

# Tu hospital

Núm. 63 | Enero - Febrero | Año 2018

[www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

Tratamiento

**Ultrasonidos para la enfermedad de Parkinson**

Prevención

**Protege a los más pequeños frente a gripe y gastroenteritis**

Patología

**Mitos de la menopausia**

**Hospitales  
sin dolor**

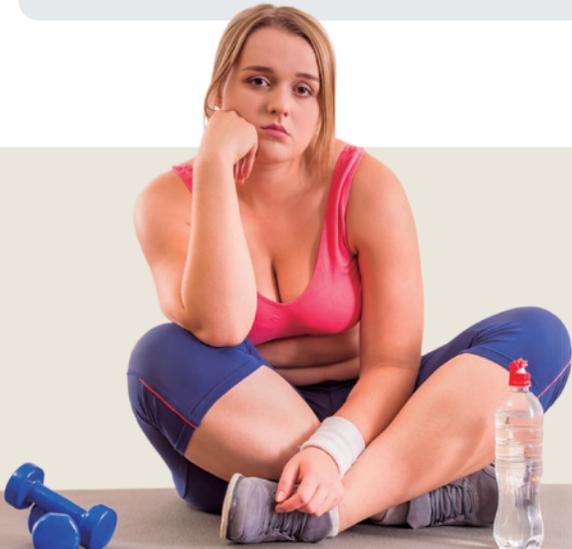


Síguenos en Twitter  
@MHospitales

**HM**  
hm hospitales  
Somos tu Salud

## índice

- 3 Editorial
- 4 HM Hospitales: una apuesta por la innovación en rapidez, eficacia y seguridad del paciente
- 8 Ultrasonidos: resultados inmediatos frente a las manifestaciones motoras en la enfermedad de Parkinson
- 10 Este invierno, protege a los más pequeños frente a gripe y gastroenteritis



- 12 Pierde peso aunque te cueste
- 14 Avanzar frente al cáncer: la 'superpersonalización'
- 16 Disfruta de una vida plena, también en la menopausia
- 18 Fundación de Investigación HM Hospitales, referente internacional

- 20 Una solución para cada piel
- 22 La tecnología de última generación puesta al servicio de la Cirugía Plástica y Estética
- 24 Noticias HM Hospitales
- 26 Tecnología y salud
- 27 Contacta con nosotros



# Tu hospital

Núm. 63 | Enero - Febrero | Año 2018 [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)



hm hospitales



N.º 63 | Enero - Febrero | Año 2018

www.hmhospitales.com



Síguenos en Twitter: @HMHospitales

© 2018 Copyright HM HOSPITALES, todos los derechos reservados. Queda prohibida cualquier tipo de reproducción, distribución, transformación, comunicación pública y/o puesta a disposición, total o parcial de todo o parte de la presente publicación a través de cualquier medio presente o futuro, sin el previo consentimiento expreso y por escrito de HM Hospitales. La presente restricción se establece sin límite territorial y temporal, pudiendo incurrir en alguno de los delitos tipificados en los artículos 270 a 272 del actual Código Penal junto a la responsabilidad civil derivada de los mismos. HM Hospitales es una marca registrada de Hospital de Madrid, S.A.

Edita: Ediciones MAYO S.A.  
C/. Aribau, 168-170, 5ª planta  
08036 Barcelona

Imprime: Litofinter  
Depósito Legal: M-14477-2010

## editorial

# 2018: renovación y crecimiento

Comenzamos un año 2018 cargado de retos y proyectos. Tras la adquisición el año pasado de nuestros centros de León y Vigo, **entramos este año en la fase más decisiva de reforma estructural de los edificios, actualización tecnológica e integración en el sistema de gestión propia del modelo HM Hospitales.** Un sistema de gestión que tiene como único fin el atender la demanda para el mantenimiento de la salud y con la mayor calidad asistencial de nuestros pacientes de la forma más completa e integral posible, adaptada a las posibilidades demográficas que nos dé el entorno en el que nos encontremos.

Así, por ejemplo, este año podremos en marcha el servicio de Oncología Médica en el Hospital HM La Esperanza de Santiago, que aspiramos a que en los próximos años se revele como un centro de referencia en funcionamiento, innovación y tecnología. El objetivo es que se convierta en el Centro Integral de Oncología Clara Campal HM CIOCC en Compostela. En la misma ciudad también pondremos en marcha un servicio de cuidados intensivos permanentes en el Hospital HM Rosaleda para poder aumentar la complejidad de la asistencia y reformaremos, con este mismo fin, de forma completa los quirófanos de nuestros centros HM Vigo y HM San Francisco, este último en León.

En la Comunidad de Madrid continuaremos con nuestra expansión con la finalidad de poder aumentar la capilaridad y llevar la marca más cerca de nuestros usuarios con la puesta en marcha, por ejemplo, de un policlínico con las máximas prestaciones diagnósticas en Getafe. **Y continuaremos con nuestra política de actualización tecnológica para seguir siendo referentes en el sector sanitario**, añadiendo, a la reciente incorporación del TAC Aquilion One —el TAC con más resolución que existe— del Hospital Universitario HM Sanchinarro, la implantación de otro acelerador lineal y de nuevos equipos de hemodinámica. Estos últimos también se han incorporado al Hospital Universitario HM Montepíncipe. Del mismo modo, estamos inmersos en la ampliación del Hospital Universitario HM Puerta del Sur en Móstoles, que ha adquirido un segundo acelerador lineal, lo que profundiza en ofrecer un servicio oncológico aún más puntero.

Somos totalmente conscientes de que la experiencia en un hospital no es deseada ni agradable en la mayoría de los casos. Por eso, hacemos hincapié en la importancia que tiene cada uno de nuestros pacientes y sus familiares a fin de que esa experiencia sea lo más segura y menos traumática posible. Nuestro empeño en crecer es propio a pertenecer a un sector tan competitivo y en la obligatoria búsqueda de las necesarias sinergias de gestión (compras, de planificación asistencial, de negociación con las compañías de seguro, etc.) para tener una compañía fuerte y saneada. Pero **este crecimiento hacia fuera debe estar acompasado con un crecimiento interno** para poder consolidar el modelo de gestión y que el crecimiento en sí mismo no produzca la pérdida del estilo y el talante que pretendemos transmitir a nuestros pacientes, a los que entregamos toda nuestra dedicación y nuestro esfuerzo.

Somos unos afortunados de poder trabajar en el sector de la salud porque a las alegrías empresariales se suman las siempre más importantes historias de humanidad que vivimos en nuestro día a día.

**Muchas gracias por su confianza.**

Dr. Juan Abarca Cidón  
Presidente HM Hospitales



# HM Hospitales: una apuesta por la innovación en rapidez, eficacia y seguridad del paciente

En los últimos años, la Medicina ha evolucionado hacia diagnósticos rápidos y precisos, y tratamientos cada vez más eficaces y personalizados. Paralelamente, en este desarrollo ha venido ganando peso el que estas técnicas, diagnósticas y terapéuticas sean lo menos invasivas o tóxicas posibles para el paciente. Desarrollar el concepto de 'Hospitales sin dolor' es una de las máximas en las que está inmerso HM Hospitales, para que la estancia de los pacientes en nuestros centros sea lo menos lesiva y traumática posible, con los mínimos riesgos y la máxima efectividad y seguridad. La apuesta por la innovación tecnológica es prueba de este compromiso con los pacientes y la incorporación de la biopsia líquida, la cirugía robótica o lo último en técnicas de imagen son el ejemplo de esta tendencia.

## Oncología: biopsia líquida

En esta línea, el Dr. Antonio Cubillo, jefe de Servicio de Oncología Médica y director Asistencial y de Docencia de HM CIOCC, subraya cómo, actualmente, "toda la investigación y la asistencia en la medicina de alto nivel pone una exquisita atención, además de en la eficacia de los tratamientos, en que estos tengan la menor toxicidad posible". En el caso del paciente oncológico, hoy, esto se traduce en una "superpersonalización de los tratamientos con el objetivo de, manteniendo su eficacia, permitir que el paciente y su familia disfruten de la mejor calidad de vida posible".

La biopsia líquida es un claro ejemplo de este nuevo concepto. Como explica el Dr. Cubillo, "su gran ventaja, frente a la biopsia tradicional, es que se puede realizar mediante un simple análisis de sangre, lo que permite repetirla sin ninguna agresividad".

Actualmente, esta técnica diagnóstica se aplica sobre todo en neoplasias de colon, pulmón y mama aunque, como apunta este experto, "poco a poco, su aplicación se va extendiendo a otros muchos tipos tumorales".

La biopsia líquida "complementa los estudios en tejidos tumorales y permite hacer un seguimiento dinámico en el tiempo —a lo largo de la evolución— y en el espacio —conjunto de las lesiones tumorales y su heterogeneidad— de la enfermedad de un paciente determinado".

Además, añade, gracias a ella se puede realizar "el estudio de la llamada 'mínima enfermedad residual', es decir, de aquellas situaciones en las que las pruebas radiológicas ya no detectan enfermedad, pero se desconoce si a nivel molecular ésta se ha eliminado completamente del organismo".



*Desarrollar el concepto de 'Hospitales sin dolor' es una de las máximas en las que está inmerso HM Hospitales*

## Medicina Nuclear: PET-RM

Cuando preguntamos a la **Dra. Lina García Cañamaque, jefe del Servicio de Medicina Nuclear de HM Hospitales**, por la apuesta del Grupo por la innovación tecnológica, lo tiene claro: "esta siempre ha estado presente, desde sus inicios. Ya hace diez años, por ejemplo, fue pionero en este campo con la instalación de un PET-TAC en el Hospital Universitario HM Sanchinarro. Y hace tres, adquirió el único PET-RM simultáneo que existe en la actualidad en España". Este último, explica, "está compuesto por un PET de última generación y una RNM de 3T" e incluye, además, una serie de avances dirigidos a mejorar la experiencia del paciente mientras se le realiza la prueba como la reducción del ruido o las gafas funcionales para ver películas y reducir así la sensación de claustrofobia que algunos experimentan. Asimismo, incorpora sistemas de corrección del movimiento.

