

Tu hospital

Núm. 45 | Enero - Febrero | Año 2015

www.hmhospitales.com

La salud
en invierno

Cuídate
Recupera tu peso
tras la Navidad

Infancia
Trastorno por
Déficit de Atención
e Hiperactividad

Reproducción asistida
Nace HM
Fertility Center

Prevención
Cómo evitar
la diabetes

y mucho más...



Síguenos en Twitter
@HMHospitales

HM
hm hospitales
Somos tu Salud

ELIGE AHORA

entre las mejores
oportunidades inmobiliarias.



Consulta nuestras condiciones de financiación
entrando en gesaliseda.es o llamando al **902 555 082**.

Servicios de
Gestión Inmobiliaria
aliseda
VÁRDE PARTNERS · KENNEDY WILSON · GRUPO BANCO POPULAR



Núm. 45 | Enero - Febrero | Año 2015
www.hmhospitales.com
Síguenos en Twitter: @HMHospitales

Teléfonos de interés

Madrid

Citación de Consultas HM Hospitales:
902 08 98 00

Citación de Radiología HM Hospitales:
902 08 97 00

Citación de Consultas HM Puerta del Sur:
91 267 50 50

Citación Centro Integral Oncológico
Clara Campal HM CIOCC: 902 10 74 69

Citación Centro Integral de
Enfermedades Cardiovasculares
HM CIEC: 902 089 880

Citación Centro Integral en
Neurociencias A.C. HM CINAC:
91 267 50 50

Clínica Universitaria Odontológica
CEU-HM: 902 08 96 00

La Coruña

Citación de Consultas Hospital
HM Modelo: 981 147 320

Citación de Consultas Maternidad
HM Belén: 981 251 600

Atención al Paciente:
atencionalpaciente@hmhospitales.com

Edita:

EDIMSA Editores Médicos, S.A.

Imprime: **Litofinter**
Depósito Legal: M-14477-2010

Una nueva imagen para HM Hospitales

Ya adelanté en el último editorial que había un antes y un después en la historia de HM Hospitales con la apertura de **nuestro nuevo HM Puerta del Sur, en Móstoles, y su Centro Integral en Neurociencias**.

Con estos centros, junto con la oferta previamente existente en la Comunidad de Madrid, es difícil que no se pueda afrontar ningún proceso asistencial en HM Hospitales con la garantía de que se hace desde la máxima profesionalidad y la última innovación tecnológica o terapéutica.

A partir de aquí debemos centrarnos en consolidar nuestro modelo asistencial avanzando lo máximo posible en las tareas relacionadas con la docencia y la investigación. Y también con nuestra imagen al exterior, hacia nuestros pacientes y hacia la sociedad.

HM Hospitales se ha volcado en trabajar de manera interna a fin de procurar la mayor satisfacción a nuestros pacientes, sin que realmente hayamos realizado esfuerzo real en transmitir nuestro "producto" a la sociedad. Y de ahí la **nueva imagen de este "Tu Hospital"** que pretende ser no sólo un escaparate de lo que hacemos en HM Hospitales para nuestros pacientes, sino una fuente de educación sanitaria desde la seriedad y el rigor que hasta ahora nos ha caracterizado en aquello que realizamos.

Y esto es sólo el principio de un cambio en la imagen de HM Hospitales que tiene como objetivo para este año 2015 el modificar de manera integral las páginas web tanto de HM Hospitales como de la Fundación Hospital de Madrid, con la finalidad de hacerlas más útiles y prácticas para todos nuestros pacientes y sus familiares. **Sacaremos a la luz diversas plataformas informáticas a modo de Apps** que nos permitirán interactuar de una manera mucho más real con nuestros pacientes y haremos un esfuerzo extra a fin de que HM Hospitales sea líder en redes sociales y en la presencia on line para conseguir, además de ser referencia en la asistencia sanitaria, serlo también en la difusión del conocimiento en temas relacionados con la prevención y la salud.

Esperamos sinceramente que esta apuesta nos permita estar mucho más a vuestro lado haciendo de nuestro eslogan **"SOMOS TU SALUD"** una realidad que vaya mucho más allá de acudir al hospital para tratar una enfermedad.



Juan Abarca Cidón
Director General HM Hospitales

Plántale cara a la gripe

Raquel González Arias

¿Tos, estornudos, fiebre? Nos encontrábamos perfectamente y, de repente, el más mínimo esfuerzo nos cuesta un triunfo. Puede que se trate de un simple resfriado, pero ese malestar general que no nos deja levantarnos de la cama nos hace sospechar de una de las infecciones más propias del invierno: la gripe.

¿Gripe o resfriado?

A menudo se atraviesa un simple resfriado y se dice que se ha tenido una gripe. Algunos síntomas hace que se confundan, sin embargo, como explica el Dr. José Felipe Varona, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario HM Montepíncipe, en la gripe los síntomas aparecen de manera brusca y suelen ser escalofríos, malestar general, fiebre, dolores musculares, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta y secreción de moco nasal. En el resfriado común sólo hay afectación de la vía aérea superior (mucosidad nasal, tos, dolor de garganta) y si aparecen síntomas como fiebre, dolores musculares o de cabeza, éstos suelen estar mucho más atenuados.



¿Cómo se transmite?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por las secreciones respiratorias (tos y estornudos) o por el contacto con objetos contaminados. Aunque es difícil evitar el contagio, algunas normas de higiene tan sencillas como el lavado de manos frecuente y la utilización de pañuelos desechables pueden ayudarnos a darle esquinazo a la gripe.

En la gripe los síntomas aparecen de manera brusca y suelen ser escalofríos, malestar general, fiebre, dolores musculares, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta y secreción de moco nasal

Qué hacer frente a la gripe

El tratamiento es básicamente sintomático, es decir, mediante analgésicos, antitusígenos y, si es preciso, descongestionantes nasales. Sólo en casos muy concretos, advierte el Dr. Varona, se recurre al empleo de antivirales específicos como el oseltamivir (por vía oral) o el zanamivir (inhulado). "Ambos –explica el experto– parecen reducir la duración y gravedad de la infección así como la incidencia de complicaciones".

Más allá de estos tratamientos, suele decirse que el consumo de alimentos ricos en vitamina C puede ayudarnos a paliar los síntomas de la gripe. Aunque no existe evidencia científica sólida al respecto, los expertos recomiendan ingerir cítricos como, por ejemplo, el zumo de naranja.

¿Puede ser grave?

La mayoría de las personas que padecen una gripe no presenta ninguna complicación grave, sin embargo, hay grupos especialmente vulnerables al virus que pueden presentar formas más graves de la infección. Éstos, señala el Dr. Varona, son los pacientes inmunodeprimidos, es decir, aquellos con las defensas bajas como los pacientes oncológicos, los que han recibido un trasplante o los ancianos.

Entre las complicaciones más graves, algunas de ellas pueden incluso llegar a ser mortales, se encuentran: la neumonía (infección de los pulmones), la miocarditis/pericarditis (infección del corazón y sus cubiertas) y la encefalitis (infección a nivel cerebral).

Prevención igual a vacunación

La vacunación es actualmente la mejor forma de prevenir la gripe. "Ésta –apunta el Dr. Varona– ha demostrado que disminuye drásticamente el desarrollo de formas graves de la infección" y se trata de una medida "eficaz, segura y coste/efectiva".

¿Debo vacunarme?

