> La aplicación está diseñada para que la pueda utilizar cualquier persona al margen de su nivel de manejo de las TIC

HYGEHOS HOME
La aplicación permite al paciente acceder a su Historia Clínica desde su ordenador, tablet o dispositivo móvil, además de brindarle la posibilidad de coger cita sin necesidad de descolgar el teléfono.

ACCESO
Solo necesita solicitar su usuario en cualquiera de sus centros o descargándose el informe de petición en su página web. Y si tiene cualquier duda o problema, la Clínica de la Asunción Klinika pone a su disposición un email de contacto al que poder escribir sea cual sea su duda (informática@clinicadelaasuncion.com)

Tener Hygehos Home es muy sencillo, solo hay que acercarse a los mostradores de admisión de la Clínica de la Asunción Klinika o cualquiera de sus centros. Mostrando el DNI y facilitando su número de teléfono móvil y su email de contacto su equipo le creará un usuario y una clave personal con los que poder entrar a su perfil de la aplicación. Podrá solicitar también su usuario accediendo directamente a Hygehos Home, mediante la propia página web de la Clínica de la Asunción Klinika y descargándose el formulario de solicitud virtual.

En su cuenta podrá consultar su Historia Clínica desde cualquier lugar y dispositivo electrónico; visualizar sus informes médicos, resultados de análisis, radiografías, electrocardiogramas, retinografías, resonancias magnéticas, TAC...; compartir sus informes médicos con otros profesionales sanitarios sin límite de tiempo; consultar la disponibilidad de los especialistas del centro para coger cita sin necesidad de realizar llamadas ni intermediarios; y ahorrarse el viaje para recoger resultados de pruebas, ya que las encontrará directamente en su historial de Hygehos.

Además, esta plataforma le lleva el médico a su casa. En la aplicación podrá tener el tratamiento para su problema, facilitado por su especialista, de forma que podrá seguir los pasos y procedimiento establecido por el profesional. De esta forma podrá también reportar su estado al especialista con los cambios que se vayan produciendo en su estado de salud, para así poder adaptar el tratamiento a cada paso. Una nueva forma de asegurar el bienestar de su salud y el correcto seguimiento de su problema, sin necesidad de realizar continuas visitas al doctor.

En cuanto a la privacidad de toda su Historia y resultados, estos estarán completamente a salvo, ya que se trata de una herramienta que garantiza la seguridad de la información de cada uno de los usuarios.

¿CÓMO FUNCIONA?
La aplicación está diseñada para que la pueda utilizar cualquier persona al margen de su nivel de manejo de las TIC, dando lugar a una plataforma intuitiva en la que resulta muy sencillo navegar.

En la página de inicio encontrará el acceso, en el que deberá meter su usuario y contraseña, así como elegir el idioma deseado. Introducidos estos datos y tras pulsar la tecla de "entrar" tendrá ante usted su Historia Médica al completo.

Una vez dentro, encontrará dos pestañas en la parte superior de la web, "Historia Clínica" y "Reservar cita". Por un lado, haciendo click en la primera de ellas le aparecerá una tabla en la que podrá ver cada una de las visitas realizadas al centro con información detallada sobre el motivo de su visita, el especialista que le atendió y toda la documentación generada tras su consulta, como pueden ser radiografías, TAC...

La documentación gráfica podrá ser consultada al momento clickando sobre el icono del informe. A su vez, junto a esta encontrará un icono en el que pulsando podrá compartir esa información.

Una de las grandes ventajas es poder seguir su tratamiento desde la app gracias a las indicaciones on-line determinadas por el especialista

De esta forma tendrá la posibilidad de comparar los documentos que desee con otro especialista durante el límite de tiempo que crea oportuno, aunque no haya sido el profesional que le atendió en consulta.

Para su tranquilidad las consultas que se registren permanecerán en el historial sin ser eliminadas, de forma que pueda realizar un seguimiento de su propia situación aunque hayan tenido lugar diversos procedimientos y consultas.

Por otro lado, y tras entrar en "Reservar cita" la página le ofrecerá la posibilidad de coger cita escogiendo la especialidad, el médico, la fecha y el centro deseados.

Y si tiene cualquier duda o problema la Clínica de la Asunción Klinika pone a su disposición un email de contacto al que poder escribir sea cual sea su duda (informática@clinicadelaasuncion.com).

RESPONSABLES
Llevan a cabo una gestión ecoeficiente, una divulgación en salud e inversiones para ofrecer un servicio completo y de calidad.

ENERGÍA LIMPIA
Gracias a su planta de Biomasa, la Clínica obtiene la energía calorífica de materiales naturales y residuos, dándoles una nueva vida.

Los profesionales de Clínica de la Asunción Klinika trabajan para que sus procesos sean respetuosos y causen el menor impacto posible en el medio ambiente

COMPROMISO DE SOSTENIBILIDAD: NUESTRO ENTORNO SOMOS NOSOTROS

Prevención de la contaminación, reducir al mínimo el impacto medioambiental, mejora de nuestro entorno por vocación, más allá del cumplimiento de las normativas, porque el entorno es donde vivimos nosotros y nuestros pacientes. Esa es la filosofía de Clínica de la Asunción Klinika. Y con ella en los últimos años hemos reducido de manera muy apreciable las emisiones de CO_2, el consumo de agua y el de electricidad.

En la Clínica de la Asunción Klinika apostamos por un modelo de negocio sostenible basado en una serie de compromisos relacionados estrechamente entre sí. Es por ello que crecemos teniendo siempre en cuenta el medio ambiente, la cooperación, su personal, el paciente, la innovación y, por supuesto, su entorno. Esto nos permite caminar hacia el logro de ser una empresa económica, social y medioambientalmente sostenible.

Concretamente, el cuidado del entorno es una de nuestras principales áreas de acción. De hecho, la labor en este campo está avalada, precisamente, por la consecución en 2012 del certificado Ekoscan, que el Gobierno Vasco entrega a las empresas que obtienen resultados de mejora ambiental y cumplen con la legislación ambiental vigente.

El objetivo con el que se diseñó el Servicio Ekoscan, y también ahora la Norma Ekoscan, es la búsqueda de resultados de mejora medioambiental.

A través de la experiencia del más de medio millar de organizaciones que ya han definido e implantado un Plan de Mejora Ambiental a través del Servicio Ekoscan se puede asegurar que ésta es una herramienta que permite conseguir de una manera rápida y sencilla grandes resultados.

El reto que asumen las empresas que se certifiquen de acuerdo con la Norma Ekoscan® es doble:

> Sistematizar la consecución de resultados de mejora ambiental, año tras año.

> Asegurar el cumplimiento de la legislación medioambiental aplicable en un plazo máximo de tres años desde la certificación de acuerdo con esta norma.

Las organizaciones que alcanzan esta segunda fase en la que se ha verificado el cumplimiento de los requisitos legales de carácter medioambiental son las que obtienen el Certificado Ekoscan Plus, punto en el que se encuentra actualmente la Clínica de la Asunción Klinika.

Desde 2011, se ha reducido el consumo de agua en un 35%, en un 40% las emisiones de CO_2 y en un 14% el consumo de electricidad

ENERGÍA LIMPIA

Siguiendo esta línea de acción, respetuosa con la naturaleza, en 2016 se puso en marcha la nueva planta de Biomasa para la producción de calor para el agua sanitaria y la calefacción. Este tipo de instalaciones extraen su energía calorífica de materiales naturales como leña, astillas de madera, pellets, residuos de cosechas, huesos de aceituna... y cualquier otro tipo de desecho orgánico de la naturaleza. En esta fase inicial se ha utilizado únicamente pellet por sus cualidades caloríficas, dado su bajo porcentaje de humedad y la estabilidad de su precio, obteniendo grandes resultados.

Es un tipo de producción de energía más barata, renovable y con menos emisiones por su forma de combustión.

Hasta entonces se venía utilizando el gasoil como combustible, pero con ello se han reducido un 40% las emisiones de CO_2. Además, supone un ahorro en combustible, ya que se consigue ahorrar aproximadamente 35.000€ anuales.

HITOS

Un camino lleno de esfuerzo y compromisos

- 2011: Compromiso Medioambiental
Este hospital de titularidad privada tiene como función la asistencia sanitaria integral a la población de Tolosaldea y a todo guipuzcoano que requiera de sus servicios. Esta asistencia se da con un nivel de eficacia y calidad óptimas así como con la búsqueda de sostenibilidad, satisfacción del paciente, entorno social y de nuestro personal.
Con el fin de seguir garantizando, en el futuro, un alto grado de satisfacción de nuestros pacientes, consideramos un valor, añadido a los declarados como organización de servicios sanitarios, reforzar la apuesta de responsabilidad con el entorno medioambiental, a través de los siguientes compromisos:

> Asumimos el compromiso de prevención de la contaminación y para ello hemos incorporado, en la gestión diaria, acciones de mejora en relación al medio ambiente.

> Como cualquier otra empresa, Clínica de la Asunción Klinika genera efectos negativos sobre el medio ambiente. En consecuencia, nos hemos comprometido a identificar y evaluar sus principales impactos medioambientales y a dar formación a nuestros empleados sobre los aspectos ligados a la actividad del Centro y a sus funciones.

> Lograr la mejora ambiental continua, más allá del cumplimiento de la legislación medioambiental, es uno de nuestros retos, para lo cual definimos y revisamos anualmente objetivos, metas y programas medioambientales para reducir los principales aspectos negativos.

- 2012: Primera Certificación Ekoscan
- 2015: Certificación Ekoscan Plus

AGRADECIDOS
Los cinco centros agradecen la confianza de sus pacientes poniendo la mejor atención en cuidar de su salud.