La llegada del PET-RM ha supuesto alcanzar un grado de precisión diagnóstica superior, incluso al del PET-TAC, al generar imágenes anatómicas y moleculares de manera simultánea en lugar de fusionarlas. "El desarrollo de esta tecnología está dirigido no sólo a mejorar el confort del paciente sino también al diagnóstico precoz del paciente oncológico, lo que aumenta su tasa de supervivencia".

Además, el PET-RM ha permitido disminuir de manera muy significativa la radiación que reciben los pacientes durante la realización de este tipo de pruebas. "Esto —afirma la Dra. García Cañamaque—

hace que sea la técnica de elección en los pacientes pediátricos, pacientes que potencialmente pueden curarse de su enfermedad y a los que les quedan muchos años de vida".

En cuanto a las indicaciones del PET-RM, estas son similares a las del PET-TAC y se emplea en Oncología, Neurología y Cardiología, siendo de especial interés en las dos últimas, ya que "la potencia que tiene la RM en este tipo de estudios es muy superior a la del TAC".

En el caso de la Oncología, explica la Dra. García Cañamaque, "es el médico responsable del paciente o los médicos especialistas en técnicas de imágenes quienes decidiremos para cada patología, y en función de las características del paciente, la indicación de un PET-TAC (por ejemplo, en cáncer de pulmón) o un PET-RM (tumores cerebrales, sarcomas, tumores pélvicos). Y es que en Oncología el PET-RM alcanza su máxima precisión en estudios cerebrales y en patología de la pelvis, donde la simultaneidad de la técnica es crucial".

El PET-RM es la prueba perfecta, por ejemplo, en el estudio del cáncer de recto ya que permite no sólo hacer un estudio de la extensión del tumor sino también su estadificación, al valorar sus características y la afectación ganglionar. Esto es fundamental en la toma de decisiones y permite, en muchos casos, evitar cirugías que conllevan una importante morbilidad para el paciente.





### Aquilion One: el TAC de última generación

Hace apenas unos meses desde la adquisición del Aquilion One por HM Hospitales. Se trata, explica el **Dr. Ulpiano López, coordinador de Radiología del Hospital Universitario HM Sanchinarro**, de un TAC de 320 detectores que con una sola rotación del tubo cubre 16 centímetros. En la práctica esto supone que, en muchos casos, como estudios cardíacos o de cráneo, baste realizar un único giro y un solo disparo para obtener el análisis completo de la víscera y esto se traduce en un periodo de tiempo de tan solo 0,35 segundos.

El Aquilion One "mejora considerablemente la resolución temporal y permite obtener imágenes funcionales y dinámicas simultáneamente". Este, además, está especialmente indicado en los más pequeños ya que, como subraya el Dr. Ulpiano López, la rapidez con la que trabaja "reduce notablemente el número de anestias que habitualmente requieren los niños".

### Indicaciones especiales

En cuanto a sus indicaciones, además de las habituales de cualquier TAC, como patología vascular cardíaca y neurorradiología, el Aquilion One permite realizar otros estudios, estando especialmente indicado "en los estudios vasculares dinámicos, ictus, tromboembolismo pulmonar, reconstrucciones vasculares en oncología abdominal e imagen funcional por la perfusión osteoarticular. Los puntos fuertes de nuestro TAC frente a cualquier otro del mercado —explica este especialista— son que combina la obtención de imágenes morfológicas con imágenes funcionales y que reduce extraordinariamente la dosis de radiación que recibe el paciente. Todo sin que haya una pérdida significativa de la calidad, así como la cantidad de contraste a utilizar, con todas las ventajas que una menor administración de yodo supone. Asimismo, y derivado de su rapidez, la necesidad de anestesia es prácticamente nula", asegura el Dr. Ulpiano López.

*El Aquilion One mejora considerablemente la resolución temporal y permite obtener imágenes funcionales y dinámicas simultáneamente*

## Cirugía robótica: Da Vinci

En los últimos años, la cirugía robótica ha sido otra de las grandes apuestas de HM Hospitales. A finales del año 2010, el Hospital Universitario HM Sanchinarro de Madrid incorporaba el robot quirúrgico Da Vinci a su arsenal terapéutico y hace dos años lo hacía también el Hospital HM Modelo de A Coruña.

Desde su adquisición por el centro madrileño, nos explican los **Dres. Emilio Vicente y Yolanda Quijano, director y codirectora del Servicio de Cirugía General y Digestiva del Hospital Universitario HM Sanchinarro**, "su utilización ha sido multidisciplinar. Así, los servicios de Cirugía General, Urología y Ginecología han realizado diferentes procedimientos con este innovador sistema. En el Servicio de Cirugía General y Digestiva, por ejemplo, se han realizado más de 300 procedimientos quirúrgicos en diferentes procesos médicos, la mayoría oncológicos". La localización de los tumores, señalan, ha sido diversa y se han tratado "tumores localizados en esófago, estómago, hígado, vías biliares, páncreas, colon, recto e incluso tumores retroperitoneales, algunos de ellos, de característica vascular". Esto, en la actualidad, supone "la mayor experiencia nacional en cirugía oncológica digestiva".

Las ventajas de la cirugía robótica, coinciden ambos expertos, son "desde un punto de vista conceptual, las mismas que las de la cirugía mínimamente invasiva por laparoscopia: se reduce la estancia hospitalaria; se minimiza el dolor post-operatorio y, en consecuencia, el malestar asociado a cualquier acto quirúrgico; existe un menor riesgo de infección; las pérdidas hemáticas durante el procedimiento son menores; estéticamente, las cicatrices son más pequeñas, y la recuperación es más rápida".

Sin embargo, la cirugía robótica, añaden los Dres. Emilio Vicente y Yolanda Quijano, ha ido aún más allá, superando muchas de las limitaciones de la cirugía laparoscópica. Así, procedimientos quirúrgicos muy complejos, especialmente oncológicos, pueden realizarse gracias a la cirugía robótica con seguridad tras haber superado la curva de aprendizaje de la técnica que, paradójicamente, advierten "es inferior a la que se requiere para realizar los mismos procedimientos mediante laparoscopia".

Además, la cirugía robótica, asociada a sofisticados programas informáticos, permite ya otras prestaciones como:

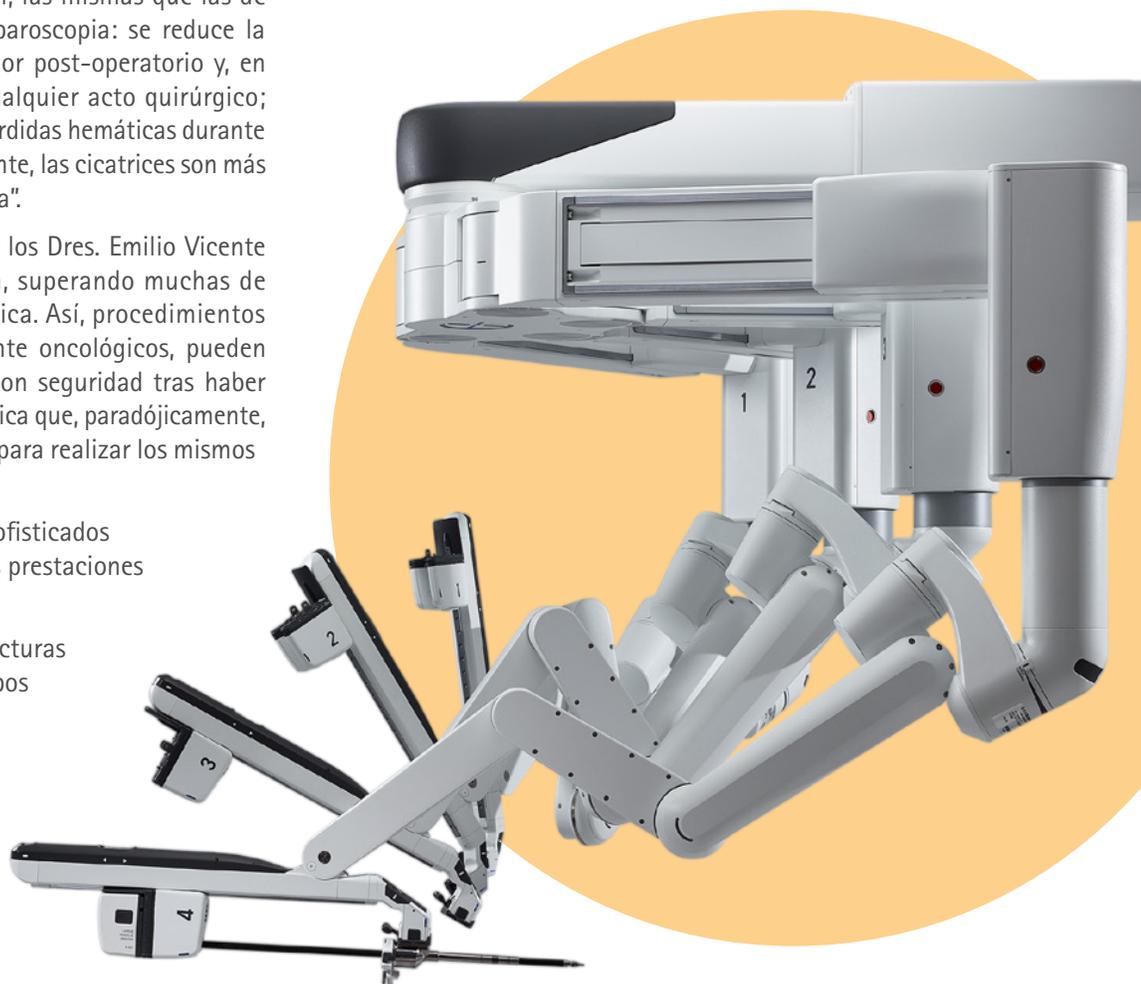
- La localización intraoperatoria de estructuras vasculares y biliares en complejos campos quirúrgicos.
- Ofrecer información sobre el grado de perfusión de tejidos.
- Identificar de forma selectiva una posible afectación metastásica.
- Asegurar la obtención de márgenes oncológicos adecuados.