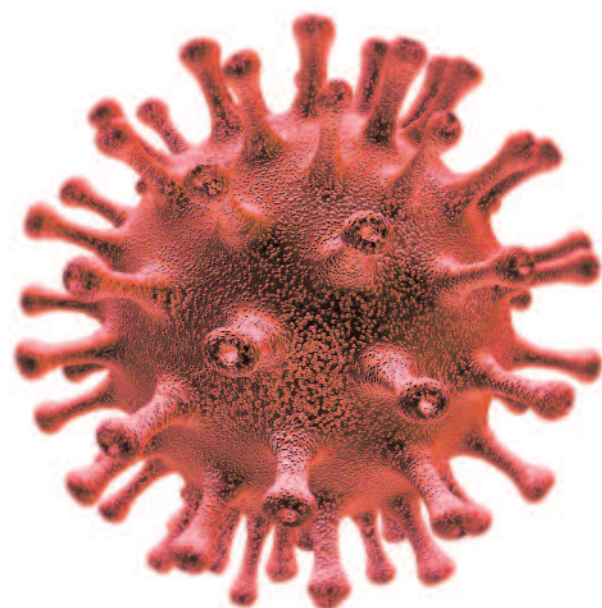
Hoy, se recomienda la vacunación frente a la gripe en los llamados grupos de riesgo. Estos son: adultos a partir de los 60 ó 65 años de edad; personal sanitario; colectivos sociales como bomberos, policía o protección civil; mujeres embarazadas; personas que estén internadas en algún tipo de institución o residencia y todas aquellas que padezcan una enfermedad crónica o estén inmunodeprimidas.

¿Cuándo?

Los brotes de gripe aparecen de forma brusca cuando llega el invierno, por eso se recomienda la vacunación a principios de otoño.



Algunas normas de higiene tan sencillas como el lavado de manos frecuente y la utilización de pañuelos desechables pueden ayudarnos a darle esquinazo a la gripe



Me he vacunado y he cogido la gripe, ¿es posible?

No es infrecuente escuchar testimonios de personas que aseguran que justo el año que se han vacunado de la gripe, se han contagiado. El Dr. Varona responde que si bien la vacuna es segura y eficaz, es cierto que a menudo puede aparecer un cuadro pseudogripal post-vacunación (malestar general, febrícula o fiebre, dolores musculares...).

En otros casos, "aunque la vacuna refuerza e intensifica nuestras defensas para que ante el contacto con el virus la respuesta sea muy rápida, casi inmediata, la respuesta de anticuerpos no es tan eficaz", añade.

Pero todo esto no debe ser motivo para no vacunarse ya que "la vacunación disminuye de forma dramática la incidencia de brotes graves e incluso mortales de gripe en la población vulnerable".

¿Y los efectos secundarios?

Los efectos secundarios de la vacuna, más allá del ya mencionado cuadro pseudogripal, se reducen a una reacción local en el lugar de la inyección, esto es, en el deltoides, músculo del hombro.

Si me vacuné el año pasado, ¿debo volver a vacunarme?

El virus de la gripe es, como muchos virus, "inteligente", explica el Dr. Varona. Con esto, el experto se refiere a la capacidad que éste tiene para escapar a la protección que confiere el haberse vacunado o haber pasado ya la gripe en años anteriores. "Estacionalmente, el virus va cambiando una pequeña parte de sus proteínas exteriores –variaciones menores del virus– lo que le permite escapar parcialmente a la acción y reconocimiento eficaz de los anticuerpos previamente formados, que se quedan algo anticuados y ya no reconocen con eficacia la nueva cubierta del virus. Por ello, cada año se prepara una nueva vacuna que contenga antígenos (proteínas cubiertas del virus) de las cepas de virus identificados en esa temporada". De ahí que la vacuna de un año no proteja para el siguiente.

Más allá de estas variaciones menores, continúa el Dr. Varona, "cada cierto tiempo, el virus desarrolla variaciones mayores de sus cubiertas proteicas frente a las cuales la población no tiene inmunidad, produciéndose una difusión de la gripe a nivel mundial con graves repercusiones, esto es, gripe con alta mortalidad".

¿De qué está compuesta la vacuna?

Se habla mucho de la vacuna de la gripe, pero no siempre somos conscientes de qué contiene en realidad. Como explica el Dr. Varona, se trata de una vacuna inactivada, esto es, que contiene virus muertos. Para ser más exactos, cada año la nueva vacuna incluye tres tipos de virus de la gripe, dos del subtipo A y uno del subtipo B. Los virus difieren de un año a otro según los hallazgos de los sistemas de vigilancia internacionales y los predictores sobre las cepas graves e incluso mortales.



xylazel[®] Aire Sano

A la hora de pintar, piensa en la salud de todos. Xylazel Aire Sano, nueva línea de pinturas.

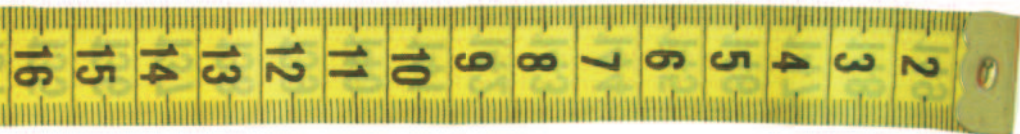
Xylazel, como empresa del Grupo Zeltia, ha desarrollado la nueva línea Xylazel Aire Sano con productos innovadores relacionados con la salud con el objeto de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas respetando el medio ambiente.

Sus dos primeros productos, "Xylazel Aire Sano Pintura adecuada para alérgicos y asmáticos" y "Xylazel Aire Sano Pintura adecuada para entornos sanitarios" son las dos primeras pinturas españolas avaladas por un sello externo como la SEAIC (Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica) y la SEMPSPH (Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene).

www.zeltia.com

Grupo Zeltia: PharmaMar. GENOMICA. Sylentis. Xylazel. Zelnova.

Recupera tu peso tras la Navidad



Raquel González Arias

Atrás han quedado las fiestas navideñas y ha llegado el momento de enfrentarse a la realidad. Nuestra báscula, abandonada a su suerte desde diciembre, parece reírse con sorna desde la esquina del cuarto de baño a la que la hemos confinado. Nos subimos y, efectivamente, ahí están aunque nos pongamos de puntillas: esos "kilitos" de más fruto de una combinación de encuentros familiares y celebraciones en los que es difícil no excederse con la comida.

Según la nutricionista **Aránzazu Perales**, del servicio de Endocrinología y Nutrición de los Hospitales Universitarios HM Montepíncipe y HM Torrelodones, durante las fiestas de Navidad no sólo comemos más, sino que los alimentos suelen ser más calóricos y hacemos menos ejercicio físico. El resultado, señala, entre el medio kilo y los cuatro, según el caso.

Lo importante es tomar el control lo antes posible y para ello nada mejor que seguir una dieta variada y equilibrada, sin olvidarnos del ejercicio físico. Aunque la teoría es sencilla, ponerla en práctica continúa siendo misión imposible para muchas personas. Cuantos más kilos nos sobren, más difícil será. Por eso no hay que perder el tiempo, ponerse manos a la obra y huir de las dietas milagro, que no sólo son demasiado restrictivas sino que además, a la larga, nos llevarán a recuperar el peso perdido y quizás un extra con el que no contábamos.



Si nos hemos pasado en la mesa...

Incrementa tu actividad física: puedes descargar una de las múltiples Apps disponibles para smartphones con las que contabilizar tus pasos. Márcate una meta realista. Puedes empezar por 7.000 pasos diarios e ir aumentando hasta los 10.000.

Verduras en tu tartera: inclúyelas en tu menú diario aunque comas fuera de casa. Si eres de los que se lleva la tartera al trabajo, las verduras congeladas y en conserva son una opción saludable si no dispones de mucho tiempo para ir a comprar productos frescos.

Busca opciones ligeras también el fin de semana. Si sales a comer o a cenar fuera, elige pescados a la plancha o al horno y no te olvides de las verduras como guarnición.

Huye de las salsas: si el producto es de buena calidad, no necesita que lo enmascaren.

Modera y, si es posible, evita el consumo de alcohol y bebidas azucaradas. La mejor opción: el agua.

Ya hemos abusado bastante de los dulces. Dale una oportunidad a la fruta fresca. Una buena opción entre horas y en el postre.

La pérdida de peso semanal debe estar en torno al medio kilo. Desconfía de las dietas demasiado restrictivas o que prometen grandes pérdidas de peso en poco tiempo. Nuestra salud puede resentirse y a la larga recuperaremos el peso perdido.



Desconfía de las dietas demasiado restrictivas o que prometen grandes pérdidas de peso en poco tiempo



TALENTO & TRABAJO
SOMOS CEU

El CEU es una obra de la Asociación Católica de Propagandistas.