INNOVACIÓN CONSTANTE
Ofrecer un servicio de referencia es su mayor prioridad, por lo que sus profesionales trabajan día a día para adaptarse a sus necesidades.

La Clínica de la Asunción Klinika y sus cuatro centros médicos de Irun, Ordizia, Andoain y Tolosa conforman una red cuyo objetivo continuo es ofrecer la mejor atención al paciente

EL CORAZÓN DE GIPUZKOA

En sus 50 años de vida el mejor aval de un trabajo bien hecho es la confianza de miles de guipuzcoanos

La dotación profesional, la innovación constante y las últimas tecnologías médicas y de servicio ponen al alcance de su mano todo lo que cada paciente necesita para cuidar de su salud de la mejor manera posible. En cada uno de sus centros podrá encontrar una atención cercana impregnada por la filosofía de la Clínica, basada en una estrecha relación entre el médico y el paciente.

Muy pronto van a cumplir 50 años de historia y en toda esta trayectoria el mejor aval de un trabajo bien hecho es la confianza que les han prestado y siguen haciéndolo muchos miles de guipuzcoanos.

Sus centros

Clínica Asunción
Carretera Izaskun, 9
20400 Tolosa
Teléfono centralita: 943 69 70 00
Teléfono citas: 943 67 57 77
www.clinicadelaasuncion.com

Centro médico Ordizia
Goierri kalea, s/n
20240 Ordizia
Teléfono: 943 16 40 48
www.centromedicoordizia.com

Centro médico Bidasoa
Calle Lezo, 4
20301, Irun
Teléfono: 943 63 39 74
www.centromedicobidasoa.com

Centro médico Andoain
Larramendi kalea, 14-16
20140 Andoain
Teléfono: 943 30 59 99
www.clinicadelaasuncion.com

Centro médico Belate
Rondilla kalea, 56
20400 Tolosa
Teléfono: 943 69 88 08
www.clinicadelaasuncion.com

Las personas afectadas por enfermedad mental pueden acceder a servicios residenciales, centros de día, viviendas con algún nivel de supervisión y Programas de Apoyo Psicosocial Comunitario

Idoia Gutiérrez, psicóloga de la Sección de Salud Mental y Área Sociosanitaria de la Diputación Foral de Gipuzkoa, reconoce también que es un terreno en el que se ha avanzado mucho

"SIGUE HABIENDO PREJUICIOS EN TORNO A LA ENFERMEDAD MENTAL"

¿Qué es la enfermedad mental?
Sin entrar en la complejidad del funcionamiento mental, podríamos decir que las enfermedades mentales son alteraciones en los procesos psicológicos más básicos. Así, si se presentan alteraciones en la percepción hablamos de esquizofrenia y psicosis; si la alteración es en la emoción, hablamos de trastornos del ánimo; si está alterada la memoria y el recuerdo, hablamos de trastornos cognitivos, etc. Las causas pueden ser internas y/o externas y puede ocasionar limitaciones en el funcionamiento general de la persona. En todo caso, la sintomatología produce mucho sufrimiento, sintiendo muchas emociones negativas: miedo intenso, desesperanza, etc.

¿Ha desaparecido el estigma social sobre estas enfermedades?
Se ha avanzado mucho, pero sigue habiendo prejuicios. A pesar de que las enfermedades mentales tienen el mismo proceso que las físicas, estas siempre han estado más aceptadas por la sociedad, y aunque el modelo de atención ha pasado del confinamiento en los hospitales psiquiátricos a la atención ambulatoria, en el domicilio, en centros de día y en residencias abiertas, todavía sigue habiendo creencias distorsionadas sobre la enfermedad que no ayudan a una integración plena. En el contacto con los familiares, personas usuarias y profesionales, se observa que todavía muchos familiares tienen dificultades para comprender la enfermedad, algunos profesionales también sienten aprensión y miedo, y los propios enfermos esconden los síntomas y no alcanzan la conciencia de enfermedad al sentirse diferentes.

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Teléfono: 943 11 25 57

¿Qué servicios y tratamientos ofrece la DFG en la enfermedad mental?
Las personas que padecen una enfermedad mental acceden al Servicio de Valoración, Orientación y Calificación de la Discapacidad y la Dependencia, en donde se valora en qué medida la enfermedad mental disminuye la capacidad para llevar una vida autónoma y el nivel de necesidad de ayuda en las actividades de la vida diaria. Tras realizar la valoración, las personas que lo necesiten pueden acceder a servicios residenciales, centros de día, viviendas con algún nivel de supervisión y Programas de Apoyo Psicosocial Comunitario desde la Sección de Salud Mental y Área Sociosanitaria

¿De cuántas personas hablamos?
Tomando solamente el dato de las personas valoradas en Gipuzkoa cuya capacidad funcional está disminuida por los trastornos afectivos y diferentes tipos de psicosis nos encontramos en el momento actual en Gipuzkoa con 12.676 personas (6.511 mujeres y 6.165 hombres). De estas personas a 632 (411 mujeres y 221 hombres) la enfermedad no le afectaría en su funcionamiento general o lo haría de una forma ligera; a 6.643 (3.473 mujeres y 3.170 hombres) les afecta de forma moderada; a 3.799 (1.746 mujeres y 2.053 hombres) les afecta de forma grave y a 1.602 (881 mujeres y 721 hombres) les afectaría de forma muy grave. La diferencia entre hombres y mujeres es muy pequeña: 51% mujeres y 49%, hombres.

¿Cuantas personas con trastornos mentales graves están siendo atendidas en Gipuzkoa?
En el momento actual, en las Unidades de Rehabilitación Psicosocial (URTMS) están siendo atendidas 95 personas (19 mujeres y 76 hombres) en 6 centros ubicados en Hondarribia, Eibar, Donostia, Oiartzun, y Tolosa. El dos de octubre se abrirá otra URTMS en Donostia para 17 personas.

En Viviendas están siendo atendidas 107 personas (34 mujeres y 73 hombres) en las localidades de Donostia, Oiartzun, Irun, Eibar, Elgoibar, Legorreta, Zumarraga, Tolosa, Arrasate y Hondarrribia.

En Centros de Día para la Rehabilitación Psicosocial. Están siendo atendidas 224 personas (70 mujeres y 154 hombres) en Irun, Eibar, Arrasate, Donostia, Beasain, Tolosa y Azpeitia.

Para las personas que se mantienen en su domicilio se atiende a través de Programas a unas 200 personas entre personas usuarias y familiares.

¿Qué modelo de atención ofrece la DFG?
La filosofía de atención se basa en el Modelo de Rehabilitación Psicosocial que está orientado a mejorar las capacidades y habilidades de las personas que están afectadas por la enfermedad mental, trabajando en cada una de las áreas en las que personas con enfermedades mentales severas y cronificadas tienen muchas dificultades para funcionar en el día a día. Este tratamiento rehabilitador se realiza en colaboración con entidades, principalmente del tercer sector (Cruz Roja, Matía, San Cosme y San Damián, Cáser, Aita-Menni, AGIFES, Acasqui, F. Gizaide, Quavitae, Cáritas, GSR).

¿En qué momento se atiende en estos servicios y programas?
La DFG y los Servicios de Salud Mental de Osakidetza comparten los cuidados que

12.676 "En Gipuzkoa existen 6.511 mujeres y 6.165 hombres con una capacidad funcional disminuida por trastornos afectivos y diferentes psicosis. A 1.602 les afectaría de forma muy grave"

BALANCE
"A nivel cualitativo, las respuestas que nos han dado los familiares entrevistados son muy positivas"

necesitan los hombres y mujeres afectados de una enfermedad mental severa en el llamado espacio socio sanitario. Así la persona es atendida de forma ambulatoria en su Centro de Salud Mental de referencia, en caso de inestabilidad clínica, crisis agudas o urgencias, pasan de la atención ambulatoria a ingresos hospitalarios en agudos, en media o larga estancia.

No obstante, para ser atendidos desde los servicios y programas de la Diputación la enfermedad debe estar en una fase de estabilidad clínica ya que los tratamientos son psicosociales. Las personas utilizan los Servicios de Salud Mental y los Servicios Sociales Especializados de forma coordinada.

Dentro de los servicios residenciales, las plazas que se ofertan en viviendas las ocupan personas con más autonomía. En estos servicios se ofrecen apoyos para personas con enfermedad mental que no necesitan una supervisión continua. Estas personas pueden estar trabajando en el empleo protegido, participar de un itinerario personalizado de inclusión en el ámbito formativo, laboral o social. El objetivo es apoyarles en su grado de autonomía y fomentar su desarrollo personal.

¿Se observa algún cambio en las personas al realizar estas Intervenciones?
Desde luego. Observamos un cambio a mejor. En líneas generales, a nivel cualitativo, las respuestas que nos han dado los familiares entrevistados son muy positivas. Perciben muchos beneficios ya que sin este apoyo ven muy difícil que puedan supervisarles y ayudarles de forma continua a sus familiares enfermos. Presentan tranquilidad y agradecimiento. En otros casos, en los que las relaciones están muy deterioradas, nos dicen que sienten que el servicio intenta mediar entre ellos mejorando de alguna manera esta relación.

¿Alguna otra valoración a destacar por parte de las usuarias y usuarios?
En general, las personas usuarias entrevistadas también sienten que se les apoya y acompaña en su proceso rehabilitador. Algunos piden más sesiones. Otros confunden el programa con un servicio de ayuda a domicilio. Pero en general están muy contentos con los y las profesionales que les atienden. Dicen que ya no sienten el aislamiento, ya que en algunos casos son estos profesionales las únicas personas con las que se relacionan.