Todo ello, aseguran, se traduce en "una disminución muy significativa de las complicaciones quirúrgicas intra y postoperatorias, con lo que esto conlleva, tanto desde un punto de vista médico, como económico".

## *La cirugía robótica ha sido otra de las grandes apuestas de HM Hospitales en los últimos años*

Para estos especialistas, no cabe duda de que "la cirugía robótica es el gran avance de este siglo y nos estamos adaptando a ella con menos esfuerzo del que en su día supuso el paso a la cirugía laparoscópica. Actualmente, estamos extendiendo el uso del robot a un gran número de procedimientos de Cirugía General".

Eso sí, no hay que olvidar, concluyen, que si bien "la incorporación del robot quirúrgico puede hacer que el cirujano alcance una técnica más precisa, se trata de una máquina y, por lo tanto, el rendimiento depende del especialista que la utilice".



# Ultrasonidos:

## resultados inmediatos frente a las manifestaciones motoras en la enfermedad de Parkinson



Con el paso del tiempo, las manifestaciones motoras de muchos pacientes con enfermedad de Parkinson son difícilmente controlables solo con medicación. Como consecuencia, la aparición o exacerbación de síntomas motores, entre los que destaca el temblor, conlleva una merma muy significativa de su calidad de vida. Algunos de estos pacientes pueden beneficiarse de la cirugía, sin embargo, actualmente podríamos estar ante una nueva alternativa eficaz, poco invasiva y de efectos inmediatos para todos ellos: los ultrasonidos focalizados de alta intensidad o HIFU, por sus siglas en inglés. Lo explica el neurólogo [Dr. Raúl Martínez Fernández](#), investigador del Centro Integral de Neurociencias AC HM CINAC.

Hace poco más de dos años que HM CINAC implantaba el HIFU para el manejo del temblor esencial y del temblor en la enfermedad de Parkinson. De esta forma, España se convertía en el segundo país europeo, solo después de Suiza, en instaurar esta técnica aplicada a las enfermedades neurológicas. Desde entonces, unos 60 pacientes han sido tratados en el hospital madrileño con esta técnica y los resultados, afirman sus responsables, son excelentes. Hoy, HM CINAC es ya uno de los centros con mayor número de casos realizados en todo el mundo.

Como apunta el Dr. Raúl Martínez, "el HIFU se presenta como una nueva alternativa terapéutica eficaz y segura para pacientes que no están bien controlados con los tratamientos actualmente disponibles". De hecho, subraya, en muchos pacientes afectados de enfermedad de Parkinson, el control adecuado únicamente con fármacos se vuelve difícil a medida que la patología progresa.

Al tratarse de una técnica de aplicación reciente, señala, "su indicación no está, todavía, claramente definida". No obstante, afirma, "cualquier paciente con clínica motora evidentemente asimétrica que no se controla bien con medicación es candidato al HIFU". Y es que el HIFU, en el momento actual, es un tratamiento que se aplica solo unilateralmente.

### En qué consiste

El HIFU es un procedimiento no quirúrgico, aunque sí requiere de una preparación específica del paciente. De un lado, subraya el Dr. Raúl Martínez, "debe dejar de tomar su medicación para el Parkinson al menos 12 horas antes". Por otro lado, añade, "el paciente tiene que estar mentalizado ya que, aunque no se trata de una intervención quirúrgica, el procedimiento precisa estar hasta 4 horas inmovilizado y con la cabeza fijada a una especie de casco, que sería el transductor de ultrasonido". Durante las dos primeras horas, el paciente está medio sedado, mientras que el resto de la intervención permanece despierto y colaborador.

Esto puede hacer que el procedimiento no sea "cómodo", sin embargo, "en general, todos los pacientes lo toleran, sobre todo cuando empiezan a ver la mejoría clínica" y es que los resultados son inmediatos. Son los pacientes muy frágiles, generalmente de edad avanzada, o aquellos en los que la técnica se prolonga más de las 4 horas quienes tienen más dificultades para aguantar. En estos casos, es especialmente importante el apoyo continuo que el equipo presta al paciente para que el procedimiento le resulte lo más confortable y menos cansado posible.

## Una intervención segura

Si bien en cualquier intervención médica puede haber complicaciones, en el caso del HIFU, al no tratarse de cirugía, el riesgo de hemorragias o infecciones, dos de las complicaciones potencialmente más graves, desaparece. Con respecto a otros efectos secundarios, apunta el Dr. Martínez, "los estudios demuestran que estos son poco frecuentes".

## En el HIFU, al no tratarse de cirugía, el riesgo de hemorragias o infecciones desaparece

### Resultados

En el manejo del temblor esencial, "la evidencia de mejoría y seguridad en la literatura médica con el HIFU es muy sólida". En el del temblor asociado al Parkinson, por su parte, "ya hay varios estudios que demuestran su eficacia". Además, cuando se analiza la eficacia sobre otros síntomas motores de la enfermedad, como rigidez, lentitud o alteración de la marcha, HM CINAC ya ha aportado los primeros datos con resultados muy prometedores, subraya el Dr. Martínez.

En cuanto al mantenimiento de los resultados en el tiempo, señala, "la evidencia actual demuestra mejoría hasta los 12 meses. Pero la experiencia previa con técnicas quirúrgicas ablativas —que es lo que hace el HIFU, una ablación en un núcleo profundo del cerebro— nos dice que los efectos beneficiosos se mantienen, como mínimo, durante 5 años".

## Mejora de la calidad de vida

Tras la intervención, los pacientes recuperan la capacidad para hacer actividades básicas para las que hasta ese momento estaban impedidos, lo que supone un gran impacto en términos de calidad de vida. Además, al igual que sucede con aquellos que se someten al tratamiento con cirugía, la intervención permite una reducción de los fármacos. No obstante, apunta el Dr. Martínez, "no recomendamos retirarlos del todo, especialmente en el caso de la enfermedad de Parkinson, ya que hay aspectos no motores como la fatiga o la depresión que necesitan tratamiento".

## Por primera vez a nivel mundial

De los 60 pacientes que ya se han tratado con esta técnica en HM CINAC, 40 padecían temblor esencial y 20 enfermedad de Parkinson. Para el Dr. Martínez, "no cabe duda de que esta va a ser una técnica pujante en los próximos años, especialmente dada la creciente evidencia de publicaciones que demuestran su eficacia en distintas dolencias. En HM CINAC hemos contribuido a ello con la reciente publicación en la revista más importante de Neurología a nivel mundial, *The Lancet Neurology*, y estamos muy orgullosos de que nuestro trabajo abra, por primera vez, una nueva vía para ayudar a pacientes con temblor y enfermedad de Parkinson en todo el mundo".



R. González

El mejor seguro de ahorro garantizado

PSN Ahorro Flexible

PSN

Interés técnico garantizado

mínimo del

1,3%

Total disponibilidad del capital en cualquier momento y sin penalización

Indicador de riesgo del producto

1 / 6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

# Este invierno, protege a los más pequeños frente a gripe y gastroenteritis

La vacunación es la medida más efectiva para proteger a los niños frente a la gripe y a la infección por rotavirus, principal responsable de gastroenteritis graves. Sin embargo, a menudo, surgen dudas entre los padres acerca de en qué casos y en qué momento deben vacunar a sus hijos. La [Dra. Isabel Romero Blanco, coordinadora del Servicio de Pediatría de HM Hospitales en Madrid](#), nos da las claves de la vacunación, pero también de qué otras medidas podemos adoptar para prevenir estas infecciones, evitar el contagio y actuar cuando este ya se ha producido.

La vacuna frente a la gripe, nos explica la Dra. Isabel Romero, "puede ponerse a todos los niños siempre que estos sean mayores de seis meses". Esta es la medida preventiva más eficaz frente a dicha infección, por eso, está especialmente recomendada "cuando existan problemas de salud como cardiopatías, asma u otras enfermedades pulmonares, enfermedad renal o reumatológica, problemas hemato-oncológicos, patología neuromuscular o enfermedades que asocien un deterioro cognitivo". Y es que, en estos niños, "la infección natural por el virus de la gripe puede ocasionarles una enfermedad más grave o complicaciones", advierte.

Asimismo, añade, "los niños que convivan con ancianos o con otros niños o adultos de los grupos de riesgo antes mencionados, también deben vacunarse, pues el niño es el principal transmisor de la enfermedad".

En el caso del rotavirus, "la pauta de vacunación debe iniciarse en torno a los dos meses y finalizar siempre antes de haber cumplido los seis". Esta vacuna "está indicada en todos los niños" ya que la infección por rotavirus es la causa más frecuente de gastroenteritis graves. Esta, si bien está recomendada por la Asociación Española de Pediatría, no está incluida en el calendario vacunal y por ello, señala, no es una vacuna financiada.

## Otras medidas

Más allá de las vacunas, la Dra. Romero recomienda adoptar también otras medidas que nos ayuden a prevenir no sólo la infección de los más pequeños sino también de los adultos, entre ellos, padres y cuidadores. De esta forma, aconseja "no compartir vasos, cubiertos, tetinas o chupetes". Además, pañales, ropa de cama y de aseo deben ser manipulados y, en su caso, desechados con cuidado.

Por otro lado, "lo ideal sería que, ante los primeros síntomas, el niño dejara de acudir al colegio o a la escuela infantil", rompiendo así la cadena de contagio. Asimismo, si el niño está enfermo conviene no compartir cama, enseres... y, por supuesto, evitar cualquier contacto con las heces.



## La alimentación

Cuando se habla de prevenir la gripe y los resfriados, es habitual que se haga mención a la vitamina C. Como explica la Dra. Romero, "son muchas las vitaminas y micronutrientes que están relacionados con el correcto funcionamiento del sistema inmune, pero no sólo la vitamina C, también otras como la D, las vitaminas del complejo B o la vitamina A. Hierro, cobre, zinc, aminoácidos esenciales.... son muchos los nutrientes implicados". De hecho, "dietas restrictivas o malos hábitos que condicionen un estado de malnutrición pueden hacer al individuo más propenso a coger infecciones. Mi consejo es hacer una dieta equilibrada, variada y sin exclusiones. Si lo hacemos así, por norma general, no será necesario añadir ningún complemento vitamínico a la dieta del niño".