OFERTA ACADÉMICA FACULTAD DE MEDICINA

GRADOS

Medicina
Enfermería
Fisioterapia
Odontología
Psicología

GRADOS SIMULTÁNEOS

Grado Enfermería + Nutrición Humana y Dietética

GRADOS INTERNACIONALES

Dentistry

MÁSTERES PROPIOS

- Derecho Sanitario *
- Endodoncia y Restauradora Dental Avanzada
- Ortodoncia y Ortopedia Dentomaxilar

MÁSTERES OFICIALES

- Arquitectura, Organización y Gestión de Infraestructuras Hospitalarias
- Cirugía Bucal e Implantología
- Dolor Orofacial y Disfunción Cráneomandibular
- Electrofisiología Cardíaca, Diagnóstica y Terapéutica **
- Enfermería de Anestesia
- Enfermería Pediátrica y Neonatal ** (Nuevo)
- Enfermería en Urgencias y Cuidados Críticos Intrahospitalarios
- Enfermería en Urgencias, Emergencias y Transporte Sanitario
- Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte
- Fisioterapia Invasiva
- Fisioterapia en Pediatría

- Investigación Clínica y Aplicada en Oncología
- Medicina Molecular: Daño Oxidativo y Bioprotección **
- Medicina Regenerativa y Terapia Celular ** (Nuevo)
- Periodoncia Médico Quirúrgica ** (Nuevo)
- Psicología General Sanitaria ** (Nuevo)
- Terapia Manual Ortopédica **
- Terapias no Farmacológicas en Demencias
- Urgencias, Emergencias y Catástrofes

* Másteres en proceso de oficialización.
** Másteres verificados favorablemente por ANECA, pendientes de implantación por la CAM.



Protege a tu hijo frente al rotavirus

■ María Romero Rodríguez de Mondelo

Diarrea intensa, vómitos, dolor abdominal, fiebre... nuestro hijo puede haberse contagiado de una gastroenteritis aguda producida por rotavirus. Es algo normal, cada año se registran en la UE 3,6 millones de episodios de esta afección en niños menores de 5 años.



Aunque en los países desarrollados no es una enfermedad grave, hay que estar muy pendientes del niño para que la pérdida de líquidos no derive en una deshidratación. Existen varios signos que nos pueden indicar que el pequeño está deshidratado: tiene mucha sed, sequedad lingual y mucosas en general, los ojos hundidos, muestra irritación, exceso de somnolencia y disminuye la frecuencia en la orina.

El tratamiento principal de la deshidratación se basa en tratar de reponer esta pérdida de líquidos mediante soluciones orales, aunque muchas veces esta rehidratación debe hacerse en el hospital porque el niño no tolera los líquidos de forma oral. De hecho, el 25% de los niños con gastroenteritis por rotavirus necesitan de 3 a 6 días de hospitalización.

Uno de los inconvenientes del rotavirus es que es muy contagioso. Se deben extremar las medidas higiénicas, ya que se puede contraer a través del agua, los alimentos, picaportes y artículos como los juguetes, por lo que la vacunación de los niños que están en contacto con otros niños, por ejemplo en las guarderías, puede resultar muy beneficiosa.

Uno de los inconvenientes del rotavirus es que es muy contagioso



Ventajas de la vacuna contra el rotavirus

El Dr. Alfonso Delgado, director del Departamento de Pediatría de HM Hospitales y catedrático de Pediatría de la Universidad CEU San Pablo, recomienda la vacunación universal de todos los niños sanos e insiste en su integración en la mayoría de los calendarios de vacunación infantil europeos porque no existe interferencia en la eficacia o seguridad con las demás vacunas. En esta línea, se aconseja que la primera dosis de la vacuna antirrotavirus se administre entre las 6 y 12 semanas de vida y que la pauta completa esté finalizada a la edad de 6 meses. Lo cierto es que desde que las vacunas frente al rotavirus están disponibles en España se ha observado una disminución de las afecciones por rotavirus que requieren hospitalización.

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

■ María Romero Rodríguez de Mondelo

Se oye con frecuencia: "Mi hijo es hiperactivo". Esta actual popularización en la sociedad y en los medios de comunicación del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) puede llevar a confusiones de los padres, excesos de diagnóstico y tratamientos innecesarios o inadecuados. Los profesionales atienden en las consultas a niños que son simplemente inquietos o nerviosos y que sólo necesitan unas pautas de educación.



Pero, ¿cómo distinguir si un niño tiene TDAH o si sólo es nervioso? Los Dres. Luis Caballero, jefe del Servicio de Psiquiatría de HM Hospitales, María Valeria Costarelli y Sara Izquierdo, psiquiatra y psicóloga del equipo Infanto-Juvenil, responsables del programa de Trastornos de Conducta Infantil, explican cómo detectarlo.

"El TDAH es un síndrome que se caracteriza por síntomas de inatención, hiperactividad motriz, impulsividad y suele empezar en la edad escolar, aunque no hay un patrón homogéneo de los síntomas. Por ejemplo, puede existir una falta de atención pero no una hiperactividad motriz", declaran los expertos. Para el diagnóstico de TDAH, los síntomas deben darse en todos los ámbitos del niño, tanto en casa como en el colegio, y provocar un malestar psicológico, dificultades para la adaptación social y afectar al rendimiento académico. Asimismo, el TDAH puede cursar simultáneamente con otros trastornos psiquiátricos propios de la edad infantil, como los trastornos de conducta, emocionales o afectivos y de aprendizaje.

El TDAH puede cursar simultáneamente con otros trastornos psiquiátricos propios de la edad infantil

Por el contrario, el niño inquieto o nervioso no presenta dificultades en ninguno de estos ámbitos, se relaciona bien con los demás y también en el entorno familiar. Es decir, la diferencia principal es que no presenta un malestar psicológico significativo.

¿Cuándo se diagnostica?

Aunque hay excepciones, el TDAH suele detectarse entre los 7 y 10 años porque es cuando empiezan a apreciarse las dificultades adaptativas y de rendimiento escolar del niño. En la edad preescolar lo más manifiesto del TDAH son los problemas de conducta; en la adolescencia, a la pérdida de estima personal y desajuste social se unen el consumo de drogas, alcohol e incluso problemas legales.

Los especialistas señalan que "una vez realizado el diagnóstico correcto y preciso, se indica un tratamiento personal e individualizado teniendo en cuenta las características del niño, su entorno familiar, social y escolar. Generalmente, los tratamientos combinados (abordaje psicoterapéutico individual y grupal, y terapia farmacológica) son los que tienen mejores resultados".

Asimismo, estos niños necesitan apoyos especiales tanto en el colegio como en casa. El tipo de apoyo varía en función de las necesidades del niño por lo que hay que coordinarse con los equipos de orientación del centro escolar para reforzar las áreas que el menor necesite.

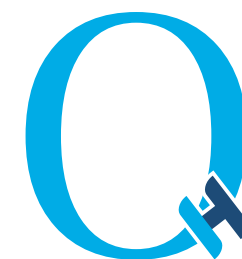
El TDAH en la familia

El contexto familiar es fundamental para cualquier niño y adolescente, y en pacientes con TDAH, la importancia es todavía mayor. Si las influencias entre los diferentes miembros de la familia son positivas, pueden ayudar a la buena evolución del niño. Desde el Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica de HM Hospitales se indica que el estilo educativo adecuado es aquel que asocia una disciplina clara y consistente con una afectividad positiva. Los menores con TDAH necesitan la guía y el apoyo de sus padres, pero responder adecuadamente a las necesidades, a la vez que manejar mejor el estrés y la frustración que este trastorno produce en el entorno familiar, puede suponer un reto lleno de dificultades. En muchas ocasiones, resulta imprescindible el apoyo y orientación a los padres por parte de un profesional especializado.

"Ante la sospecha de que un hijo padezca TDAH, lo recomendable es llevarle al pediatra, que les informará sobre los pasos a seguir y a qué especialista acudir", concluyen los expertos.



Ante la sospecha de que un hijo padezca TDAH, lo recomendable es llevarle al pediatra, que les informará sobre los pasos a seguir y a qué especialista acudir



Quality Healthcare
Excelencia en Calidad Asistencial

Quando se hace bien,
hay que reconocerlo

Hoy, por fin, podemos hacer que organizaciones sanitarias de cualquier ámbito tengan el reconocimiento que se merecen consiguiendo la **Acreditación QH** otorgada por IDIS, un sistema pionero e innovador que reconoce la Excelencia en Calidad Asistencial.