¿Existe algún servicio para los familiares?
Sí. La DFG financia otros Programas tanto de Atención Psicológica grupal para personas usuarias y familiares como acciones formativas a las personas que se encargan de su cuidado para fomentar buenas relaciones entre los familiares y las personas que padecen trastornos mentales. Estos programas ayudan a aumentar el bienestar personal y a mejorar el clima familiar.

"El modelo de atención de la DFG está orientado a mejorar las capacidades y habilidades de las personas afectadas por la enfermedad mental"

TESTIMONIO

"Me está aportando confianza en mí misma, autonomía y amistades"

María posa en el CRPS que gestiona AGIFES en el barrio donostiarra de Benta Berri.

María, tiene 28 años, y reside en Irun, en una vivienda supervisada gestionada por AGIFES (Asociación Guipuzcoana de Familiares y Personas con Enfermedad Mental), una de las principales entidades colaboradoras con la Diputación Foral en materia de atención a personas con enfermedad mental. María, asimismo, acude a diario a un centro de día (centro de rehabilitación psicosocial), en Donostia, también gestionado por AGIFES.

Decidió dar este paso "sobre todo por la falta de autonomía. Me costaba mucho hablar con la gente, incluso había momentos en los que sentía miedo y soledad". Una vez tomada la decisión, el proceso fue muy sencillo: "Llegué a AGIFES, primero al CRPS (Centro de Rehabilitación Psicosocial), donde me informaron de que había un Centro de Día al que podía acudir. A raíz del CRPS, conocí las viviendas supervisadas gestionadas por AGIFES".

María no puede estar más feliz con aquel cambio en su vida: "En comparación con la situación de antes, percibo una gran mejoría. Residir en el piso y acudir al Centro de Día me está aportando confianza en mí misma, autonomía y amistades".

¿Cómo es su día a día? "Entre semana me levanto, hago las cosas que se hacen habitualmente, dejo todo recogido y voy en Topo hasta Donostia", explica María. Después, en el CRPS "estoy de 10 a 17 horas, por lo que durante el día estoy distraída. Hacemos actividades de todo tipo, incluso salidas culturales y otras por los alrededores. Gracias a este CRPS y sus actividades estoy distraída, aprendo las habilidades sociales... Me sirve para poder acudir de aquí a un tiempo a un trabajo". Cuando llega a casa, tienen aún varias labores por delante: "Tengo mis actividades individuales, como poner la lavadora o limpiar, y otras compartidas, como fregar o cocinar. Nos vamos turnando con estas tareas y cada día realizo una distinta, lo que me ayuda mucho en mi autonomía, pero también me ayuda a aprender. Me sirve para un futuro".

Los fines de semana son diferentes: "Suelo acudir a Arrasate a estar con mi ama y, cuando me quedo en Irun, suelo aprovechar para tomar algo en una terraza, escuchar música...", comenta ogullosa

COMPAÑERISMO

Esta nueva vida le permite a María estar en contacto con mucha gente en su día a día: "La relación con mis compañeros y compañeras del Centro de Día es muy buena en general porque hay mucho compañerismo. Por otro lado, con las compañeras de piso la relación es muy buena porque tenemos una gran amistad. Estoy muy contenta".

Pero, ¿cómo se ve María dentro de unos años? La joven de Arrasate se imagina "trabajando, viviendo por mi cuenta, con mi gente y mis familiares a mi alrededor".

Aunque ella no dudaría en recomendar a otras personas seguir sus pasos, cree que todo empieza por asumir que se tiene una enfermedad mental: "El primer consejo que daría es asumirla y, sobre todo, medicarte a diario. Debes pensar que es una enfermedad más, como otra cualquiera y acudir a centros o trabajos para estar distraída".

Aita Menni cuenta con más de 850 colaboradores y una red de centros en Euskadi que están dotados con los recursos y las tecnologías de vanguardia necesarias para satisfacer las exigentes demandas asistenciales.

La centenaria institución sanitaria Aita Menni trabaja día a día para consolidarse como un referente en el campo de la Psiquiatría, la discapacidad intelectual, el cuidado de las personas mayores y la rehabilitación del daño cerebral

ATENCIÓN DE VANGUARDIA PARA EL DAÑO CEREBRAL, LA DEPENDENCIA Y LA SALUD MENTAL

Se trata de una institución que responde a las necesidades sociales de cada momento y atiende la marginación, el sufrimiento y la discapacidad producida por la enfermedad

Fundado en 1898 por San Benito Menni en las instalaciones del antiguo balneario de Santa Águeda, en el barrio de Gesalibar de Arrasate-Mondragón, el Hospital Aita Menni se dedica a la atención de enfermos psiquiátricos, enfermos con daño cerebral y personas mayores dependientes.

En las últimas dos décadas Aita Menni ha acometido un proceso de profunda transformación, acercando servicios y desarrollando unidades especializadas para poblaciones hasta entonces olvidadas. Su labor ha ido extendiéndose a nuevas áreas relacionadas con la salud mental, de acuerdo con las necesidades de la sociedad a la que sirve.

De esta forma, ha experimentado un importante desarrollo de los servicios sociales y sociosanitarios y una creciente relación y coordinación con las instituciones vascas (Departamentos de Salud, Servicios Sociales, Justicia y Seguridad del Gobierno Vasco, Diputaciones e instituciones de los Territorios Históricos).

Para desempeñar dicha labor, Aita Menni cuenta con más de 850 colaboradores y una red de centros repartidos por la geografía de Euskadi que están dotados con los recursos y las tecnologías de vanguardia necesarias para satisfacer las exigentes demandas asistenciales.

HERMANAS HOSPITALARIAS

Aita Menni es propiedad de la Congregación de las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús. A lo largo de sus más de cien años de historia, Aita Menni ha tenido como misión la acogida, la asistencia y el cuidado de la salud integral de los enfermos mentales y disminuidos físicos y psíquicos, sin excluir otras patologías y prestando especial atención a los más necesitados en riesgo de exclusión.

SERVICIOS

El día a día de Aita Menni

DAÑO CEREBRAL (25 AÑOS)

El Servicio de daño cerebral ha cumplido 25 años de experiencia en la rehabilitación del daño cerebral dotado de tecnología más moderna en Unidades de Hospitalización, Ambulatorias, Infantil y Centros de día.

PSIQUIATRÍA

La oferta asistencial de Aita Menni se ha diversificado en las últimas décadas para proporcionar una gama completa de servicios -ambulatorios y de larga estancia- que cubren el espectro de necesidades que puedan presentar los pacientes psiquiátricos.

PERSONAS MAYORES

Aita Menni dispone de distintos servicios para las personas mayores dependientes centrados en la asistencia ambulatoria, en la atención permanente y, de forma más reciente, en la atención domiciliaria.

DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Las alteraciones conductuales en autismo y discapacidad intelectual son una realidad que ha ido emergiendo durante los últimos años. Aita Menni está especializado en tratar a aquellas personas que requieren de esta asistencia.

Robot para la rehabilitación del miembro superior.

Hermanas Hospitalarias
AITA MENNI

Para más información:

Gesalibar, 15
20509 Arrasate-Mondragón
943 794 411
www.aita-menni.org
www.personamayor.org
www.dañocerebral.es
www.wearelikeyou.org

VOLCADOS CON LA SALUD MENTAL
En las últimas dos décadas Aita Menni ha acometido un proceso de profunda transformación, acercando servicios y desarrollando unidades especializadas para poblaciones hasta entonces olvidadas.

DISTINGUIDA POR LA CÁMARA DE GIPUZKOA
El premio a la Empresa de Servicios de Gipuzkoa lo recibe "por ser una demostración de cómo una atención social ha sido capaz de profesionalizar sus servicios adaptándose a las necesidades de la sociedad".

RPS: 148/16

OFERTA ASISTENCIAL **AITA MENNI** ARRETA BALIABIDEAK

BIZKAIA

1. BILBO
- Residencia TXURDINAGABARRI Egoitza
- Centro de Día TXURDINAGABARRI Eguneko Zentroa
- Centro EGAÑA Zentroa
- Centro de Día BEKOETXE Eguneko Zentroa
- Centro de Día LOIU-UDALOSTE Eguneko Zentroa

2. DURANGO
- Residencia JOXE MIEL BARANDIARAN Egoitza
- Centro de Día JOXE MIEL BARANDIARAN Eguneko Zentroa

3. GORDEXOLA
- Centro de Día ZUBIETE Eguneko Zentroa

4. ERANDIO
- ERTZAINTZA

5. DERIO
- Centro de Día ERREKALDE Eguneko Zentroa

6. GERNIKA
- Centro de Día LURGORRI Eguneko Zentroa

7. ORDUÑA
- Centro de Día GABRIEL Mª IBARRA Eguneko Zentroa

ARABA

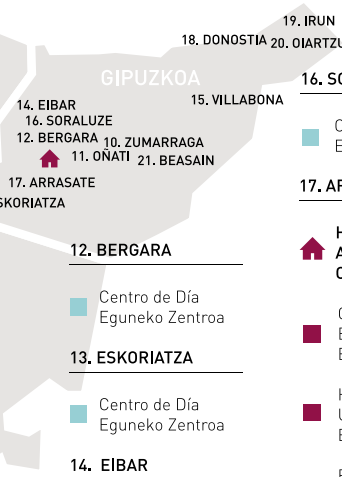
8. GASTEIZ
- Hospital VITHAS SAN JOSE Ospitalea