## Tratamiento

¿Y si el niño ya tiene gripe o está resfriado? En estos casos, responde la Dra. Romero, "el tratamiento es casi siempre sintomático. Esto significa aliviar los síntomas que presenta: la fiebre, la congestión, la tos... y, en general, para ello, usamos pocos fármacos. Antitérmicos para la fiebre y el dolor, muchos líquidos, lavados nasales y medidas posturales". Además, "debemos ser conscientes de que en estas situaciones el apetito se resiente y es normal que el niño coma menos de lo habitual". Por el contrario, "antibióticos, antitusivos, mucolíticos y anticongestivos tienen poca utilidad e incluso pueden ser contraproducentes, por ello, sólo deben utilizarse si los prescribe el pediatra".

*Lo ideal sería que, ante los primeros síntomas, el niño dejara de acudir al colegio o a la escuela infantil, rompiendo así la cadena de contagio*

Eso sí, debemos consultar con el médico "siempre que observemos irritabilidad, decaimiento, fiebre con mala respuesta al antitérmico, dificultad respiratoria, ruidos al respirar, vómitos persistentes, dolor abdominal intenso, dolor de oídos o si los síntomas empeoran o no mejoran en dos o tres días. Y en niños menores de dos meses o con enfermedades de base conviene consultar desde el principio".

Si hablamos de gastroenteritis, la clave es mantener al niño bien hidratado. Para ello, recomienda las soluciones de rehidratación oral frente al agua o a las bebidas isotónicas para deportistas. Asimismo, "hay que controlar la fiebre y el dolor con antitérmicos y no forzar a comer. La dieta puede ser la habitual del niño, lo que le apetezca, evitando grasas y zumos artificiales. No hay que retirar lácteos o dar leches especiales, a menos que lo indique el pediatra, y lo normal es que esté inapetente y pierda peso durante la enfermedad".

Eso sí, "siempre que no seamos capaces de controlar los vómitos, el niño esté muy decaído o irritable, presente dolor abdominal muy intenso o notemos que orina poco, hay que acudir a urgencias para valoración".



# Pierde peso aunque te cueste



Mientras unas personas tienden a ganar peso con facilidad y les cuesta un gran esfuerzo perderlo, otras apenas notan los pequeños excesos y recuperan su talla casi sin darse cuenta. Atrás quedan las celebraciones navideñas y, siguiendo esta tendencia entre quienes se hayan llevado algún kilo extra, algunos recuperarán su peso sólo con volver a su ritmo de vida habitual y otros necesitarán una ayuda extra. La Dra. Irene Bretón, miembro de la Unidad de Obesidad del Hospital Universitario HM Montepíncipe y presidenta de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), nos habla del porqué de estas diferencias y nos da las claves para ponernos en forma aunque nos cueste un poco más.

Sobre los motivos que hay detrás del porqué unos ganan peso ante cualquier exceso mientras otros apenas lo advierten, la Dra. Irene Bretón explica que esto "depende en gran medida de factores biológicos. Cuando intentamos perder peso, el organismo genera una respuesta hormonal que intenta evitarlo: aumenta nuestro apetito, disminuye las calorías que gastamos —para ahorrar— y se modifica el metabolismo". Esta respuesta, añade, no es igual para todas las personas.

Además, estudios recientes ponen de manifiesto que la flora bacteriana, dependiente en gran medida del tipo de alimentación, difiere entre los individuos obesos y los delgados, condicionando en los primeros una mayor resistencia a perder peso. "Por eso, además de ingerir menos calorías, debemos alimentarnos bien. Así tendremos una flora más saludable".

Más allá de estos factores, insiste, no debemos perder de vista que el ejercicio y la constancia en los hábitos de vida saludables son fundamentales.

R. González



## Cuánto peso perder

Es bien sabido que por mucho peso que hayamos ganado, lo saludable es perderlo poco a poco. "El ritmo adecuado de pérdida de peso también depende de muchos factores", señala la Dra. Bretón. De esta forma, "es mayor en los varones y en las personas que hacen ejercicio y menor en personas con diabetes, por ejemplo".

En general, apunta, "se recomienda una pérdida entre 0,5 y 1 kg a la semana".

## Cómo perderlo

Si nos cuesta bajar de peso y a eso le sumamos un día a día estresante que nos impide dedicar tiempo a nosotros mismos, la tarea de recuperar la talla se hace aún más cuesta arriba. La Dra. Bretón nos da las claves para superar los obstáculos y conseguir nuestro objetivo:

- Planifica: si es preciso, registra por escrito lo que comes y el ejercicio que haces e incluso cuáles son los momentos del día o situaciones en las que te cuesta más hacerlo bien.
- Haz ejercicio a lo largo del día y en cualquier situación. Es mejor 10 minutos que nada. Subir y bajar escaleras también suma.
- Bebe agua en cantidad suficiente, sin esperar a tener sed.
- Duerme bien y suficiente.
- Planifica tu compra y tus menús y ten a mano alternativas saludables para los imprevistos.
- Desayuna bien y cena ligero.
- Incorpora legumbres, verduras y frutas, mejor enteras que en forma de zumo. Opta por cereales integrales.
- Evita bollería, fritos, refrescos y aquellos alimentos que tengan muchas calorías en poco volumen.
- Cuidado con el alcohol, aporta muchas calorías y dificulta el metabolismo de las grasas.

# BELLEZA | CAPILAR

*Paloma Carrera*



En nuestro centro Belleza Capilar Paloma Carrera contamos con espacios acogedores e íntimos, donde podrás probarte diferentes pelucas y recibir en compañía de los tuyos un asesoramiento personalizado.

## NUESTROS SERVICIOS

PELUCAS DE CABELLO NATURAL EUROPEO

PELUCAS DE FIBRA FUTURA

TURBANTES

PAÑUELOS

CORSETERÍA ESPECIALIZADA

PRENDAS POSTOPERATORIO

PRENDAS DE PRESOTERAPIA PARA

CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

PRÓTESIS DE MAMA EXTERNA\*

**\*INFÓRMATE DE LAS SUBVENCIONES**

## EXTENSIONES DE CABELLO NATURAL

### GREAT LENGTHS

Cuándo llega el momento de quitarte la peluca y no quieres volver a utilizarla, puedes seguir con la misma imagen sin dañar tu pelo con Extensiones por ultrasonido.



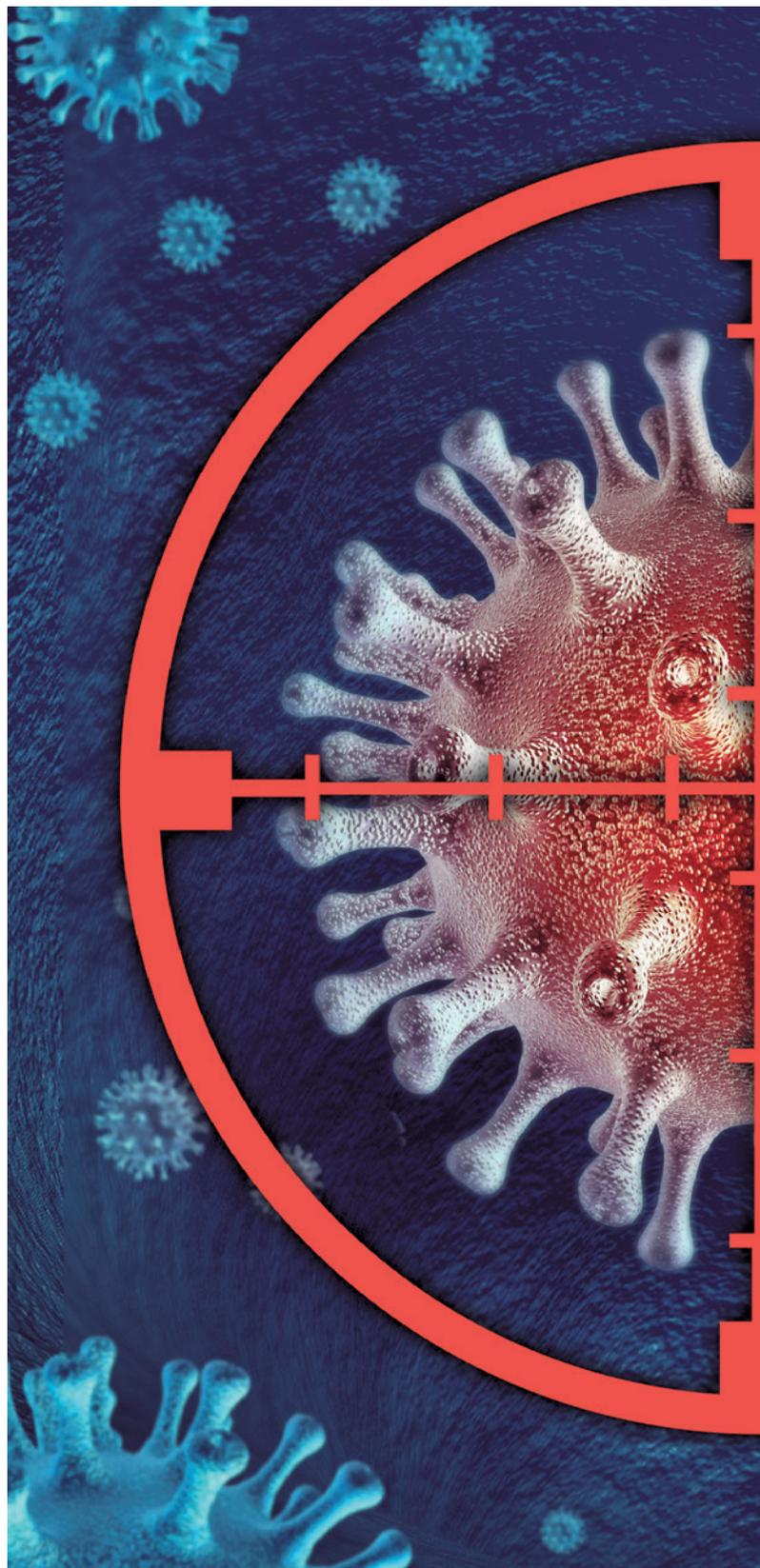
# Avanzar frente al cáncer: la 'superpersonalización'

Hoy sabemos que el término 'cáncer' no hace referencia a una única enfermedad sino a un conjunto de ellas que, si bien tienen ciertas características en común, requieren de abordajes diferentes. Ese cambio de paradigma, fruto de la investigación, ha sido clave en la lucha contra este conjunto de enfermedades que cada 4 de febrero celebra su Día Mundial. En esa línea, los avances diagnósticos y terapéuticos permiten detectar los tumores en estadios cada vez más tempranos y actuar de forma personalizada, consiguiendo una mayor eficacia y una menor agresividad para el paciente. El Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC no sólo cuenta con los últimos avances en técnicas diagnósticas y terapéuticas sino que investiga para seguir avanzando en la cura de los distintos tumores y todo aplicando un enfoque de 'superpersonalización', detrás del cual se encuentra un equipo de expertos en las distintas especialidades médicas y quirúrgicas que requiere el manejo integral de estos pacientes. Lo cuenta el **Dr. Antonio Cubillo, jefe de Servicio de Oncología Médica y Director Asistencial y de Docencia de HM CIOCC**.