Tenemos organizaciones sanitarias excelentes, es hora de reconocerlas.



Descargue el Informe



con la colaboración de



HM Fertility Center: un nuevo concepto de la Medicina de la Reproducción

■ María Romero Rodríguez de Mondelo

Tras más de 15 años de experiencia en la Unidad de Medicina de la Reproducción del Hospital Universitario HM Montepíncipe, y fieles a nuestra manera de entender la medicina, en HM Hospitales ponemos al servicio de las mujeres el mejor equipo médico y las más avanzadas técnicas para ayudarlas a cumplir su sueño de ser madre desde una perspectiva mucho más cálida. Es lo que los anglosajones denominan "friendly medicine" (medicina amistosa).

En Madrid habrá dos HM Fertility Center, uno ubicado en HM Montepíncipe y, a partir de enero del 2015, en el recién inaugurado HM Puerta del Sur. En La Coruña estará el HM Fertility Center de la Maternidad HM Belén y, a partir de mediados del 2015, el HM Fertility Center de HM IMI Toledo.

¿Cuáles son los objetivos de HM Fertility Center?

Dr. Bruna: Además de conseguir el embarazo en el menor tiempo posible, hacerlo con el menor coste económico y psicológico para las parejas. Para nosotros el trato personalizado es la base de nuestro trabajo, no olvidar nunca tratar a los pacientes que tienes delante como te gustaría que te trataran a ti si tú fueras el paciente. Esto es algo que siempre resalta el Dr. Juan Abarca Campal, fundador de HM Hospitales.

¿Con qué equipo humano y tecnológico cuenta?

Dr. Bruna: Desde el punto de vista técnico contamos con todos los procedimientos contrastados por la medicina basada en la evidencia: desde los de baja complejidad como la Inseminación Artificial, hasta los de mayor complejidad como la Fecundación "in vitro", la Microinyección espermática (ICSI), la Donación de Ovocitos y la Preservación de la Fertilidad tanto masculina como femenina. Disponemos también de expertos en Andrología, Genética, Sexología y Psicología de apoyo emocional.



Dr. Isidoro Bruna

Director de la Unidad de Medicina
de la Reproducción de HM Hospitales



*La vitrificación
de ovocitos es
una puerta abierta
al futuro*

HM Fertility Center: 900 11 10 10
www.hmfertilitycenter.es (primera consulta gratuita)

¿A qué público está dirigido?

Dr. Bruna: A todas las mujeres y parejas que tienen dificultad para lograr un embarazo. Pero también a aquellas que por distintos motivos, desde los oncológicos hasta los profesionales, se ven en la necesidad de tener que posponer la búsqueda de la maternidad.

¿Cuáles son los motivos por los que las mujeres tienen cada vez más problemas para quedarse embarazadas?

Dr. Bruna: El principal problema de salud reproductiva en la España actual es el retraso en la edad de acceso de las mujeres a su primera maternidad, que se sitúa en los 32,1 años. Esto es consecuencia del cambio que ha experimentado la mujer en relación con su proyecto vital y a la masiva incorporación femenina al mundo laboral. Estos objetivos se abordan a lo largo de la etapa de mayor fertilidad de la mujer y requieren a menudo una intensa dedicación, por lo que se tiende a posponer los planes reproductivos, que se inician cuando la fertilidad ha dejado de ser óptima.

El otro gran motivo que justifica el incremento de la disfunción reproductiva es que, en términos globales, la calidad espermática está disminuyendo. Ello parece tener su origen en la propia dinámica de las sociedades industrializadas en occidente: convivimos con múltiples disruptores endocrinos (tabaco, pesticidas) y nuestros trabajos cada vez son más sedentarios.

¿Cuándo debe una pareja plantearse acudir a una Unidad de Reproducción Asistida?

Dr. Bruna: Lo más importante es que la propia pareja asuma que tiene un problema de fertilidad. Las parejas en las que la edad de la mujer sea inferior a 35 años y lleven más de un año de relaciones sexuales no protegidas, y aquellas con edad de la mujer superior a 35 años que lleven más de seis meses buscando un embarazo que no llega, deben acudir a una unidad de reproducción.

Usted es el responsable de la Unidad de Medicina de la Reproducción de HM Hospitales. ¿Qué porcentaje de éxito tienen los tratamientos que utiliza?

Dr. Bruna: En el momento actual nuestros estándares de éxito son similares a los de los mejores centros españoles y extranjeros. La tasa acumulada de embarazo por pareja, con óvulos propios (no donados) en nuestro HM Fertility Center de HM Montepíncipe supera el 87% en las parejas en las que la mujer tiene una edad inferior a 35 años. En parejas en las que la edad de la mujer está en un rango entre 36 y 42 años, un 75% de tasa de embarazo acumulada, siempre superior cuanto más joven es la mujer. Con la donación de ovocitos, la tasa acumulada de embarazo supera el 90% realizando un máximo de 3 ciclos.

Cada vez se oye más hablar sobre la vitrificación ovocitaria, ¿qué beneficios tiene y en qué mujeres está indicada?

Dr. Bruna: La vitrificación de ovocitos es una puerta abierta al futuro. Además, es un proceso en el que realizamos una estimulación folicular muy segura. Esta técnica ha posibilitado poder preservar la fertilidad de las pacientes jóvenes que van a ser sometidas a tratamientos gonadotóxicos u oncológicos, ha abierto la puerta de la fertilidad futura a mujeres sin pareja que no quieren ser madres de forma inmediata y ha resuelto los problemas éticos que conlleva la criopreservación embrionaria.

Cómo evitar la diabetes

Raquel González Arias

Más de cinco millones de personas padecen diabetes tipo 2 en nuestro país, de ellos, unos dos millones están sin diagnosticar. Se trata de una enfermedad crónica que suele ir acompañada de obesidad e hipertensión y cuyas complicaciones pueden ser muy graves (problemas cardiovasculares, ceguera, insuficiencia renal, úlceras e incluso amputación de todo o parte del pie). La buena noticia es que puede prevenirse y que, si ya la hemos desarrollado, un diagnóstico y tratamiento precoces pueden mejorar el pronóstico y evitar la aparición de complicaciones. La clave, actuar a tiempo.

¿Soy diabético y no lo sé?

Uno de los motivos por los que tantas personas que padecen diabetes tipo 2 lo desconocen, radica en que esta enfermedad tarda mucho tiempo en manifestarse. Durante años, las personas diabéticas no perciben cambios o mermas significativas en su salud y, por tanto, no acuden a su médico. Sin embargo, como nos explica la **Dra. Pilar García Durruti, jefa de Endocrinología de los Hospitales Universitarios HM Montepríncipe y HM Torrelodones**, sí conocemos los síntomas y factores de riesgo que se asocian con esta enfermedad.

Entre los síntomas que pueden hacernos sospechar de una diabetes, la Dra. García Durruti destaca:

- Sed intensa.
- Orinar con mucha frecuencia.
- Sensación de hambre constantemente.
- Cansancio.
- Pérdida de peso sin razón aparente.

Luego, hay factores como la edad, el exceso de peso y un menor nivel socio-cultural que se relacionan con una mayor predisposición a padecer diabetes.



El diagnóstico

Ante la presencia de alguno de los síntomas ya citados, debemos acudir a nuestro médico. El diagnóstico de la diabetes se hace con una simple determinación del nivel de glucosa en sangre.

Además, desde la Asociación Americana de Diabetes, apunta la Dra. García Durruti, se recomienda que en todas aquellas personas mayores de 45 años que no presentan síntomas se haga una medición de glucosa. Si el resultado es normal, es decir, inferior a los 100 mg/dl, ésta se repetirá cada tres años.

Algunas personas presentan un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad y en ellas se recomienda que la medición se repita anualmente.

¿Se puede prevenir la diabetes?