9. ARKAUTE
- ERTZAINTZA

10. ZUMARRAGA
- Centro Educativo IBAIONDO Hezkuntza Zentroa

11. OÑATI
- Centro de Día Eguneko Zentroa

GIPUZKOA



12. BERGARA
- Centro de Día Eguneko Zentroa

13. ESKORIATZA
- Centro de Día Eguneko Zentroa

14. EIBAR
- Exposición y almacén ETXETEK Erakusketa eta biltegia

15. VILLABONA
- Residencia SANTIAGO Egoitza

16. SORALUZE
- Centro de Día Eguneko Zentroa

17. ARRASATE
- **HOSPITAL AITA MENNI OSPITALEA**
- Centro de Día ERGÜIN Eguneko Zentroa
- Hospital de Día URIBE Eguneko Ospitalea
- Residencia ITURBIDE Egoitza
- Centro de Día URIBE Eguneko Zentroa
- Centro de Día AZOKA Eguneko Zentroa

18. DONOSTIA
- Centro ZUATZU Zentroa
- Centro de Día MALDATXO Eguneko Zentroa
- Residencia CARE IZA Eguneko Zentroa
- Piso supervisado Gainbegiratutako etxebizitza
- Oficinas y exposición ETXETEK Ondarreta Bulegoak eta erakusketa
- Almacén ETXETEK Igara Biltegia

19. IRUN
- Centro de Día ANZARAN Eguneko Zentroa

20. OIARTZUN
- ERTZAINTZA

21. BEASAIN
- Centro de Día EZKIAGA Eguneko Zentroa

CENTROS ASISTENCIALES | ARRETA ZENTROAK

AITA MENNI OSPITALEA — Psiquiatría, Daño Cerebral y Personas Mayores / Psikiatria, Kalte Zerebrala eta Adinekoak

PSIQUIATRÍA | PSIKIATRIA
- CRPS: Centro de Rehabilitación Psicosocial y Hospital de Día (Psiquiatría) | Errehabilitazio Psikosozialerako Zentroa eta Eguneko Ospitalea (Psikiatria)
- Piso supervisado | Gainbegiratutako etxebizitza

PERSONAS MAYORES | ADINEKOAK
- Residencia de personas mayores Adinekoen egoitza
- Centro de Día de personas mayores | Adinekoen egoitza

DAÑO CEREBRAL | KALTE ZEREBRALA
- Centro de Día daño cerebral, rehabilitación ambulatoria, consultas externas | Kalte zerebraleko Eguneko Zentroa, errehabilitazio anbulatorioa, kanpo kontsultak

CONSULTORIA - CONSULTAS EXTERNAS AHOLKULARITZA - KANPO KONTSULTAK

PSIQUIATRÍA | PSIKIATRIA
- Autismo, discapacidad intelectual, consultas externas | Autismoa, desgaitasun intelektuala, kanpo kontsultak

PERSONAS MAYORES | ADINEKOAK
- Centro de Día personas mayores | Adinekoen Eguneko Zentroa

DAÑO CEREBRAL | KALTE ZEREBRALA
- Centro de Día daño cerebral, rehabilitación ambulatoria, consultas externas | Kalte zerebraleko Eguneko Zentroa, errehabilitazio anbulatorioa, kanpo kontsultak

ETXETEK

Programa de ayudas técnicas y adaptación para personas con discapacidad y/o dependientes

Laguntza teknikoen eta egokitzapeneko programa mendekotasuna edo/eta desgaitasuna duten pertsonentzat

LAS PERSONAS, PRIMERO

Las claves de Aita Menni

COMPROMETIDOS CON LA SOCIEDAD
Aita Menni colabora con distintas ONGs e instituciones en el campo de la salud mental, en programas de atención, formación e integración social tanto en el ámbito local como de cooperación internacional (wearelikeyou.org). Se trata de una institución que responde a las necesidades sociales de cada momento y atiende la marginación, el sufrimiento y la discapacidad producida por la enfermedad.

COMPROMISO CON LA INNOVACIÓN
Aita Menni tiene incorporada la innovación en su estrategia de gestión y para ello ha desarrollado un Grupo de Trabajo en esta materia. Aita Menni trabaja conjuntamente con Tecnalia y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, entre otras organizaciones, en el ámbito de la investigación e innovación para contribuir al desarrollo de terapias para pacientes con enfermedades neurológicas y en la definición de proyectos de I+D+i.

GESTIÓN BASADA EN LA PERSONA
Aita Menni apuesta por las personas en su modelo de gestión. Las personas usuarias se convierten en el eje central de la organización y de las actuaciones de los profesionales. Partiendo de su identidad individual, ligada a la autonomía personal y a la gestión de la vida cotidiana, procuran que se encuentren en nuestros centros y servicios como en casa.

DISTINCIONES
Aita Menni es una institución reconocida y recientemente ha sido distinguida por la Cámara de Gipuzkoa con el premio a la Empresa de Servicios de Gipuzkoa "por ser una demostración de cómo una atención social ha sido capaz de profesionalizar sus servicios adaptándose a las necesidades de la sociedad".

El agua toma parte en todos y cada de los procesos de nuestro organismo, desde algo tan inconsciente como respirar hasta regular la temperatura corporal

Se habla mucho de que el agua es vida y gran parte de nuestro cuerpo es agua, pero cuando termina el verano y bajan las temperaturas, son muchos los que olvidan la importancia de mantenerse hidratado

DEBERES: MANTENERSE HIDRATADO TODO EL AÑO

Cada órgano, tejido y célula del cuerpo necesita H_2O para conservarse en buenas condiciones. Transportar los nutrientes a cada célula, respirar, contribuir al correcto funcionamiento de todos y cada uno de los órganos, como es el caso de los riñones, regular la temperatura corporal e incluso mejorar la salud y aspecto de la piel son solo algunas de las funciones que desarrolla el agua en nuestro organismo.

Cuando acecha el calor en los meses estivales parece ser que la población toma una mayor conciencia sobre la importancia de mantenerse hidratada, dado que el aumento de la sudoración propicia una mayor deshidratación. Pero la cuestión es que el papel que juega el agua en el cuerpo no pierde importancia el resto del año.

Sus bondades son palpables tanto por fuera como por dentro. Sin ir más lejos y como es lógico, cuanta más agua se ingiere más se orina, dando lugar a una mayor liberación de toxinas. En esta misma línea, el ir más al baño contribuye a la limpieza de todo el aparato urinario, evitando la acumulación de residuos, las infecciones urinarias y los posibles cálculos renales.

El tránsito intestinal agradece también sobremanera la presencia de agua en el organismo. Ya que la hidratación da lugar a una evacuación regular y más fluida dificultando la aparición de hemorroides y heridas.

Pero no hay necesidad de ir al baño para ver sus efectos. Y es que la propia piel es el claro reflejo de un cuerpo hidratado. El que es el órgano más grande del cuerpo, luce más brillante y terso con una buena hidratación. Esto se debe a que la sangre disminuye su densidad, favoreciendo el transporte de nutrientes a cada rincón y célula del cuerpo.

Una buena hidratación es importante para mantener un tránsito intestinal regular

TRUCOS PARA HIDRATARSE

No hay que esperar a tener sed para beber agua, ya que este es el primer indicio de deshidratación. Aunque también se pueden buscar otras alternativas a beber agua, para proporcionar hidratación al organismo sin necesidad de estar todo el día tomando este líquido inodoro, insípido e incoloro.

Refrescos, infusiones, bebidas isotónicas o cafés son algunas de las opciones con las que podemos introducir agua en el cuerpo de forma diferente para alcanzar los dos litros y medio diarios necesarios. Una medida que debe aumentar si se suda mucho, se realiza ejercicio o las temperaturas aumentan.

La fruta es otra de las grandes aliadas para introducir esta sustancia en el organismo de forma diferente. Con multitud de tamaños, sabores y texturas diferentes a nuestro alcance, es tan sencillo como elegir frutas jugosas con las que hidratarse a cualquier hora del día.

Cuando hace calor, otra forma de hacer que los más pequeños de la casa estén hidratados es haciendo polos caseros, una merienda que les encanta y mantiene hidratados a la vez.

Y cuando las temperaturas bajen, sopas, purés y caldos son una gran opción para incluir más agua a la dieta.

ZURE HISTORIAL MEDIKO GUZTIA **KARPETA ELEKTRONIKO BAKAR BATEAN**.

SAR ZAITEZ **OSAKIDETZA.EUSKADI.EUS** ATARITIK, ZURE MUGIKOR, TABLET EDO ORDENAGAILU BIDEZ.

TODO TU HISTORIAL MÉDICO, EN UNA **CARPETA ELECTRÓNICA**.

ACCEDE A TRAVÉS DE **OSAKIDETZA.EUSKADI.EUS** DESDE TU MÓVIL, TABLET U ORDENADOR.

- Eskatu eta kontsultatu zure hitzorduak, jarri harremanetan zure medikuarekin, ebakuntza kirurgiko baterako zure itxarote-zerrenda kontsultatu...
- Sartu adinez txikikoak diren zure seme-alaben osasun karpetan.
- OSAKIDETZAk eta OSASUN KARPETAk zure osasuna kudeatzen laguntzen dizute.
- Zure burua egunean 24 orduz zain dezakeen bakarra zu zeu zarelako.

- Pide y consulta tus citas, contacta con tu médico, consulta tu lista de espera para una intervención quirúrgica...
- Accede a la carpeta de tus hijos/as menores.
- OSAKIDETZA y la CARPETA de SALUD te ayudan a gestionar tu salud.
- Porque la única persona que puede estar 24h al día cuidando de ti, eres tú.