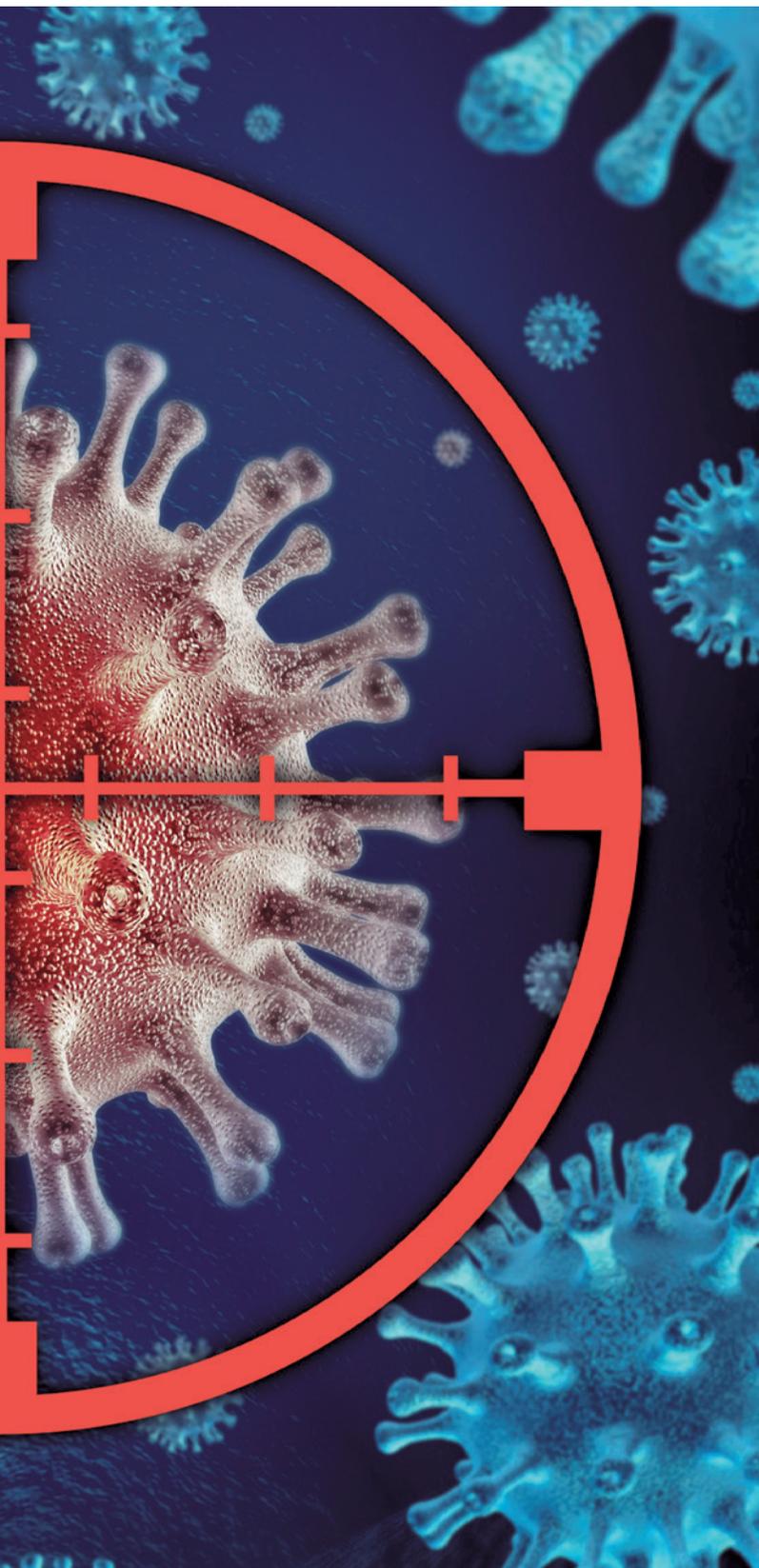
Uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres tendrá un cáncer a lo largo de su vida, sin embargo, esto no quiere decir que vayan a morir como consecuencia del tumor. Y es que los avances diagnósticos y terapéuticos han conseguido mejorar significativamente las tasas de supervivencia, sobre todo, en algunos tipos de cáncer, como el de mama, donde esta alcanza ya el 95 % a cinco años. Las investigaciones en marcha, además, auguran un futuro prometedor.

## Hitos

Entre los avances más relevantes de los últimos años en la lucha contra el cáncer, el Dr. Antonio Cubillo destaca la utilización de anticuerpos monoclonales en distintos tumores. Es lo que se conoce como inmunoterapia, "capaz de estimular el propio sistema inmune del paciente contra el tumor", explica. Los anticuerpos monoclonales, subraya el Dr. Cubillo, "han permitido que pacientes, algunos incluso con enfermedades metastásicas consideradas hasta hace muy poco incurables, se puedan curar" y esto, añade, "ha motivado que en HM CIOCC tengamos en desarrollo múltiples combinaciones de agentes inmunoterápicos a disposición de nuestros pacientes".



## *En la lucha contra el cáncer destaca la utilización de anticuerpos monoclonales en distintos tumores*



Otro de los grandes avances que destaca el especialista es la biopsia líquida, una técnica no invasiva para la que se requiere de un simple análisis de sangre: "Ésta complementa los estudios en tejidos tumorales y permite hacer un seguimiento dinámico en el tiempo y en el espacio —las lesiones y su heterogeneidad— de la enfermedad de un paciente determinado". La técnica persigue esa 'superpersonalización' del tratamiento con la que se trabaja en HM CIOCC, por ello, actualmente el centro "dispone de un programa avanzado de biopsia líquida que se aplica en la asistencia habitual de cada uno de nuestros pacientes".

La innovación tecnológica en el ámbito de la Radiología y de la Medicina Nuclear también ha sido decisiva en la lucha contra el cáncer y es que, gracias a ella, hoy tenemos diagnósticos más precisos y precoces y es posible afinar en el análisis de eficacia de los tratamientos. Un ejemplo de esta tecnología es el PET-RM, adquirido por HM Hospitales, convirtiendo así al Hospital Universitario HM Puerta del Sur en el único que dispone actualmente de un equipo de este tipo en España. Esta tecnología, añade el Dr. Cubillo, "se ha incorporado también a la planificación de los tratamientos de radioterapia, aumentando su precisión y reduciendo sus efectos secundarios".

A futuro, este especialista destaca "el desarrollo que está alcanzando la investigación en epigenómica, es decir, en el conocimiento de los mecanismos moleculares que silencian o activan la expresión de determinados genes en nuestro organismo". En su opinión, la investigación en este campo "jugará un papel creciente en el diagnóstico y tratamiento de nuestros pacientes".

### La cooperación internacional

Para el Dr. Antonio Cubillo, la cooperación de los países desarrollados en la investigación oncológica también ha sido determinante, tanto en el desarrollo de nuevos fármacos, como en el hecho de que estos puedan estar a disposición de los pacientes lo antes posible. En este sentido, destaca cómo "desde HM CIOCC, por un lado tratamos de influir en la introducción de mejoras en el proceso regulatorio de las agencias internacionales y, por otro estamos dotados de acuerdos estratégicos que nos permiten poner a disposición de nuestros pacientes los fármacos más novedosos desarrollados para los distintos tipos tumorales".

### Más allá del tratamiento

Por último, este especialista hace hincapié en otro cambio que también ha contribuido a mejorar la atención de los pacientes y sus familias: el enfoque integral y la atención multidisciplinar, que han permitido, explica, ir un paso más allá y cubrir "la dimensión física, psíquica, social y espiritual de la persona". Por ello, concluye, "en todos los 'Cancer Center' de alto nivel se han realizado esfuerzos organizativos al respecto. HM CIOCC, en este sentido, es pionero en España ya que, mediante un equipo de expertos profesionales, intenta cubrir de manera óptima las necesidades que experimenta el paciente y su familia en el proceso de su enfermedad".

# Disfruta de una vida plena, también en la menopausia

La menopausia es una etapa más en la vida de la mujer. En los últimos años, el modo en que esta se vive ha cambiado significativamente. Mientras antes la mujer era estigmatizada y se enfrentaba a los cambios físicos y psíquicos casi con resignación, hoy puede disfrutar de una vida profesional y personal plena. Y es que los síntomas más característicos de esta etapa, entre los que se encuentran la sequedad vaginal, la dispareunia, las infecciones urinarias de repetición o la incontinencia urinaria tienen ya solución gracias a tratamientos farmacológicos, terapias láser y con radiofrecuencia. Lo explica el **Dr. César Arroyo, médico jefe de la Unidad de Láser Médico Regenerativo y Estético del Hospital Universitario HM Montepíncipe**.