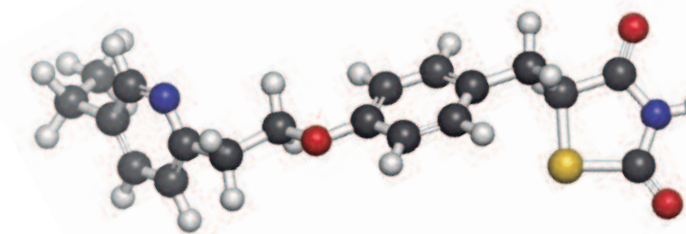
La diabetes se puede prevenir y para ello basta con modificar nuestro estilo de vida. Como explica la Dra. García Durruti, las claves son evitar el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad. La experta recomienda seguir una dieta saludable, como la dieta mediterránea, practicar alguna actividad física de manera regular, no abusar del alcohol y decir rotundamente no al tabaco. Además, insiste en la importancia de hacerse un chequeo médico anual a partir de los 45 años o antes si presentamos factores de riesgo que nos predispongan a padecer diabetes.

En los últimos años, se ha visto un incremento de la diabetes tipo 2 en niños. En nuestro país los datos no son todavía alarmantes, pero la obesidad infantil está adelantando la aparición de diabetes a edades cada vez más precoces. Por ello, la Dra. García Durruti aboga por la prevención a edades tempranas, esto es, dieta sana y ejercicio desde pequeños.

¿Tengo más riesgo de ser diabético?

Las personas que presentan un mayor riesgo de padecer diabetes y en las cuales se recomienda una medición anual de los niveles de glucosa son:

- Personas con exceso de peso.
- Con antecedentes familiares de diabetes.
- Mujeres que padecieron la enfermedad durante el embarazo.
- Mujeres que dieron a luz niños que pesaban más de 4 kg.
- Que hayan tenido en alguna ocasión niveles de glucosa en sangre ligeramente elevados (entre los 100 y los 125 mg/dl).
- Personas sedentarias.
- Con hipertensión arterial.
- Con valores de colesterol o triglicéridos altos.



Alimentación y diabetes

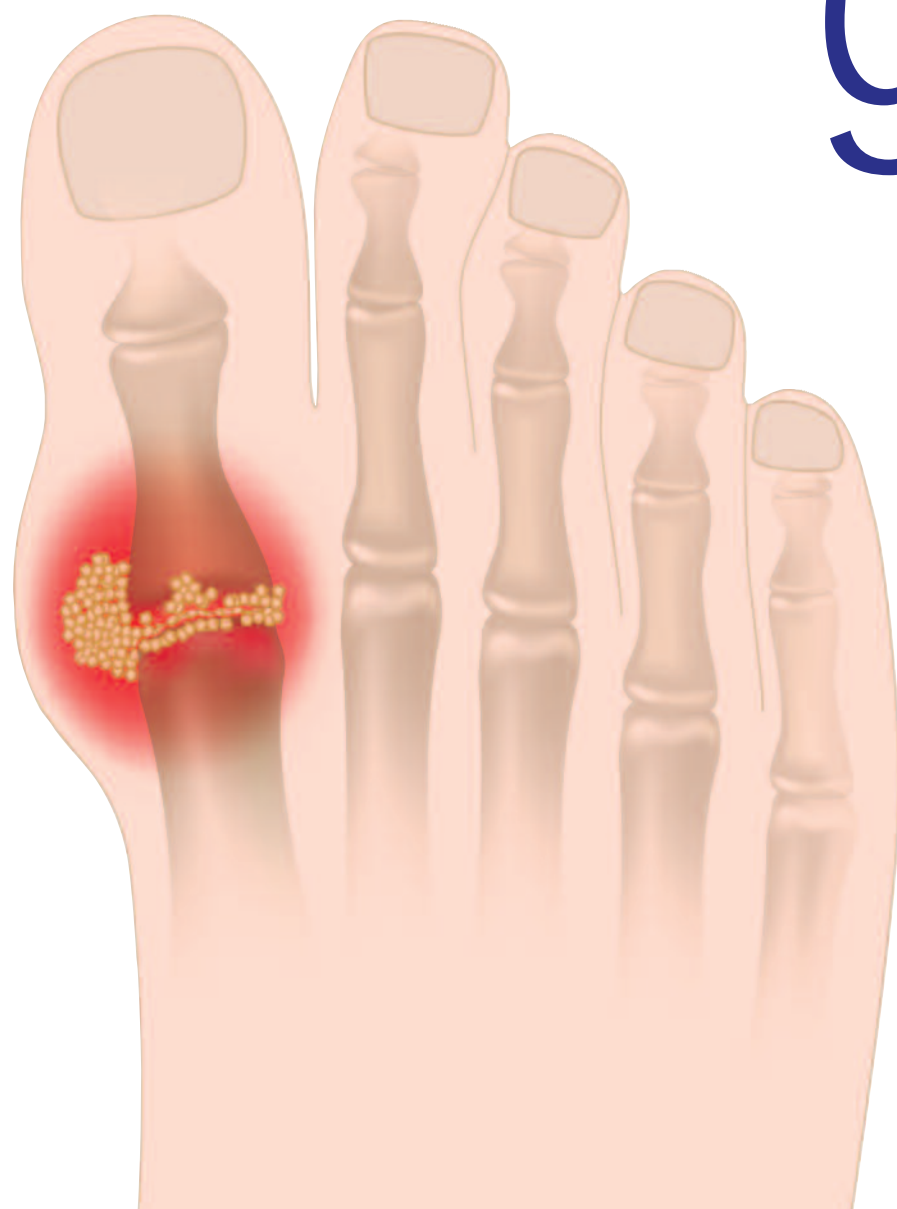
¿Cómo debe alimentarse una persona que padece diabetes? La Dra. García Durruti recomienda seguir una dieta saludable, similar a la de una persona no diabética. Estas son algunas de las pautas que propone:

- El contenido en carbohidratos de la dieta debe ser superior al 45% mientras que el de grasas debe ser inferior al 30%.
- Aunque no se prohíbe, tampoco se recomienda tomar alimentos para diabéticos ni renunciar tajantemente a ningún alimento.
- Sólo quienes presenten un exceso de peso deben seguir una dieta baja en calorías.
- Elegir el pan integral: su mayor contenido en fibra produce una menor elevación de la glucosa en sangre que el pan blanco.
- Incluir 2 ó 3 piezas de fruta fresca al día; limitar el consumo de uvas y plátanos, así como de compotas.
- Consumir la carne de pollo sin piel y la de ternera muy limpia.
- Limitar el consumo de carne roja a 4 veces al mes.
- Tomar pescado, tanto blanco como azul, 2 ó 3 veces por semana.
- Restringir el consumo de huevos a 4 por semana.
- Si tiene el colesterol elevado, no tome más de 3 yemas a la semana.
- Verduras a diario, al menos una ración y sobre todo en ensalada.
- Optar por el aceite de oliva, evitar la manteca y la mantequilla.
- Usar estevia o sacarina en sustitución del azúcar.
- Para beber, lo mejor, el agua.

Diabetes tipo 1 y tipo 2

La diabetes se caracteriza porque incapacita a nuestro organismo para utilizar adecuadamente los alimentos. Cuando comemos, los alimentos se descomponen en un azúcar denominado glucosa y en ese proceso la insulina desempeña un papel fundamental. En el caso de la diabetes tipo 1, las personas que la padecen no producen suficiente insulina, mientras que en la tipo 2, la insulina que se produce no trabaja adecuadamente. En ambos casos, la glucosa se acumula en la sangre, produciendo la llamada hiperglucemia. La tipo 1, también llamada juvenil, no es tan frecuente como la 2, y afecta aproximadamente al 0,2% de la población.

¿Qué sabes de la gota?



■ María Romero Rodríguez de Mondelo

Antiguamente era considerada como una "enfermedad de reyes" porque se asociaba a los excesos a la hora de comer y beber de los monarcas y las clases altas de la sociedad, de hecho, el rey Enrique VIII la padeció.