OSASUN KARPETA
CARPETA de SALUD

Osakidetza

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Un atragantamiento, un ataque de asma, una bajada de tensión... son algunas de las situaciones ante las que nos podemos encontrar y de nuestra primera reacción puede depender la recuperación de la persona

Tener nociones básicas de primeros auxilios es fundamental para poder hacer frente a los contratiempos que acechan nuestra salud y la de los que nos rodean de manera habitual. Por ello hay ciertos pasos que todos deberíamos interiorizar

REACCIONAR A TIEMPO PUEDE SALVAR VIDAS

Ante un ataque de asma se debe sentar a la persona para facilitar su respiración, pero no tumbarla

Cada minuto cuenta cuando se trata de atender a una persona que está sufriendo falta de oxígeno o pierde abundante sangre, y dar un paso en falso o no actuar, no es una opción

En películas o series de televisión es muy habitual la clásica escena en la que los protagonistas se encuentran en un restaurante y, de repente, alguien grita '¡un médico!' porque alguien se atraganta. Pero lo cierto es que cualquiera, con unas nociones básicas, puede desobstruir la vía respiratoria de una persona a la que se le ha quedado atravesado un pedazo de comida.

Lo primero es intentar que el afectado tosa. Si el atragantado es capaz de hablar puede toser, por lo que deberá provocarse la tos hasta desatascar sus vías. En caso de no poder toser, se debe reclinar levemente la persona hacia delante y con la mano abierta se le deben dar fuertes golpes entre los dos omóplatos, comprobando a cada golpe si se ha conseguido solucionar el problema.

Y sería en el caso extremo de que ninguno de estos métodos hayan servido cuando habría que recurrir a la maniobra de Heimlich. Para realizarla correctamente, se debe abrazar a la persona por detrás, cerrar un puño con el pulgar hacia dentro, agarrarse el puño con la otra mano y hacer fuerza hacia arriba y hacia dentro, en el espacio comprendido entre el ombligo y las costillas. Movimiento que se repetirá hasta desobstruir las vías.

Otra falta de aire muy común es la generada por los ataques de asma. Las personas que padecen dicha enfermedad pueden sufrir una crisis en cualquier momento y se debe estar preparado para ayudarles con o sin inhalador. En el caso de tener a mano el inhalador, deben realizar de dos a cuatro aspiraciones profundas y lentas. Pero si no se tiene un inhalador a mano, lo primero es facilitar la entrada de aire. Para ello jamás se debe tumbar a la persona, ya que esto dificulta la apertura de los pulmones. Se debe sentar en una silla o en el suelo inclinado hacia delante.

Subir los brazos o ponerlos sobre su propia cabeza ayudará también a que el aire llegue más fácilmente a sus pulmones. En cuanto a la respiración, se debe conseguir que inhale por la nariz y exhale por la boca de forma lenta y profunda, ralentizando así la respiración.

OTRAS SITUACIONES

Si por su parte alguien se empieza a encontrar mal, dice marearse y el color de su cara se palidece considerablemente, lo más probable es que esté sufriendo una bajada de tensión. En estos casos se debe tumbar a la persona en el suelo rápidamente levantando sus piernas para que la sangre le llegue bien a la cabeza. Además, darle aire con la ayuda de un abanico o similares le ayudará también a mejorar de forma más rápida.

Si por el contrario se trata de otro tipo de contratiempo como una lesión y no se puede esperar a los profesionales sanitarios, también hay que estar preparado.

Si se trata de una herida abierta, que pierde mucha sangre, se debe ejercer presión sobre la herida sin realizar jamás un torniquete. Es decir, hay que taponar la herida pero dejando que la sangre circule por la extremidad en cuestión. Bajo ningún concepto se tiene que retirar la tela o el apósito, ya que la abertura puede volver a sangrar.

En caso de tratarse de una quemadura, como las que pueden darse al manipular aceite al cocinar o cera caliente, se debe colocar la superficie dañada bajo el chorro de agua fría durante varios minutos y bajo ningún concepto utilizar hielo para enfriar la zona.

Y si por el contrario se trata de una lesión interna, como una torcedura de alguna de las extremidades se debe inmovilizar la zona y aplicar frio para evitar que se hinche.

COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE GIPUZKOA

'ESPACIO DE SALUD Y CUIDADOS'
Está siendo destacable la apuesta por abrir el Colegio a la sociedad con acciones como el ciclo de charlas-coloquio que organiza y a las que ya han asistido centenares de personas.

Objetivo del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa

CUIDAR A LAS PERSONAS QUE CUIDAN

"Somos una profesión fuerte, con poder de decisión. Estamos presentes y se nos necesita en todos los espacios"

"Cuidar a las personas que cuidan" es el lema del nuevo Plan Estratégico del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI), entidad que aglutina a los más de 5.000 enfermeros que trabajan cada día en nuestro Territorio. Un nuevo Plan en base al cual se van a poner en marcha a lo largo de los próximos meses nuevas iniciativas y proyectos.

El nuevo Plan ha establecido como objetivos y retos principales: conseguir fomentar la participación e implicación de las colegiadas, potenciar el desarrollo de la colegiada mediante actividades de formación e investigación, la defensa de la profesión y participación con poder en ámbitos de decisión, la promoción del prestigio y reconocimiento de la profesión, y la colaboración con agentes sociales, otras profesionales del sector y otras profesiones.

Para dar respuesta a estos retos, la presidenta del COEGI, Pilar Lecuona, explica que se han definido 18 proyectos concretos que se desarrollarán durante los próximos dos años "y que confiamos tengan continuidad en el tiempo". Son proyectos relacionados con encuentros-foros y espacios de buenas prácticas para colegiados, nuevas funcionalidades de la página web o incluso el desarrollo de una APP específica propia, "además de la colaboración con asociaciones y otras profesiones, o contar con una mayor presencia en los órganos de decisión", subraya Lecuona.

INTENSA ACTIVIDAD

En los últimos años, el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa ha destacado por una intensa actividad y una creciente afluencia de colegiados que visitan su sede para participar en las diferentes actividades e iniciativas que organiza. "Hemos vivido unos años de crecimiento de actividad, no solo en cuanto formación, sino también en llamadas, propuestas y consultas por parte del colegiado; hecho que pone en valor la labor del Colegio", subraya su presidenta.

En este sentido, recuerda a todos los enfermeros guipuzcoanos que, en el Colegio, "vais a encontrar un apoyo profesional integral, que os aportará seguridad y os permitirá sentiros arropados por esta gran estructura profesional que garantiza vuestra asesoría administrativa, jurídica, fiscal y profesional en todos los ámbitos".

En opinión de Pilar Lecuona, la Enfermería es una de las profesiones más bonitas del mundo: "Somos una profesión fuerte, con poder de decisión, con amplias competencias profesionales y una presencia transversal. Estamos presentes y se nos necesita en todos los espacios: los de salud, los educativos, deportivos, los sociosanitarios, etc. Estoy firmemente convencida de que debemos empoderarnos y unirnos para avanzar en todos los ámbitos. También es nuestra responsabilidad comprometernos como profesionales, para que nuestra profesión y su apuesta por avanzar sea cada día sea más visible", afirma.

ABIERTO A LA SOCIEDAD

Además de por los colegiados, el COEGI vela por la sociedad guipuzcoana, para que cuente con unos servicios sanitarios que garanticen la calidad y seguridad de la atención. En este sentido, está siendo destacable la apuesta por abrir el Colegio a la sociedad con acciones como el ciclo de charlas-coloquio 'Espacio de Salud y Cuidados', que organiza y a las que ya han asistido centenares de personas.

"Esta y otras iniciativas han propiciado que la ciudadanía nos consulte cualquier tema relacionado con la Enfermería, demandas para atención enfermera a pacientes particulares, etc.", subraya Pilar Lecuona, quien avanza que en los próximos meses quieren reforzar esta apertura a la sociedad guipuzcoana mediante la puesta en marcha de nuevas iniciativas y colaboraciones con diferentes agentes del Territorio.

Foto de familia de la práctica final del Curso de Enfermero Experto en Enfermería de Urgencias y Emergencias que desarrolla el Colegio.

GIPUZKOAKO ERIZAINTZA ELKARGO OFIZIALA
COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE GIPUZKOA

El profesional de Enfermería cuida de tu salud las 24 horas, los 365 días del año

Tfno. 943 44 56 72 | info@coegi.org | www.coegi.org |

A pesar de lo que muchos crean, el estrés no es necesariamente negativo, ya que de forma puntual puede ayudarnos a motivarnos y conseguir objetivos

Dependiendo del factor que genera el estrés, este se puede convertir en un sentimiento puntual o alargarse en el tiempo

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE 'BURNOUT'?

Una de las claves para superar el estrés es identificar el factor que lo provoca y analizarlo con perspectiva y objetividad

Conocido también como el 'síndrome del quemado', este término hace referencia al estrés generado por el trabajo y por un estilo de vida regido por la tensión provocada por el mismo. Y al igual que el resto de tipos de estrés, este trastorno emocional puede afectar tanto a nivel psicológico como físico. La falta de autorrealización o de reconocimiento, una carga de tareas excesiva o la ausencia de tiempo a menudo desembocan en depresiones y ansiedad.

Y es que este es solo el apodo que recibe uno de los trastornos emocionales más habituales hoy en día. El trabajo, una situación traumática, como un accidente o un desastre natural, o cualquier pensamiento o situación que provoque frustración, ira o nerviosismo puede generar estrés en la persona.

Aunque no se debe caer en el error de pensar que el estrés siempre es negativo. En cierta medida es positivo, ya que puede ayudar al individuo a conseguir objetivos en un tiempo determinado o a reaccionar a tiempo en ciertas situaciones. Es decir, el estrés sería positivo cuando un factor estresante provoca un tiempo determinado de tensión, situación gracias a la cual se alcanzan los objetivos o se solventa el asunto y el estrés desaparece.