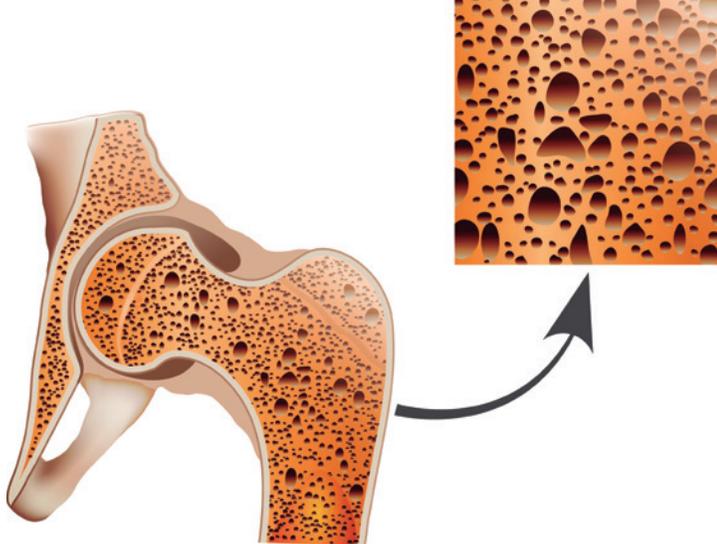


Hoy la mujer ha dejado atrás la resignación frente a los síntomas que suelen aparecer con la llegada de la menopausia y, como subraya el Dr. César Arroyo, "las primeras en demandar terapias y herramientas para poder proseguir con un estilo de vida activo son las propias pacientes".

## Abordaje multidisciplinar

La atención de la mujer en la menopausia requiere de la intervención de múltiples profesionales. Esta, apunta el Dr. Arroyo, "se inicia en la consulta del médico de atención primaria y pasa por distintas especialidades, desde Ginecología hasta los propios profesionales de láser médico. La multiplicidad de factores involucrados en la menopausia y la diversidad de órganos y funciones que llegan a estar afectados lleva a que sea muy difícil resolver los problemas planteados por las pacientes con una simple intervención o con un tipo de medicación. Es responsabilidad de todos nosotros el poder ofrecer a las pacientes un modelo globalizado de tratamientos e intervenciones que actúen sobre cada uno de aquellos sistemas alterados".

*La atención de la mujer en la menopausia requiere de la intervención de múltiples profesionales*



## Síntomas

Ya en el climaterio, etapa de transición hacia la menopausia, pueden aparecer síntomas precoces como sofocos, aumento de la sudoración, alteraciones de la piel y mucosas, disminución del deseo sexual y trastornos del sueño. Con el tiempo, además, añade el Dr. Arroyo, "también pueden aparecer problemas cardiovasculares y osteoarticulares".

A todo esto, se suma el síndrome genitourinario, con un impacto muy significativo en la calidad de vida de la mujer ya que afecta, muy especialmente, a la esfera sexual.

## Tratamiento del síndrome genitourinario

"El síndrome genitourinario de la menopausia incluye un amplio abanico de síntomas debidos a un descenso en la secreción de hormonas en el ovario durante la menopausia. Entre ellos, destacan la dispareunia, las infecciones urinarias de repetición y la incontinencia urinaria", explica el Dr. Arroyo. Todos estos síntomas interfieren en la función sexual y la calidad de vida de la mujer.

Afortunadamente, hoy existen varias opciones terapéuticas que pueden aliviarlos. Entre ellas, se encuentran tanto tratamientos farmacológicos hormonales y no hormonales como las terapias láser y con radiofrecuencia, estas últimas, capaces de restaurar la función vaginal normal. "Actualmente, se aboga por que la mujer pueda elegir entre un amplio rango de opciones para el tratamiento del síndrome genitourinario de la menopausia valorando riesgos y beneficios de cada uno de los tratamientos", recomienda.

## Láser y Radiofrecuencia

En la Unidad de Láser Médico Regenerativo y Estético del Hospital Universitario HM Montepríncipe, apunta, "disponemos de las últimas novedades en dispositivos para el tratamiento del síndrome genitourinario, todos ellos de primer nivel y con las acreditaciones apropiadas para realizar estos procedimientos, desde la radiofrecuencia vaginal hasta el láser de Erbio y CO<sub>2</sub>".

El correcto diagnóstico de las pacientes se realiza en el Servicio de Ginecología y Obstetricia que dirige la Dra. María Luisa Cano en el mismo hospital, a través de la consulta de la Dra. Isabel Rodríguez Bertos, desde donde las mujeres son derivadas a la Unidad Láser. Aquí, el equipo del Dr. Arroyo se encarga de indicar la terapia más adecuada en cada caso.

"La terapia se basa en la generación de calor a nivel de la mucosa vaginal, sin destrucción de tejidos, provocando una estimulación interna con activación de fibroblastos, que produce la remodelación y generación de nuevo colágeno en toda la matriz extracelular, favoreciendo el recambio celular. Asimismo, mejora la vascularización de la zona", explica el Dr. Arroyo.

El uso de estos dispositivos, añade, "activa los mecanismos de reparación propios del cuerpo, con el objetivo de conseguir un crecimiento y curación de los tejidos".

## Rápido y seguro

Ambos tratamientos, con láser y con radiofrecuencia, se realizan de forma ambulatoria. Son indoloros y no precisan ningún tipo de anestesia. Se requieren tres o cuatro sesiones y la duración de cada una de ellas oscila entre los 15 y los 20 minutos. Entre una y otra, señala, debe transcurrir un periodo de cuatro a seis semanas. Tras el tratamiento, "se puede volver a la actividad normal de forma inmediata" y los resultados se notan desde la primera sesión con mejorías por encima del 90% en el escozor vaginal y el dolor en el coito o dispareunia; superiores al 80% en la lubricación y el picor vaginal y de casi el 75% en los síntomas urinarios como el escozor al orinar. Los efectos se mantienen, en general, más allá de los doce meses y, en muchos casos, basta una sesión anual de mantenimiento para prolongarlos.

R. González

Que la **limpieza del hogar** no sea una de tus preocupaciones

[www.velvethut.com](http://www.velvethut.com)

Velvethut presta servicios de limpieza en todo el territorio nacional. Descuento no acumulable a otras ofertas y promociones.

  
velvethut

**10%**  
Descuento  
con el código  
**GHM10**

# Fundación de Investigación HM Hospitales, referente internacional

La Fundación de Investigación HM Hospitales (FiHM) ha cerrado 2017 con una valoración altamente satisfactoria, ya que el año ha estado plagado de una intensa actividad que lo ha situado como un referente nacional e internacional. De esta forma, encara 2018 con la seguridad de tener un camino bien definido y lleno de retos con el objetivo de avanzar en la investigación traslacional y clínica, y de continuar generando sinergias y acuerdos con otras instituciones, fundaciones, plataformas, universidades y redes de investigación.

Como hito más destacado del pasado año se sitúa la creación del Instituto de Investigación Sanitaria HM Hospitales (IIS-HM). Una nueva institución que nació con vocación de excelencia científica orientada al campo de la Tecnología de la Salud y del análisis de datos biomédicos. Entre sus objetivos fundacionales está la coordinación de grupos de investigación y convertirse en una herramienta útil para optimizar la gestión de la investigación dentro de los distintos hospitales y centros integrales que conforman HM Hospitales.

En el campo de la investigación clínica, la adhesión a la plataforma Insite es otro de los retos alcanzados en 2017 y ha posicionado a la FiHM como una de las entidades referentes en Europa en la gestión de ensayos clínicos. HM Hospitales es el primer centro privado en participar en esta iniciativa innovadora que busca la mejora de los diseños y la eficiencia en la gestión de los ensayos clínicos. Buena prueba de ello reside en la gestión de datos de tratamientos oncológicos a nivel europeo con empresas internacionales del sector que permita conocer tendencias de los nuevos medicamentos, lo que repercute en la mejor toma de decisiones del médico.

En el campo de la investigación traslacional 940 pacientes se han beneficiado de nuevos medicamentos mediante su participación en ensayos clínicos y estudios observacionales en patologías como Cardiología, Pediatría, Oncología, Hematología, Ginecología, Odontología, Cirugía Vascul y Dolor. Mientras que los índices de actividad científica han crecido gracias a los 222 manuscritos publicados en 2017, siendo el factor de impacto medio por publicación de 5,05 y el factor de impacto acumulado 1130,594. También se han firmado 17 convenios de prácticas con universidades y otras fundaciones.

## ¿Quieres colaborar con nosotros?

Puedes llamar al teléfono: 912 670 661  
o mandar un e-mail a esta dirección:  
secretaria@fundacionhm.com

¡MUCHAS GRACIAS!



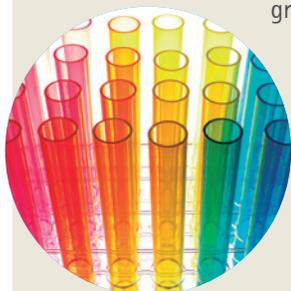
**fundaciónhm**  
investigación

Del mismo modo, la FiHM ha experimentado un aumento cualitativo en el número de proyectos de investigación financiados con fondos públicos y privados, así como en la productividad científica. De hecho, en la actualidad hay 200 estudios abiertos y 70 proyectos activos.

Especialmente importante para la FiHM ha sido el desarrollo de un kit de diagnóstico, a partir de biopsia líquida en pacientes con tumor cerebral en colaboración con Atrys Health, y la concesión de los XIII Premios de la FiHM, en los que se hizo entrega del 'Premio Juan Letona'.

Mención aparte merece el año de expansión experimentado por el Instituto de Validación de la Eficiencia Clínica (IVE<sup>c</sup>) como departamento de Economía de la Salud de la FiHM. En 2017 esta plataforma de evaluación de tecnología sanitaria ha presentado ocho comunicaciones en congresos nacionales e internacionales de sus investigaciones y la publicación de dos manuscritos en revistas de prestigio internacional.

En resumidas cuentas, un año de crecimiento y desarrollo centrados en el objetivo de encontrar soluciones en el campo de la investigación para nuestros pacientes, porque sólo así podremos llegar a la excelencia asistencial a la que aspiramos en HM Hospitales.





## HM Fertility Center: Donde Nacen las Madres

En HM Hospitales, fieles a nuestra manera de entender la Medicina y tras más de 15 años de experiencia, ponemos a tu servicio el mejor equipo médico y las más avanzadas técnicas para ayudarte a cumplir tu sueño, ser madre.