Ahora sabemos que la gota es una de las causas más frecuentes de artritis en varones a nivel mundial y que está producida por cristales de ácido úrico que se depositan en las articulaciones. Esto da lugar a ataques de inflamación aguda muy dolorosos, muchas veces acompañados de enrojecimiento de la piel de la zona afectada. Aunque lo primero en que se piensa cuando se habla de gota es en el dedo gordo del pie hinchado, puede afectar a varias articulaciones al mismo tiempo, lo que resulta muy invalidante. Es cierto que la gota afecta más frecuentemente a la articulación del primer dedo del pie, pero también puede darse en las rodillas, los tobillos, tendones de las manos y de los pies, en los codos... Este mal concepto de la gota hace que muchos pacientes sufran dolor en sus articulaciones durante años porque creen que se debe a esguinces, malos movimientos, etc.

¿Pero cuáles son las causas de esta enfermedad?

El Dr. Enrique Calvo Aranda, del Servicio de Reumatología de HM Hospitales, explica que para que esos cristales de los que hemos hablado anteriormente se formen, tiene que existir una elevación de los niveles normales de ácido úrico en la sangre. "En muchos pacientes la gota puede ser hereditaria, pero existen varias causas secundarias que la provocan", señala el experto. Los niveles altos de ácido úrico pueden deberse a que el riñón tenga dificultad para eliminarlo, al consumo excesivo de bebidas azucaradas y alcohol, así como de alimentos como mariscos y vísceras; también algunos medicamentos pueden dar lugar a ataques de gota en personas que nunca habían tenido elevado el ácido úrico, igual que ocurre con ciertos tratamientos contra el cáncer.

¿Se puede prevenir la gota?

En muchos casos sí, y la prevención resulta clave para el paciente. Al igual que se vigila periódicamente la tensión arterial, el colesterol y el azúcar, se deben controlar también los niveles de ácido úrico en sangre.

Si el paciente recibe el diagnóstico de gota es fundamental que el médico le explique en qué consiste la enfermedad, cómo debe afrontar los brotes de inflamación y cómo prevenirlos. Afortunadamente, se ha avanzado mucho en el conocimiento sobre esta dolencia y la gota es curable, pero para ello es fundamental la adherencia al tratamiento por parte del paciente y no abandonar la medicación para conseguir que bajen los niveles de ácido úrico.

Además del tratamiento farmacológico, las personas afectadas por esta enfermedad pueden adoptar una serie de medidas que ayuden a mejorar su calidad de vida. Se aconseja seguir una dieta mediterránea equilibrada, evitando los alimentos ricos en purinas y aumentar la ingesta de cerezas y de lácteos desnatados, que han demostrado ser muy beneficiosos contra la gota. Se recomienda también beber un litro y medio o dos de agua al día y realizar ejercicio físico moderado, ya que debe fomentarse el control del peso corporal.

Una enfermedad que afecta más a los hombres que a las mujeres

Los hombres tienen los niveles de ácido úrico en sangre más elevados que las mujeres. Durante la infancia, niños y niñas tienen estos niveles muy bajos y es muy raro que lleguen a padecer gota. El Dr. Calvo apunta que "cuando se llega a la pubertad, en los chicos el ácido úrico se eleva hasta llegar al nivel que tendrán durante el resto de su vida. Si este nivel es anormalmente elevado, algunos pueden llegar a padecer gota en un futuro. Sin embargo, el ácido úrico en las mujeres se mantiene bajo durante toda su edad reproductiva y aumenta después de la menopausia". Por este motivo es algo excepcional que las mujeres tengan gota antes de la menopausia y también es poco frecuente que la padezcan después.

En muchos pacientes la gota puede ser hereditaria, pero existen varias causas secundarias que la provocan



Alimentos que deben evitarse o moderar su consumo

- Carnes grasas y vísceras de animales
- Mariscos y huevas de pescado
- Embutidos
- Leche entera
- Quesos grasos (curados)
- Alcohol, sobre todo la cerveza y bebidas de alta graduación
- Carne de pato y ganso
- Caldos de carne grasos



Ictus: reconocerlo para vencerlo

Raquel González Arias

Tradicionalmente, el ictus ha sido considerado una enfermedad que afectaba a gente de edad avanzada. Sin embargo, en los últimos años, los medios de comunicación se han hecho eco de cómo famosos relativamente jóvenes padecían también la enfermedad. Eso ha contribuido a que la población se haya familiarizado con este término y hoy se hable de ictus con una cierta normalidad. Pero, ¿qué es realmente el ictus? ¿Tenemos todos el mismo riesgo de padecerlo? Para conocerlo y otras cuestiones relacionadas con la enfermedad, hemos hablado con la **Dra. Marta Ochoa, jefa de Neurología de HM Hospitales**.

¿Qué es?

También llamado "accidente cerebrovascular", el ictus es una enfermedad que se produce por un trastorno de riego en una determinada zona del cerebro.

Como explica la Dra. Ochoa, existen dos tipos de ictus. El más frecuente es el isquémico: "Se produce por la obstrucción de una arteria, de forma que la sangre y, por tanto, el oxígeno y los nutrientes no llegan a una determinada zona del cerebro". Si esta falta de riego se prolonga, se produce el infarto cerebral con la muerte de las neuronas de esa zona. Si por el contrario la obstrucción dura poco tiempo, no se llega a producir el infarto y es lo que se conoce como accidente isquémico transitorio (AIT).

La obstrucción puede deberse a la presencia de un trombo –como consecuencia de una acumulación de plaquetas sobre una arteria, generalmente afectada por aterosclerosis– o de un émbolo, esto es, un coágulo que procede de otra parte del cuerpo, principalmente del corazón. En otros casos, una lesión externa puede ser la responsable de comprimir y dañar la arteria.

La prevención consiste en controlar los factores de riesgo

El segundo tipo de ictus es el hemorrágico o hemorragia cerebral, que se produce por la rotura de una arteria cerebral. En estos casos, comenta la Dra. Ochoa, "la zona del cerebro afectada se llena de sangre". Sin embargo, "esa sangre –nos explica– no nutre adecuadamente a las neuronas y además puede comprimir las células cerebrales y producir más daño".

¿Puedo sufrir un ictus?

Efectivamente, el ictus puede ocurrir a cualquier edad, aunque es cierto que es más frecuente a partir de los 65 años. Además, existen otros factores que incrementan el riesgo de padecerlo como son la hipertensión, la diabetes, el tabaquismo, la hipercolesterolemia, las arritmias cardíacas y el sedentarismo.

¿Se puede prevenir?

La prevención consiste en controlar los factores de riesgo, es decir, la hipertensión arterial, la hiperglucemia... Además, se aconseja realizar ejercicio físico de manera regular, llevar una dieta sana y en aquellos pacientes de mayor edad con arritmias, seguir el tratamiento anticoagulante. Y en el caso de los fumadores, por supuesto, abandonar el hábito.

Signos de alerta

Los síntomas del ictus aparecen de forma brusca. Aunque no son los mismos en todas las personas, depende del área del cerebro afectada, estos son los más frecuentes:

- Dificultad de movimiento
- Hormigueo
- Trastorno de sensibilidad en una parte del cuerpo
- Dificultades en el habla o la comprensión
- Trastorno de la marcha
- Trastorno de visión



El ictus puede ocurrir a cualquier edad, aunque es cierto que es más frecuente a partir de los 65 años

¿Qué hacer?

Ante la aparición de cualquiera de estos síntomas se debe avisar inmediatamente a los servicios de urgencias, incluso si estos han sido transitorios, e intentar explicar con la mayor claridad posible qué es lo que nos ha pasado y cuándo empezó. Es importante que en estos momentos el enfermo no beba nada y se mantenga tumbado.

¿Me recuperaré completamente?

La recuperación total es posible, nos dice la Dra. Ochoa. De hecho, algunos pacientes se recuperan en cuestión de minutos; otros requieren semanas o meses. En cualquier caso, no debemos perder de vista que el ictus es una enfermedad mortal en 2 de cada 10 pacientes y que la mitad de quienes lo sufren presentará secuelas muy importantes como consecuencia del mismo.

El pronóstico depende de muchos factores, entre ellos, la edad: a mayor edad, peor pronóstico. Otro factor clave es la rapidez con la que se reciba atención médica neurológica especializada. Además, el reposo y el correcto control de la tensión arterial, de la glucemia y de la temperatura durante las primeras horas son medidas muy importantes.