El problema comienza cuando el factor estresante desaparece y el estrés sigue permaneciendo en la persona. Este estrés, que puede ser generado también por un factor constante en la vida de la persona, como puede ser una situación sentimental o laboral infeliz, tiene solución, como todos ellos.

Para evitar posibles problemas de salud generados por el estrés y relajar el cuerpo antes de llegar a las manifestaciones físicas en las que desemboca este estado emocional, hay ciertos trucos o hábitos que pueden ser de gran utilidad.

COMBATIR EL ESTRÉS

En cualquier situación que afecte a la salud la mejor opción es acudir a un profesional. Aunque si uno mismo es consciente de que se encuentra enfrascado en una situación de estrés puede seguir ciertas pautas para relajar su sistema nervioso y evadirse del factor estresante.

Una vez identificada la causa de estrés lo primero es desconectar de ella cuando no se puede hacer nada por solucionarla. Es decir, si es generada por el trabajo, por ejemplo, un buen truco es no pensar en ello cuando la jornada laboral ha terminado.

Se trata de algo que no se puede solucionar cuando no se está trabajando, por lo que no sirve de nada darle vueltas cuando uno está comiendo o volviendo a casa. Aunque borrarlo de la mente de forma automático es más complicado de lo que parece. Para ello, realizar otras actividades puede ser un buen truco.

De hecho, practicar deporte es otro de los métodos infalibles. Y es que está demostrado que el ejercicio físico estimula la producción de endorfinas, una sustancia que nos relaja y nos hace sentir más felices.

Y si no es con ejercicio, desconectar en compañía de gente positiva también ayuda. Puede sonar evidente, pero la mayoría cae en el error de distanciarse de su entorno cuando el trabajo le supera. De hecho, a pesar de estar cansado físicamente, la desconexión que supone compartir un buen rato con los seres queridos puede ayudarnos a descansar mejor tanto física como psicológicamente.

Por otro lado, si se trata de una situación de estrés puntual, es decir, nos vamos a enfrentar a algo que nos da miedo y nos genera estrés, lo mejor es enfrentarnos a ello repetidas veces hasta perderle el respeto. Normalizar dicha situación o estímulo para que no nos genere ansiedad es buena técnica para minimizar su efecto sobre nosotros.

Además de ello, un buen truco a la hora de enfrentarse a un miedo puntual es recordar las cosas que realmente son importantes para nosotros y que nos van bien en la vida. Esto nos ayudará a verlo con perspectiva y reducir el estrés que genera sobre nosotros.

Y si todo esto no funciona, meditar, leer, disfrutar de un buena película o admirar la naturaleza contribuye a desconectar de nuestro entorno y nuestra vida.

"Hoy en día podemos ofrecer soluciones a la gran mayoría de alteraciones para que los pacientes puedan llegar a tener una deambulación normal, sin incapacidad y sin dolor"

El Dr. Rafael Benegas, junto con Xabier Benegas, lidera este centro médico pionero y vanguardista en medicina del pie

CLÍNICA BENEGAS: EXPERTOS EN CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA DE RESCATE

Dr. Rafael **Benegas Rekondo**
Cirujano del pie

Xabier **Benegas Rekondo**
Biomecánico

A lo largo de esta última década estamos asistiendo a múltiples novedades dentro de la cirugía del pie, con implantes de última generación, técnicas menos invasivas y mayor número de especialistas. Todos estos avances están haciendo posible que las operaciones en los pies sean más frecuentes que hace años.

Dentro de la cirugía del pie lo más frecuente es la cirugía de antepie, es decir, de la mitad del pie hacia delante. "Juanetes, dedos en martillo, dolores en la planta del pie por metatarsos caídos o por neuromas, uñas que se clavan, suelen ser la práctica quirúrgica habitual en nuestra clínica", asegura el Dr. Rafael Benegas, cirujano podológico.

RESULTADOS GRATIFICANTES

A pesar de todos estos avances, es de destacar que cada vez son más frecuentes los pacientes que acuden con enfermedades degenerativas y/u operaciones con resultados adversos, la mayoría de las veces por el empleo de técnicas poco aconsejables. Se trata de un grupo de pacientes que padecen un gran sufrimiento asociado a sus pies y una gran limitación funcional con el problema añadido de que frecuentemente sufren luxaciones, ulceraciones y callosidades muy dolorosas que los tratamientos conservadores no consiguen aliviar.

Es en estos pacientes donde se realiza la cirugía reconstructiva de rescate, una cirugía que pese a su complejidad se realiza de forma ambulatoria, es decir, sin ingreso hospitalario, con anestesia local y sedación. Sus resultados son muy gratificantes porque se consigue un pie no doloroso y funcional y los pacientes recuperan su calidad de vida. "Los beneficios de este tipo de tratamiento quirúrgico son un pie no doloroso y funcional", asegura el Dr. Rafael Benegas.

Si bien este tipo de pies con tanta alteración parece no tener remedio, hoy en día estamos capacitados para ofrecer soluciones a la gran mayoría de alteraciones, de tal manera que los pacientes puedan llegar a tener una deambulación normal, sin incapacidad y sin dolor. Así, como señala Xabier Benegas, experto en Biomecánica, "aplicando la cirugía reconstructiva de rescate mejora la alteración biomecánica".

CLÍNICA BENEGAS
TRATAMIENTO MÉDICO DEL PIE

943 421 009
clinicabenegas@clinicabenegas.com
www.clinicabenegas.com
Horario: de 8 a 20 h.

VISIÓN DORSAL PREOPERATORIO Y POSTOPERATORIO

VISIÓN PLANTAR PREOPERATORIO Y POSTOPERATORIO

> Paciente con tres cirugías anteriores con resultados adversos. Mediante la cirugía reconstructiva conseguimos un pie funcional y sin dolor.

La Asociación de Donantes de Sangre de Gipuzkoa cambia su sede de Donostia para poder dar una respuesta eficaz a los retos que plantean los nuevos tiempos

La cotidianidad de la transfusión ha hecho invisible la importancia de la donación de sangre. Las personas que la reciben lo hacen como un medicamento más, sin ser conscientes de que se trata de un "trasplante de tejido vivo"

UNA NUEVA SEDE PARA AFRONTAR EL FUTURO

Gipuzkoako Odol Emaileak
Donantes de Sangre de Gipuzkoa

Para más información:

Manuel Lekuona, 1-3
20018 Donostia
Teléfono:
943 31 70 91
Web:
donantes2punto0.eus/es/gipuzkoa

SU LABOR

La Asociación de Donantes de Sangre de Gipuzkoa colabora con el Centro Vasco de Transfusión y Tejidos Humanos (CVTTH) para lograr la cobertura de las necesidades de sangre y hemoderivados de los enfermos y las enfermas de Euskadi.

El CVTTH, ubicado en Galdakao, es uno de los Centros de Transfusión más modernos del estado. Recibe y procesa todas las donaciones de sangre que se efectúan cada día en Euskadi. Es el garante de las reservas de sangre y hemoderivados de la comunidad. Además, centraliza la extracción, procesamiento, almacenaje y distribución de sangre, hemoderivados, tejidos y cordones umbilicales. También va a albergar el nuevo banco de leche materna que se va a crear en Euskadi.

La Asociación de Donantes de Sangre de Gipuzkoa está formada por cerca de 420 voluntarios y voluntarias y ha logrado crear una red de donaciones que en la actualidad consta de 62 municipios con una delegación propia que organiza (según su número de habitantes) de 2 a 30 sesiones de donación anuales. Además, hay 38 empresas e instituciones y 34 centros educativos que organizan dentro de su actividad cotidiana al menos dos sesiones de donación al año.

UNA NUEVA SEDE

Desde enero de 2016, la nueva sede está en la calle Manuel Lekona, 3, del barrio de El Antiguo de San Sebastián. Este cambio permitirá afrontar la futuras necesidades de Plasma, que es uno de los componentes de la sangre. Era necesario disponer de una sala que pudiera albergar un número importante de máquinas que facilitasen la donación automatizada y exclusiva de este componente. En los nuevos locales del CVTTH Gipuzkoa también disponen de un aula de formación en la que se podrán impartir diferentes cursos o charlas destinados al alumnado del Campus de la UPV o recibir a estudiantes de diferentes centros educativos que deseen conocer el mundo de la donación. En la actual sala de donación se podrían albergar hasta diez máquinas de plasmaféresis, lo que les capacita para desarrollar un programa de donación de plasma que ayude a cubrir las necesidades de este componente.

¿ESTAMOS CONCIENCIADOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA DONACIÓN DE SANGRE?

Sí. Cuando alguien se pone a pensar en ello seguro que dice que la donación de sangre es muy importante, pero la cotidianidad de la transfusión la ha hecho invisible y las personas que la reciben lo hacen como un medicamento más, sin ser realmente conscientes de que se trata de un "trasplante de tejido vivo". Incluso los propios donantes tampoco son todo lo conscientes que deberían ser de que a los dos o tres días de su donación estarán salvando la vida de una persona. Esa es una asignatura pendiente que tienen en la Asociación.

Además de las donaciones cotidianas, hay también algunas donaciones especiales que están destinadas a enfermos específicos que por las características de su sangre hace que sean incompatibles con la sangre de la mayoría de las personas. Por ejemplo, este caso se da en algunas enfermedades que necesitan transfusiones de plaquetas de manera periódica y al final generan un grado de incompatibilidad muy alto, cuando se encuentra un donante compatible pueden donar dos o tres veces en 15 días para mantener con vida a esa persona. También hay un registro estatal de donantes con grupos

Nueva sala de extracción de la Asociación de Donantes de Sangre de Gipuzkoa situada en la calle **Manuel Lekuona, 3, de Donostia** que permitirá desarrollar el programa de Plasmaféresis.