- + Tratamiento personalizado y con seguimiento las 24 horas del día a través del protocolo FIVCARE.
- + Todas las alternativas de tratamientos necesarias para lograr los resultados esperados.
- + El 90% de nuestras pacientes se quedan embarazadas.
- + Con la seguridad que te ofrece HM Hospitales.

PRIMERA  
CONSULTA  
¡GRATUITA!

900 11 10 10  
hmfertilitycenter.com  
FINANCIACIÓN A TU MEDIDA

**HM**  
MEDICINA DE LA REPRODUCCIÓN  
hm fertility center

Donde Nacen las Madres

Hay un HM Fertility Center muy cerca de ti:

Madrid : HM Montepíncipe HM Puerta del Sur HM Vallés Galicia : Maternidad HM Belén Castilla la Mancha : HM IMI Toledo

# Una solución para cada piel

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano. Lo cubre por completo y su función principal es la de protegerlo, ya sea ante agresiones externas como el frío, el calor o la luz del sol, como frente a infecciones y posibles lesiones. La Dermatología es la especialidad médica que se encarga de su estudio, cuidado y tratamiento. Pero no todas las pieles son iguales, además la complejidad de este órgano y el creciente desarrollo de la especialidad en los últimos años han llevado a HM Hospitales a una apuesta firme por la 'superespecialización' y la creación de consultas monográficas. Nos lo cuenta la [Dra. Raquel Novo, jefe de Servicio de Dermatología de los hospitales universitarios HM Montepíncipe y HM Puerta del Sur.](#)

En los últimos años, la apuesta de HM Hospitales por la 'superespecialización' en Dermatología se ha traducido en la creación de consultas monográficas como son las de Tricología, Dermagine, Estética, Lesiones Pigmentadas y Oncología Cutánea, ubicadas en el Hospital Universitario HM Montepíncipe, y las de Dermatología Pediátrica, Estética y Cirugía, Oncología y Lesiones Pigmentadas (COP) en el Hospital Universitario HM Puerta del Sur.



Como explica la Dra. Novo, "el enorme desarrollo que en los últimos años hemos vivido en nuestra especialidad, hacía que fuera muy difícil el que una sola persona estuviera al corriente de todos los últimos tratamientos, técnicas, etc. Por eso, los dermatólogos de mi equipo decidimos centrarnos en diferentes áreas de nuestra especialidad, teniendo en cuenta nuestras inclinaciones personales y la demanda de los pacientes".

Los excelentes resultados obtenidos y la satisfacción de los pacientes hacen que HM Hospitales siga avanzando en esta línea y, como nos adelanta esta especialista, "próximamente, introduciremos la unidad de Tricología en el Policlínico HM Santander", que se sumará a la de Estética, ya en funcionamiento.



## La apuesta de HM Hospitales por la 'superespecialización' en Dermatología se ha traducido en la creación de consultas monográficas

### Ventajas para pacientes y profesionales

Estas consultas han tenido una gran acogida entre los pacientes desde el principio ya que en ellas saben que serán atendidos por profesionales formados específicamente en su problema, con un conocimiento actualizado en su campo y que pondrán a su disposición el mejor tratamiento disponible. "Cuando explicamos a los pacientes que existe una consulta, por ejemplo, la de Tricología, que se dedica en exclusiva a tratar las alteraciones del pelo y que la responsable es una dermatóloga tricóloga, es decir, especialista en todo tipo de alopecias y otros problemas del cabello, saben que se les va a tratar de la forma más adecuada y con los últimos tratamientos disponibles".

Las ventajas van aún más allá y es que, como explica la Dra. Novo, "al agrupar las patologías en consultas monográficas, recibimos más casos y esto nos permite hacer nuestras propias estadísticas, por ejemplo, para conocer si un tratamiento es mejor tolerado que otro. Al final, esta experiencia se traduce también en un mayor beneficio para el paciente".

### Una consulta para cada caso

Cada persona y cada problema de la piel tienen cabida en una u otra consulta. De esta forma, las mujeres embarazadas acuden a Dermagine, donde se les realiza una completa revisión cutánea y reciben información y consejos sobre los cambios que van a experimentar su piel y su cabello durante esta etapa. A ella acuden también las mujeres que presentan, por ejemplo, algún tipo de patología en la zona genital durante la menopausia.

La de Tricología, por su parte, explica la Dra. Novo, es una de las más demandadas y a ella se deriva el manejo de aquellas alopecias que requieren de una atención más especializada.

En el caso de la unidad de Dermatología Estética, los pacientes reciben consejos para el cuidado de su piel y sobre cómo actuar frente a las arrugas o las manchas, entre otras imperfecciones. Además, se realizan desde los tratamientos más clásicos, como el bótox, el *peeling* o el relleno con ácido hialurónico a otros más innovadores como el *microneedling* y la luz pulsada intensa o IPL, dirigidos a mejorar el aspecto de la piel sana.

La piel y sus problemas también cambian con la edad. Por ello, es preciso distinguir entre el paciente pediátrico y el adulto. De esta forma, en la consulta de Dermatología Pediátrica se tratan problemas específicos del niño como la dermatitis atópica de larga evolución, los hemangiomas, etc. "En general, problemas que necesitan de un seguimiento más especializado", subraya la Dra. Novo.

Por último, en la unidad de Cirugía, Oncología y Lesiones Pigmentadas (COP) se revisan lunares y manchas, se trata el cáncer cutáneo —bien con cirugía bien con otras técnicas como la terapia fotodinámica— y se hace un exhaustivo seguimiento de las alteraciones cutáneas que puedan presentar los pacientes en tratamiento oncológico y que, asimismo, requieren de una atención específica.

A menudo, es el dermatólogo general quien, tras un diagnóstico inicial, decide remitir al paciente a una de estas unidades. Sin embargo, también puede ser el propio paciente quien solicite directamente su cita.

# La tecnología de última generación puesta al servicio de la Cirugía Plástica y Estética

HM Hospitales ha ido incorporando nuevas técnicas y avances tecnológicos en los tratamientos de Cirugía Plástica y Estética haciéndolos menos invasivos, más cómodos, asequibles y efectivos. Un buen ejemplo de ello reside en el Hospital HM Rosaleda de Santiago de Compostela que ha dotado de los últimos avances a su nueva **Unidad de Cirugía Plástica y Estética**, cuyo responsable es el **Dr. Jorge Valdés**, ampliando de este modo su cartera de servicios en este campo.

Con el objetivo de ofrecer una atención sanitaria personalizada y de máxima calidad asistencial HM Hospitales ha modernizado completamente la Unidad de Cirugía Plástica y Estética del Hospital HM Rosaleda de Santiago de Compostela. El servicio ha sido adaptado para brindar técnicas y tecnología de última generación a los pacientes. El Dr. Jorge Valdés afirma que una de las metas que se han marcado es "dar una respuesta eficaz y personalizada a cualquier problemática que pueda plantearse". Para ello, cuenta con un equipo de profesionales de reconocida trayectoria y con un espacio completamente remodelado, que ofrece la máxima comodidad al paciente.



*La Unidad de Cirugía Plástica y Estética de HM Rosaleda aplica técnicas de vanguardia, tanto en el sector de la Plástica, como en el de Cirugía Reconstructiva*

## Del bótox a las cirugías más complejas

La toxina botulínica centra en la actualidad una gran parte de los tratamientos estéticos. La experiencia obtenida en los últimos años ha permitido mejorar los resultados, ya que mediante un tratamiento "mínimamente invasivo, rápido e indoloro, se logra mejorar de manera notable el aspecto del paciente sin que se aprecie un cambio sustancial, por ejemplo, en el rostro", destaca el Dr. Valdés. El especialista también recuerda las múltiples posibilidades que ofrece la medicina estética, que van más allá del bótox: mesoterapia, tratamiento con hilos tensores, rellenos de ácido hialurónico, bioplastias faciales, *peelings* químicos, tratamiento láser de manchas y lesiones vasculares, láser de rejuvenecimiento, tratamiento de estrías y cicatrices, fotodepilación facial, etc.

La Unidad de Cirugía Plástica y Estética de HM Rosaleda aplica técnicas de vanguardia, tanto en el sector de la Plástica, como en el de Cirugía Reconstructiva y, además, dispone de un amplio abanico de tratamientos de medicina estética. Este último campo es, según destaca el Dr. Jorge Valdés, "una especialidad que cuenta cada vez con una mayor demanda, puesto que no solo complementa a la cirugía, sino que actúa como medicina preventiva y permite retrasar el paso del paciente por el quirófano".

## Máxima seguridad

En caso de que el paciente recurra a las técnicas quirúrgicas, el Dr. Jorge Valdés recomienda dar prioridad a los procesos de máxima seguridad, ya que "una mala praxis puede ir más allá de la estética". El entorno del Hospital HM Rosaleda proporciona múltiples ventajas tanto en el ámbito de servicios (quirófanos, posibilidad de realizar cualquier prueba diagnóstica, camas para ingreso, etc.) como en el de personal.

La Unidad de Cirugía Plástica y Estética trabaja de forma coordinada con otras unidades de HM Rosaleda y, de esta manera, cuenta con el apoyo de un equipo multidisciplinar de cirujanos, médicos y personal con alta capacitación que ofrece soluciones integrales al paciente, tanto en el ámbito estético como en el de salud general. Precisamente el soporte hospitalario es una de las claves de la Unidad de Cirugía Plástica y Estética, cuya ubicación en el Hospital HM Rosaleda permite garantizar la máxima seguridad tanto a los pacientes como a los profesionales.



*El Hospital HM Rosaleda proporciona múltiples ventajas tanto en el ámbito de servicios como en el de personal*

## El soporte hospitalario es una de las claves de la Unidad de Cirugía Plástica y Estética

### Relleno con grasa propia, una opción para la cirugía estética

El relleno con grasa propia del paciente es una opción para quienes se someten a tratamientos de Cirugía Plástica y Estética. Este procedimiento ofrece la ventaja de que, al tratarse de células propias del paciente, no produce rechazo. La **Dra. Verónica Izquierdo, cirujana plástica de HM IMI Toledo**, ofrece los pormenores de este tratamiento y sus aplicaciones.