Y por supuesto, también influyen el tamaño de la lesión y el tipo de ictus, así como las complicaciones que hayan tenido lugar en la fase aguda.

Además, la Dra. Ochoa insiste en que los pacientes no deben desanimarse durante el proceso de recuperación, este puede ser muy largo y a veces se requiere de meses para empezar a notar la mejoría, pero actualmente existen muchas medidas que pueden ayudar en su rehabilitación.

¿Existe el riesgo de recaída?

"Un factor de riesgo importante para sufrir un ictus es haber sufrido otro con anterioridad", nos dice la doctora Ochoa. Por eso, en estos casos es importante conocer qué fue lo que originó el primero, instaurar el tratamiento preventivo adecuado y controlar los factores de riesgo que ya hemos citado.



sanyres
RESIDENCIAS PARA MAYORES

902 200 065
www.gruposanyres.es

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

Noticias HM Hospitales

La Unidad de Cirugía Endocrinológica de HM Madrid supera las 600 tiroidectomías

Desde su puesta en marcha, la Unidad de Cirugía Endocrinológica de HM Madrid, liderada por el Dr. Domingo Rodríguez Rodríguez-Peña, ha realizado más de 600 tiroidectomías (extirpación de la glándula tiroidea) con buenos resultados. Esta intervención está indicada cuando existen nódulos que pueden ser malignos, cuando por su crecimiento crea problemas para tragar, respirar o modular la voz, y cuando existe hiperfunción tiroidea. Una vez extirpado el tiroides desaparece la dificultad respiratoria y deglución y desaparecen los síntomas de hiperfunción (taquicardia, hipertensión, etc).



3ª Sesión del taller de Atopia en HM Montepríncipe

Recientemente se ha celebrado la 3ª sesión de la Escuela de Atopia, un taller gratuito para padres de niños que padecen dermatitis atópica que organiza la Dra. Raquel Novo, jefa de servicio de Dermatología de HM Montepríncipe. La escuela está dirigida tanto a los padres de niños atópicos como a sus hijos, ya que mientras los padres asisten al taller, una enfermera acompañada de un payaso enseña a los niños cómo aplicarse crema ellos mismos.

III Curso de Pediatría en HM Sanchinarro

HM Sanchinarro ha acogido el III Curso de Pediatría dirigido por el Dr. Alfonso Delgado, director del Departamento de Pediatría de HM Hospitales y Catedrático de Pediatría de la Universidad CEU San Pablo. El Dr. Gerardo Romera insistió en que dormir en la misma cama que el bebé puede aumentar el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. "La forma más segura de dormir para los lactantes menores de seis meses es en su cuna, boca arriba, cerca de la cama de sus padres", aseguró.

Patrocinadores del equipo de baloncesto HM Torrelodones



HM Hospitales seguirá siendo el patrocinador oficial del primer equipo masculino de Primera División Nacional de la Agrupación Deportiva de Torrelodones, lo que supone una ampliación y renovación de la colaboración que ambas instituciones mantienen desde hace varios años. Gracias a este patrocinio, el primer equipo adoptó el nombre oficial de "HM Torrelodones", la única denominación que aparece en las competiciones oficiales de las Federaciones Españolas y Madrileña de Baloncesto. Desde la puesta en marcha de HM Torrelodones, el hospital encontró en el Club un compañero de viaje perfecto para promover el deporte y hábitos de vida saludables entre la población.



3ª habitación de Parto Natural en HM Nuevo Belén

Ya está disponible la 3ª habitación de Parto Natural en HM Nuevo Belén. Al igual que las otras dos salas de la Unidad, el periodo de dilatación y expulsivo tiene lugar en la misma habitación. Cuenta con un espacio de movimiento, cama multiposicional, pelota de Pilates (pelviball), silla de parto, liana fular y barra de madera para hacer estiramientos, alfombrilla de suelo, bañera de dilatación y parto y un aseo con una generosa ducha para utilizar el agua como eficaz aliada frente a los dolores de parto.

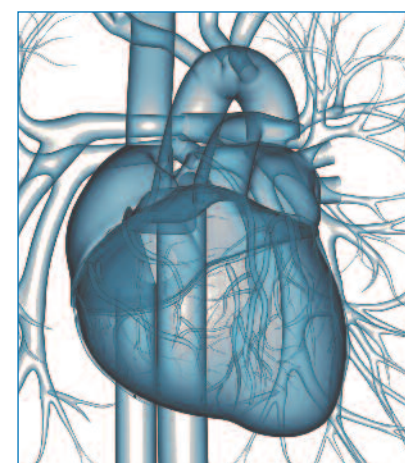
Excelentes resultados del primer mes de actividad de HM Puerta del Sur

Un mes después de su puesta en marcha el Hospital Universitario HM Puerta del Sur registra unos datos de asistencia excelentes. Así, desde el 16 de noviembre se han atendido 5.490 pacientes en consultas y 2.140 personas han acudido a Urgencias. El Servicio de Radiología ha realizado 1.473 pruebas y 48 el Servicio de Medicina Nuclear. Además, se han registrado 316 ingresos hospitalarios y se han atendido 17 partos. El primer bebé de HM Puerta del Sur se llama Diego, nació el 18 de noviembre y tanto él como su madre, Mª Milagros Cristóbal se encuentran perfectamente.



Soluciones de vida

PSN crece uniendo fuerzas



Jornadas de Actualización Cardiovascular en HM Modelo

El Hospital HM Modelo ha celebrado unas jornadas de actualización cardiovascular enmarcadas en los actos de celebración del vigésimo aniversario del Área de Cirugía Cardíaca de dicho hospital, dirigida por el Dr. Alberto Juffé Stein. El encuentro contó con la participación de un experto mundial, el profesor Hans Joachim Schäfers, además de otros especialistas nacionales en este campo, quienes se han dedicado los últimos años al estudio y tratamiento de las valvulopatías desde el punto de vista reparador.



PET-RM

HM Puerta del Sur cuenta con el primer PET-RM disponible en nuestro país. Su innovadora tecnología integra en un sólo equipo la resonancia magnética (RM) y la Tomografía por Emisión de Positrones. De esta forma, en sólo 30 minutos, es posible obtener simultáneamente ambos tipos de información: imágenes precisas del tejido humano, que proporciona la RM, y de actividad celular y metabólica, que proporciona el PET.



App CONTIGO, para mujeres con cáncer de mama

Ya está disponible para Android la App gratuita CONTIGO que, en sus inicios, sólo estaba para iPad. En ella, 16 mujeres que han superado el cáncer de mama narran su experiencia durante todo el proceso. En un tono muy cercano, comparten los que han sido sus miedos, inquietudes y esperanzas con otras mujeres que están pasando por lo mismo. Esta App, que ha sido desarrollada por HM Hospitales, Wake App Health y Avon, incluye también contenidos científicos avalados por un equipo médico, además de recetas de cocina o fichas de ejercicio diseñadas específicamente para estas mujeres.

La imagen SÍ importa

María Romero Rodríguez de Mondelo

El hecho de mirarnos al espejo y que nos guste lo que vemos reflejado, nos hace aumentar nuestro estado de ánimo y la confianza en nosotros mismos, sobre todo cuando el cuerpo se ve alterado: sequedad en la piel, uñas quebradizas, caída del pelo, hinchazón... Estos son algunos de los efectos secundarios que tienen los tratamientos oncológicos, por eso es fundamental aplicar todos los recursos estéticos que tenemos a nuestro alcance para mejorar nuestra imagen y que nuestra actitud sea positiva.

Así lo afirma la psicóloga de HM Montepíncipe Cinthya Molina, organizadora de los talleres de "Coaching estético" que se imparten en HM Montepíncipe en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer, donde explican, entre otras cosas, que si durante la quimio salen manchas oscuras en las uñas no se deben limar porque se podría dañar la matriz de la uña permanentemente y provocar infecciones. Para ello se recomienda mantener las uñas cortas y en buenas condiciones de higiene e hidratarlas con rosa mosqueta y pepita de uva, que gracias a los polifenoles también mejoran la circulación. Se aconseja no cortar las cutículas, sino empujarlas hacia atrás y emulsionarlas con aceite de pepita de uva. Los esmaltes deben ser endurecedores y libres de parabenos y hay que utilizar guantes para realizar labores domésticas.