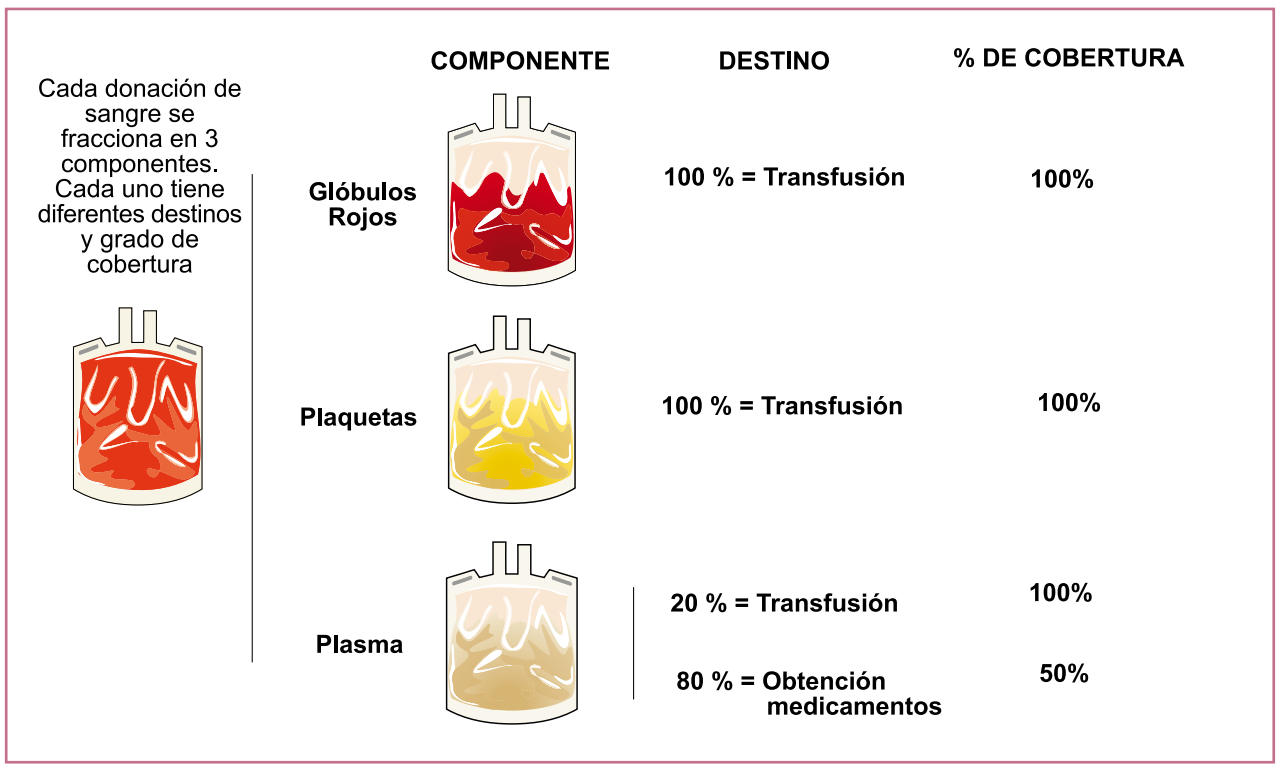
RESPONSABILIDAD

Los requisitos para donar sangres

1. **Ser mayor de 18 años.**
2. **Pesar más de 50 kilos.**
3. **Tener buena salud.**
4. **Disponer de ½ hora 2 o 3 veces al año.**
5. **Pensar que si la Transfusión es un derecho de todos, la Donación de Sangre es una responsabilidad compartida.**

NECESIDADES
Se necesitan donantes nuevos y que otros con experiencia pasen a donar plasma. Para seguir cubriendo al 100% las necesidades transfusionales, se deben mantener los 18.500 donantes de sangre en Gipuzkoa.

PROCESO
Pasan bastantes horas desde que una persona dona sangre hasta que esta se puede transfundir. Si esperamos para donar a que surja la necesidad podemos afirmar con seguridad que vamos a llegar tarde.



Fraccionamiento de la sangre: Para acercarnos en lo posible al autoabastecimiento en lo referido a los medicamentos que se obtienen del fraccionamiento 2º del plasma, se necesita implementar una campaña para incrementar el número de donantes de plasmaféresis.

sanguíneos muy poco frecuentes que acuden a donar cuando una persona de cualquier comunidad necesita una transfusión de su grupo sanguíneo. En estos casos, ambas partes son conscientes de la importancia, pero en el día a día no ocurre lo mismo.

LA PLASMAFÉRESIS, UN TIPO DIFERENTE DE DONACIÓN

Cuando hablamos de donación de sangre nos referimos a una donación de 450 cc de sangre que luego en el CVTTH se fracciona en tres componentes: glóbulos rojos, plasma y plaquetas. Cada componente se destinará a diferentes enfermos y enfermas, según sus necesidades. La Plasmaféresis es una donación automatizada en la que solo se dona plasma. El proceso dura aproximadamente 30 minutos y durante ese tiempo la persona que dona está conectada con una máquina que realizar cuatro o cinco procesos en los que cada vez le extrae unos 180 cc de sangre, separa el plasma y le reinfunde el resto de componentes. Al final se obtienen unos 600 cc de plasma. Estas donaciones no suponen ningún menoscabo para el organismo. En algunos países se permite donar plasma una vez por semana. En Europa se permiten hasta 25 donaciones al año aunque en el CVTTH lo habitual es donar entre cuatro y seis veces al año.

LAS NECESIDADES DE PLASMA, EN AUMENTO

En Euskadi se obtienen unas 90.000 donaciones al año y, como se ha explicado anteriormente, cuando una persona realiza una donación convencional su sangre se fracciona para obtener glóbulos rojos, plaquetas y plasma. Cada componente tiene una caducidad y unas indicaciones diferentes:

> **Glóbulos rojos**: tienen una caducidad de 42 días y se destinan para la transfusión en casos de pérdidas de sangre bien sean agudas (accidentes, operaciones, hemorragias) o bien sean crónicas: enfermedades degenerativas, oncológicas...

> **Plaquetas:** tienen una caducidad entre cinco y siete días, destinándose a la transfusión en personas a la espera de trasplantes de médula ósea, personas con leucemia o trastornos de la coagulación, para paliar los efectos secundarios de algunos tratamientos oncológicos.

> **Plasma**: este componente se congela a -50º y tiene una caducidad de dos años. El plasma tiene dos destinos:

- El 20 % del plasma obtenido se destina a la transfusión en casos de algunas hemorragias masivas y en algunas enfermedades hematológicas muy específicas.
- El 80% restante se destina para la obtención de medicamentos: fundamentalmente albúmina, factores antihemofílicos e inmunoglobinas.

Con las 90.000 donaciones de sangre que se obtienen en Euskadi cada año, se cubren el 100% de las necesidades transfusionales, pero como prácticamente en el resto de Europa, no se alcanza a cubrir el 50%-60% de las necesidades de los medicamentos que provienen del plasma. Estos medicamentos se deben adquirir a laboratorios que los obtienen del plasma de personas que no son donantes voluntarios y altruistas. Para incrementar su grado de cobertura y autosuficiencia lo máximo posible es por lo que la Asociación de Donantes de Sangre de Gipuzkoa debe desarrollar la donación de plasma mediante la Plasmaféresis.

Si la Transfusión es un derecho de todos, la Donación de Sangre es una responsabilidad compartida

¿SU OBJETIVO SE CENTRA EN LOGRAR DONANTES DE PLASMAFÉRESIS?

No exactamente. Lo que necesitan es que bastantes donantes habituales con experiencia, sobre todo quienes sean del grupo B y AB, empiecen a donar plasma o alternarlo con donaciones convencionales. Esto hará que disminuyan los donantes de sangre total, por lo que se necesitará incrementar el número total de donantes de sangre. En definitiva, se necesitan más donantes nuevos y que algunos de los donantes con experiencia se pasen a donar plasma. Hay que tener en cuenta que para seguir cubriendo al 100% las necesidades transfusionales se necesita mantener el mismo número de donantes de sangre total unos 18.500 en Gipuzkoa y 60.000 en Euskadi. En los próximos años deberán incrementar el ritmo de captación de donantes nuevos y a poder ser entre personas jóvenes. Ese es el verdadero reto.

REACCIÓN

¿Estaríamos preparados para responder a un suceso similar al atentado de Barcelona?

En ese día, el CVTTH disponía de 1.200 unidades de sangre, más todas las unidades que había en cada uno de los hospitales de Euskadi. Además, todos los Centros de transfusión están en contacto, con lo que si uno de ellos por la circunstancia que fuera se viera superado, en menos de una hora recibiría las unidades necesarias de los centros de transfusión cercanos. Hay que agradecer a las personas que acuden a donar tras cualquier catástrofe, porque su sangre ayudará a reponer las reservas y a salvar la vida de las personas que la necesiten los días siguientes, pero hay que decir que la vida de los heridos en Barcelona la salvaron las personas que habían donado los días anteriores al atentado y su sangre ya estaba disponible, analizada y procesada en los bancos de sangre de los hospitales que recibieron los heridos.
Hay que recordar que pasan bastantes horas desde que una persona dona sangre hasta que esta se puede transfundir. Si esperamos para donar a que surja la necesidad podemos afirmar con seguridad que vamos a llegar tarde.