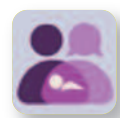
Es fundamental aplicar todos los recursos estéticos que tenemos a nuestro alcance

El efecto secundario más traumático de los tratamientos contra el cáncer es la caída del pelo. Para evitar que el cambio sea tan brusco, es recomendable ir cortándose gradualmente para que cuando llegue el momento del primer ciclo de la quimioterapia lo tengan muy corto y la pérdida no resulte tan impactante. Y si el paciente quiere seguir manteniendo su imagen habitual, antes de que se le caiga el cabello debe acudir a un centro especializado para que le hagan una peluca con las mismas características que su pelo natural.

Los expertos apuntan que "el uso del pañuelo es una buena alternativa y en estos talleres enseñamos cuáles son los más adecuados y también diferentes formas de ponerlos". A la hora de vestir, las prendas más adecuadas son las de algodón (para evitar alergias) y las que no tienen costuras que molesten. También es muy importante que las mujeres sepan cuál es su estilo y morfología para, a partir de ahí, saber qué tipo de ropa deben tener en su armario.

Talleres Coaching Estético: 91 708 99 49

Más que dos, la App que te acompaña durante el embarazo



Esta nueva App de HM Hospitales os acompañará a ti y a tu pareja durante el proceso del embarazo para orientaros en todas aquellas dudas que os puedan surgir. Desde controles médicos al crecimiento del bebé o consejos saludables y propuestas de actividades en familia, todo para que vivas este momento tan especial con absoluta tranquilidad.

Además, esta App puede conectarse con la de tu pareja, lo que os permitirá compartir experiencias entre vosotros y también con vuestros familiares o entorno más cercano.

Y si perteneces al Programa de Maternidad de HM Hospitales, a través de esta App podrás vincular algunos de sus servicios durante el embarazo, como la visualización de las citas médicas.



Trucos para el maquillaje

- 1 Dado que la piel está alterada, los productos cosméticos más aconsejables son los hidratantes y, en el caso de las bases de maquillaje, deben ser fluidas y libres de parabenos.
- 2 Para resaltar los ojos, marca una raya al ras de las pestañas, con lápiz o eye liner, tan ancha como el párpado móvil lo permita.
- 3 Para diseñar las cejas, utilizar un lápiz específico de cejas y para rellenarlas, aplicar la sombra específica de cejas, mate, con un pincel pequeño biselado.



Preparado, listo... a esquiar

Raquel González Arias

El invierno es para muchos sinónimo de esquí. Ya sea los fines de semana o unos días de vacaciones, cada vez son más quienes se enganchan a este deporte. Disfrutar de nuestros amigos y familiares en un entorno natural mientras hacemos ejercicio hacen del esquí una de las actividades más divertidas del invierno. Sin embargo, como cualquier deporte, no está exento de riesgos, sobre todo lesiones que podemos evitar. La rotura del ligamento cruzado anterior y del pulgar son las más frecuentes. El **Dr. Ángel Hernández Yáñez, jefe de la Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Universitario HM Torrelodones**, nos ha dado algunos consejos para evitar que nuestra jornada de esquí termine en pesadilla.

¿Soy demasiado mayor para esquiar?

Aunque no hay un límite de edad para practicar este deporte, todo depende de nuestra forma física. El Dr. Hernández Yáñez recomienda tener especial precaución a partir de los 65 años. Más que nunca, debemos evitar las caídas ya que éstas pueden conllevar una fractura.

¿Demasiado joven?

Tampoco se es demasiado joven para esquiar, pero el propio desarrollo hace que la edad a la que pueden iniciarse los niños sea los 5 años.

¿Y si estoy embarazada?

Al igual que en las personas mayores, la repercusión de una caída durante el embarazo puede tener consecuencias más graves que en el resto de población. Por ello, el Dr. Ángel Hernández Yáñez aconseja "evitar el esquí agresivo a partir del segundo trimestre". En cualquier caso, nunca está de más aplicar el sentido común y la prudencia.

Prepararse para la nieve

Para ir a la montaña y, concretamente, para ir a esquiar, debemos equiparnos con material específico, tanto de vestir como equipo técnico. Este último deberá revisarse periódicamente para comprobar que está en buen estado.

Aunque no es obligatorio, se recomienda la utilización de un buen casco. Hoy, la mayoría de las pistas exigen su uso entre los más pequeños y se espera que en el futuro esto repercuta en una mayor utilización del mismo.

Además, los expertos recomiendan –si no lo hemos hecho antes– hacernos un reconocimiento deportivo. La Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Universitario HM Torrelodones cuenta con los mejores profesionales y medios para ello. Estudios musculoesqueléticos, cardiológicos y nutricionales nos dirán si el esquí es un deporte adecuado a nuestra condición física o mejor nos decantamos por otra actividad.



Prepara tu jornada de esquí

- No te ayudará a prevenir lesiones, pero sí a evitar importantes quemaduras: utiliza protectores solares específicos en cara (incluidas las orejas si están expuestas) y labios. Aplícalo 30 minutos antes y repite cada 2 horas durante toda la jornada.
- Tampoco olvides unas buenas gafas.
- Antes de esquiar es muy importante realizar 5 minutos de estiramientos y movilización articular suaves.
- Hay que hidratarse antes, durante y después del esquí. Tampoco conviene pasarse.
- Además del agua, podemos recurrir a alguna bebida isotónica.
- Toma un desayuno ligero, rico en hidratos de carbono.
- Deja pasar 90 minutos entre el desayuno y la práctica de ejercicio.
- Durante el esquí, se recomienda ingerir algún tipo de alimento que nos aporte energía. Una buena opción es el plátano, cuyo potasio nos ayudará a prevenir las contracturas musculares.
- Ha concluido la jornada y estás agotado, aún así, vuelve a estirar. Tus músculos lo agradecerán.
- Si has tenido una lesión, acude a tu médico.

Los expertos recomiendan hacernos un reconocimiento deportivo antes de practicar el esquí

Decálogo para niños

1

>> Lo primero que debes saber, 5 veces al día hay que comer: desayuno consistente, eso siempre tendrás presente. Algo a media mañana, más tarde una comida variada. Después vendrá la merienda, y si no quieres reprimenda, olvida las excursiones a la nevera, y haz una cena ligera.

**2**

>> Come despacio, masticando, no es necesario que el plato esté rebosando. Una buena cantidad, la apropiada para tu edad.

3

>> Métete en la cabecita, lo que tu cuerpo necesita. Beber suficiente agua, no tener olvidado el pescado, fruta y verdura comer a diario. Mi consejo es que esto te aprendas, tan bien como el abecedario.

**4**

>> Leche, queso y yogures, todos los días debes tomar, pero tampoco es bueno abusar. Te lo recuerdo otra vez, mira el punto tres.

5

>> Ya sé que están deliciosas y acostumbrarse es muy fácil, pero de chucherías y bollería, alimentarse es tontería.

6

>> La higiene diaria es fundamental. No conviertas la ducha, cada día en una lucha. Lavarse los dientes es cosa sana, hazlo siempre antes de ir a la cama.

7

>> De otra cosa has de ser consciente, de dormir lo suficiente. Esa es la base, para poder rendir en clase. Si al menos 9 horas has dormido, fíjate lo que te digo, ¡también habrás crecido!

**8**

>> Haz mucho Deporte y entrena con regularidad, te sentirás mentalmente fuerte y mejorarás una barbaridad. Ver mucho la tele y ser el "as" del videojuego, suelen pasar factura luego.

9

>> Da igual el Deporte que elijas, siempre es bueno que te exijas. Respeta al árbitro y al adversario y juega limpio a diario.

10

>> Las ventajas de ser deportista, no caben en una lista. Estarás de acuerdo conmigo, en que además haces amigos. Si no ganas esta vez, tampoco nada has perdido: vida sana, competir y pasar un rato divertido.