Solamente alrededor del 30% de las personas que necesitan un trasplante de médula encuentra un donante compatible dentro de su familia

Gracias a los avances médicos, la donación de médula ósea se puede realizar mediante extracción de sangre de forma indolora

ALTRUISTAS HASTA LA MÉDULA

La médula ósea, su donación y el procedimiento de obtención de la misma lleva años acarreando ciertos estigmas por los que muchos se muestran reticentes a la hora de decidirse a donar. Sin conocer exactamente de qué se trata, su relación con un procedimiento de punción doloroso genera muchos reparos en la gente a la hora de donar, aunque lo cierto es que las nuevas técnicas permiten la extracción de la misma prácticamente del mismo modo que una extracción de sangre.

Puede sonar algo extraño que pueda donarse mediante la extracción y transfusión de sangre, ya que la médula ósea se genera en el interior de los huesos. Pero gracias a los avances médicos, solo es necesario un medicamento para que las células madre generadas en la médula ósea salgan de los huesos y circulen por la sangre para ser posteriormente extraídas para una donación.

Se trata de un proceso de extracción en el que la sangre es obtenida de un brazo, con la ayuda de una aguja, para ir a parar a una máquina que separa las células madre del resto de la sangre. Tras este filtrado la sangre es introducida de nuevo en el cuerpo del donante, mediante una aguja colocada en el otro brazo.

Lejos de lo que pudiera parecer lógico, rara vez existe un donante compatible dentro de la familia, de hecho solamente un 30% de las personas tiene esa suerte.

¿Qué significa que sea compatible? Para que una persona pueda donar médula a otra debe mostrar una histocompatibilidad humana compatible, de manera que el cuerpo del receptor asimile la trasfusión.

El problema radica en que existen muchos factores que condicionan esa compatibilidad y resulta muy difícil encontrar una persona totalmente compatible con otra.

El donante puede no llegar a donar médula en su vida, ya que solo se extrae en caso de necesidad

Bastan tres horas indoloras de extracción de sangre para ayudar a una persona que lo necesita

En este aspecto, a la hora de buscar un donante compatible la primera opción que se baraja es siempre la de un hermano. Aunque si al hacer la prueba el hermano no resulta compatible la situación se complica, teniendo que buscar un donante a nivel mundial.

EL FUNCIONAMIENTO

Si una persona se quiere hacer donante de médula debe cumplir ciertos requisitos. El primero de ellos es tener entre 18 y 55 años y presentar un buen estado de salud. En este aspecto, si la persona en cuestión ha sufrido alguna enfermedad grave o trasmisible no puede ser donante.

Si se cumplen esos requisitos y tras la realización un análisis de sangre su información será introducida en la base de datos de REDMO, el Registro Español de Donantes Médula Ósea. Aunque cabe destacar que el donante puede no llegar a donar médula en su vida, ya que solo se extrae en caso de que alguna persona, ubicada en cualquier parte del mundo, lo necesite.

En este aspecto, cuando un enfermo precisa de una donación, sea del lugar que sea, se busca un donante compatible en los registros de los diferentes países, dada la dificultad de encontrar uno.

A la hora de precisar de la extracción de medula ósea es el propio registro el que se pone en contacto con el donante. En la mayoría de los casos el nuevo sistema de donación es el utilizado, pero si se diera el caso de necesitar una extracción directa de los huesos sería un tema consensuado con el donante. Además, lejos de lo que se ha pensado hasta ahora, esa punción se realiza bajo anestesia y no genera ningún tipo de dolor excesivo, más allá de la posible molestia del pinchazo.

Se trata de un acto altruista y completamente anónimo en el que el donante puede salvar la vida de una persona sin saber jamás su nombre ni procedencia.

NOVEDADES DENTRO DE LA LÍNEA

PAN Saludable

Panes elaborados con masa madre, sin aditivos, con las mejores materias primas y una fermentación de 24 horas. Todo ello con la premisa de buscar panes llenos de matices sensoriales, con sabores diferentes, migas elásticas y atractivos coloridos de sus cortezas. Panes de toda la vida pero también exclusivos y únicos, cuya filosofía de fabricación se basa en la tradición e innovación.

OGIKOL:
Fuente de omega 3. Ayuda a reducir el colesterol.

CÚRCUMA:
Antioxidante. Reduce los niveles de azúcar en sangre.

PAN DE ORO:
Contiene sarraceno que mejora la circulación sangínea.

MONTAÑA VITAL:
Alto contenido en fibra. Contribuye a la salud intestinal.

PAN PARÍS:
Gran aporte energético. Efecto saciante.

Pol. 103 c/Urune 22-23
LEZO
T: 943 340 126

Artesanos del pan
desde 1.933

OGI BERRI

El día a día de la medicina estética hace referencia a tratamientos poco agresivos y efectivos que requieren continuidad. Buscamos la prevención, la salud y el bienestar a través de pequeños cuidados y retoques

La constante evolución de la medicina estética nos permite hoy en dia abordar de una forma segura y sin riesgos patologías muy diversas que preocupan a la sociedad actual, mejorando la autoestima, el bienestar y la salud del paciente

MEDICINA ESTÉTICA SEGURA Y SIN RIESGOS

Dra. Marian **Zalakain**
Responsable de la unidad de Medicina Estética
Centro Médico Amara

La medicina estética es una disciplina en constante evolución gracias al continuo descubrimiento de nuevas técnicas, aparatos y materiales que son resultado de innovadores avances científicos. Todo ello hace posible que se incrementen la calidad y los resultados de los tratamientos y la seguridad del paciente que los recibe, pero además requiere por nuestra parte una constante formación continuada.

El rejuvenecimiento facial es una de las patologías más demandadas. Para lograrlo, infiltramos sustancias como vitaminas, ácido hialurónico, factor de crecimiento, toxina botulínica, diferentes productos de relleno o hilos de sujección, además de los *peelings* químicos.

Asimismo, utilizamos diferente aparatología, como la estimulación del tejido de forma natural con la terapia subdérmica, la radiofrecuencia, la luz pulsada, el dermapen, el láser semiablativo, el láser de diodo y el Plexr o plasma exeresis. Todas estas técnicas nos ayudan a engrosar la dermis, a mantener la piel en las mejores condiciones y a tratar alteraciones diversas como alteraciones pigmentarias, cuperosis, arrugas, surcos, labios, párpados sin cirugía, xantelasmas...

Con la medicina estética el envejecimiento no lo podemos detener, pero sí ralentizar

Otro gran apartado de la medicina estética enfocado en la mejora de la salud son los tratamientos corporales. Las adiposidades localizadas, la celulitis, la flacidez o las estrías, junto con la obesidad, el sobrepeso y las intolerancias alimentarias, las podemos tratar con éxito. Ello requiere un estudio individualizado y un planteamiento de tratamiento acorde a sus necesidades, para lo que contamos con diferentes técnicas que nos permiten realizar tratamientos a la carta.

No debemos pasar por alto la evolución de la fotodepilación médica. Hoy en día contamos con láseres de última generación con lector de melanina, que nos permiten realizar tratamientos en verano y evitar los efectos secundarios de posibles quemaduras, además de poder ajustar los parámetros al máximo con respecto al color de piel, color de pelo,densidad y diámetro de pelo... lo que nos garantiza el éxito del tratamiento.

Nuevas técnicas contra las varices

MENOS INVASIVAS, MÁS RÁPIDAS Y MUY EFICIENTES

Dr. José Luis **Monfort**

Miembro del capítulo de Flebología de la Sociedad Española de Cirugía Vascular y Director de la Unidad de Flebología del

Centro Médico Amara

UNA ENFERMEDAD DE ALTA PREVALENCIA

Detectar de manera precoz la insuficiencia Venosa Crónica, una patología cuyas principales manifestaciones clínicas son las varices y las piernas cansadas, y concienciar sobre los riesgos que conlleva esta enfermedad, **es una manera de garantizar una mejor calidad de vida de muchos pacientes.**

Es fundamental adoptar medidas de prevención y aplicar hábitos saludables, sobre todo en aquellas personas que tienen una predisposición genética, que llevan una vida sedentaria, que tienen sobrepeso o ejercen una profesión que les obliga a permanecer largas horas de pie o sentado, que tienen problemas hormonales o están embarazadas.

Por otra parte, cabe destacar asimismo que resulta **imprescindible** diagnosticar la Insuficiencia Venosa de una manera adecuada y la única manera de hacerlo es mediante una prueba de exploración venosa con **Ecodoppler**.

ETAPA DE GRANDES CAMBIOS

Estamos en una etapa de grandes cambios en el tratamiento de las varices primarias. A los procedimientos quirúrgicos abiertos se han **agregado técnicas ablativas endovasculares como el láser, la RF, la esclerosis ecoguiada con foam, los adhesivos endovenosos, el vapor de agua y la técnica Clarivein...** Son opciones terapéuticas más selectivas que pueden realizarse ambulatoriamente y que están demostrando una gran eficacia y una mínima incidencia de efectos secundarios.

Indudablemente, es imprescindible individualizar cada paciente y utilizar las diferentes opciones terapéuticas con rigurosidad, ya que **no existen tratamientos milagrosos para las varices** y dada su elevada recurrencia es muy importante su correcto seguimiento.

I N V E S T I G A C I N

Porque cada cáncer tiene un nombre

Cáncer de Mama, Próstata, Colon, ORL, Melanoma, Ginecológico. Cáncer de María, Pedro, Carla, Oihana, Mireia, Gabriela.

No hay dos cánceres iguales. Por eso desde el Programa de Terapias Avanzadas de **Onkologikoa** facilitamos a nuestros pacientes el acceso a los tratamientos mas innovadores.

Porque cuanto más conoces a tu enemigo, más fácil es vencerlo.

RPS. 185/15

kutxa FUNDAZIOA

943 328 000 | www.onkologikoa.org

Onkologikoa
Instituto Oncológico de San Sebastián