Este campo está en una evolución constante con el objetivo de obtener la máxima naturalidad en los pacientes. En este intento los cirujanos comenzaron a utilizar el injerto de grasa autóloga, "una técnica que nos permite utilizar células grasas vivas del propio paciente, que se extraen de las zonas donantes. Se procesan y se vuelven a infiltrar para dar volumen y luminosidad en aquellas zonas del cuerpo que necesitan", explica la Dra. Izquierdo.

La demanda de este tipo de tratamientos ha crecido en los últimos años, subraya, "esta técnica se puede utilizar como complemento en reconstrucción de mama, mejoría de cicatrices hundidas, restaurar volúmenes, realizar aumento y redefinición de glúteos, aumentos moderados de mama y rejuvenecimientos faciales".

El procedimiento de este tipo de tratamientos es sencillo y las incisiones son mínimas y casi imperceptibles. La Dra. Izquierdo explica que "comienza con la extracción de la grasa de zonas donantes, normalmente suele ser el abdomen o la zona de las cartucheras. Este procedimiento se realiza a través de unas cánulas muy finas que nos permiten extraer la grasa. Posteriormente se realiza un proceso de centrifugación, lavado o decantación de la grasa, que nos permite obtener el adipocito limpio de residuos para posteriormente ser infiltrado en las zonas a tratar".

# Noticias HM Hospitales

## Los paritorios de HM Nuevo Belén considerados los mejores del mundo en diseño

Las salas y habitaciones de la Unidad de Parto Natural del Hospital Universitario HM Nuevo Belén han sido galardonadas con el Primer Premio de Diseño de Interior en Infraestructuras Sanitarias, otorgado en el 6º Concurso anual de la International Interior Desing Association (IIDA) celebrado en Chicago (EE.UU.). El diseño premiado por este prestigioso galardón internacional ha sido firmado por las arquitectas Ángela Müller y Marta Parra, de Parra-Müller Arquitectura de Maternidades. La organización ha tenido en cuenta la originalidad, la excelencia en el diseño y la adecuación en el amueblamiento de espacios interiores. De esta forma, la Unidad de Parto Natural del Hospital Universitario HM Nuevo Belén incluye tres salas de parto, espacio para el acompañante, área de trabajo para los profesionales y zona de reanimación neonatal. Además, el periodo de dilatación y expulsivo tiene lugar en una misma habitación, evitando desplazamientos de la mujer a diferentes lugares en el transcurso del parto. En concreto, las salas de parto están totalmente equipadas con áreas para las diferentes necesidades de cada momento del proceso: zona de cama con pelota de Pilates (pelviball), silla de parto, cama multiposicional, liana fular, barra de madera para hacer estiramientos o ayudar a las posturas verticales y alfombrilla de suelo. Del mismo modo, incluye un espacio para el descanso de la pareja o la mujer, con un sillón-relax. Incorpora además un espacio de agua, con una zona de 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.



## HM Sanchinarro incorpora a su arsenal tecnológico el TAC Aquilion One

El Hospital Universitario HM Sanchinarro ya tiene a pleno funcionamiento un nuevo TAC de 320 detectores denominado Aquilion One, cuya tecnología es la más avanzada en su gama. De esta forma, HM Sanchinarro se convierte en uno de los primeros centros españoles en contar con esta tecnología de imagen y diagnóstico. Diseñado para obtener la máxima definición en el mínimo tiempo de exposición posible, está orientado a áreas terapéuticas como Neurología, Cardiología, Vascular y Oncología. Además, combina la obtención de imágenes morfológicas con imágenes funcionales, lo que reduce extraordinariamente la dosis de radiación que recibe el paciente sin que haya una pérdida significativa de la calidad.



## HM Madrid, a la última en avances en cirugía de Glaucoma

El Hospital Universitario HM Madrid organiza un curso de actualización sobre las últimas novedades en cirugía de Glaucoma, que se desarrollará el 9 y 10 de febrero y que estará dirigido por el Dr. Aitor Fernández y el Dr. Cosme Lavín. El glaucoma, también llamado ceguera silenciosa, es una enfermedad ocular que produce un deterioro progresivo del nervio óptico y por lo tanto del campo visual. En este encuentro se tratará lo que a todas luces representa una auténtica revolución en el abordaje de esta patología y que protagoniza la aparición de la cirugía del glaucoma mínimamente invasiva (MIGS). Las características generales de este procedimiento residen en que se hace mediante anestesia tópica y se realizan de forma ambulatoria, el paciente sale de la intervención con el ojo destapado desde el primer momento, lo que nos permite empezar con el tratamiento anti inflamatorio desde el minuto uno. Además, puede realizarse de forma combinada junto a la cirugía de la catarata, lo cual da un plus de seguridad y permite tratar dos patologías de forma simultánea en una sola intervención, que son mínimamente traumáticas. Por lo tanto, el presente y el futuro de esta patología es muy esperanzador, ya que el objetivo primordial es bajar su presión intraocular, con el fin de que su nervio óptico y por lo tanto su campo visual no progrese hacia la pérdida de visión.



## HM Hospitales, el Grupo que más centros hospitalarios tiene entre los cinco mejores de la sanidad privada

El Monitor de Reputación Sanitaria de 2017 ha revelado que HM Hospitales es el grupo hospitalario español que más centros tiene entre los cinco mejores de la sanidad privada. En concreto, el Hospital Universitario HM Sanchinarro – Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC y el Hospital Universitario HM Montepíncipe – Centro de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC se ubican tercero y quinto respectivamente. Además en las clasificaciones por especialidad, que agrupó a todos los hospitales públicos y privados de España, también se han cosechado reconocimientos como un undécimo puesto en Oncología, un decimotercer puesto en Cardiología, un decimocuarto en Oftalmología y un decimoquinto en Radiología para HM Sanchinarro-HM CIOCC. Del mismo modo, HM Montepíncipe-HM CIEC ha obtenido dos decimoterceros puestos en Cardiología y Pediatría y un decimocuarto en Obstetricia y Ginecología. Estas calificaciones son indicativo de la elevada calidad con la que cuentan en todos los procesos sanitarios en los centros de HM Hospitales.



## El Dr. César Casado lidera un nuevo equipo de Cirugía Plástica en HM Hospitales

El prestigioso Dr. César Casado Pérez, especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora, liderará un nuevo equipo en esta área terapéutica que inicia su andadura en el Hospital Universitario HM Sanchinarro. Este reconocido profesional sanitario y su equipo están especializados en todos los abordajes relacionados con este campo sanitario como la Cirugía facial, mamaria, del contorno corporal, pepebral, reconstructiva y de mano. Del mismo modo, en la Unidad de Cirugía Plástica y Estética todos los procesos se desarrollan con la máxima seguridad y profesionalidad y se incluyen en el sello de calidad de HM Hospitales. También cuenta con servicios orientados a revertir las secuelas del embarazo y la obesidad así como en estética masculina. Micropigmentación, tratamientos vasculares y capilares completan la oferta asistencial de esta nueva unidad.

## El ciclista Alberto Contador, intervenido con éxito de una lesión en la muñeca mediante cirugía artroscópica en el Hospital Universitario HM Montepíncipe

El Dr. Pedro J. Delgado, jefe de servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Universitario HM Montepíncipe, realizó con éxito una intervención quirúrgica en el antebrazo del ciclista Alberto Contador. Esta operación, programada con anterioridad debido a que el deportista sufría una lesión del ligamento escafolunar de la muñeca derecha, se desarrolló en dos horas y el paciente se encuentra en pleno proceso de recuperación, que está cifrada, junto al tiempo óptimo de rehabilitación, en aproximadamente dos meses. La intervención, denominada ligamentoplastia asistida por artroscopia, se ha realizado en el Hospital Universitario HM Montepíncipe ya que este es uno de los pocos centros nacionales e internacionales capaz de realizar una reconstrucción del ligamento dañado usando un fragmento de tendón y realizarlo de forma artroscópica.



## Prevención personalizada de la obesidad infantil

Actualmente, el 40% de los niños españoles presenta sobrepeso u obesidad y todo apunta a que el problema, lejos de solucionarse, va a más. Con el objetivo de ayudar tanto a padres como a médicos a prevenir y corregir la situación, el pediatra Antonio Arriba y la empresa eHWin New Technologies han desarrollado Growing, una aplicación gratuita que permite controlar el crecimiento del niño y predecir su riesgo de sobrepeso. La App hace uso de algoritmos precisos para que con los datos de peso, talla, índice de masa corporal, perímetro abdominal o percentiles de cada área geográfica se pueda conocer la predisposición de cada niño. Además, incorpora encuestas nutricionales y recomendaciones personalizadas para las familias sobre hábitos de vida, alimentación y ejercicio físico. Cuenta con el aval de la Asociación Española de Pediatría y ha recibido el galardón a la Aplicación del Año en los Premios eSalud 2017.



## Siempre conectado a tu bebé

Liip Smart Monitor es una pulsera inteligente que se coloca en el tobillo izquierdo del bebé —en la muñeca del mismo lado a partir del año— y permite conocer en tiempo real si sus constantes vitales son normales o están alteradas. Detrás de este *wearable* se encuentra una empresa valenciana, Liip, startup formada por ingenieros, bioquímicos y pediatras. Entre los parámetros que facilita y que podemos consultar en nuestro móvil, gracias a su App, se encuentran la saturación de oxígeno en el niño, su frecuencia cardíaca, temperatura y pulso. En caso de que se produzca alguna alteración importante, la aplicación avisa directamente a los padres mediante una señal acústica y un mensaje que dice "Actuar". Está pensada para utilizarse hasta los siete años del niño y su precio es de 299 euros.



## Más diseño y más deporte en el nuevo smartwatch de Samsung

Ya está disponible en España el nuevo *smartwatch* Samsung Gear S2, un reloj con un diseño aparentemente más analógico, al menos cuando la pantalla está inactiva, para adaptarse a cualquier situación. Ya estemos en casa, en la oficina o en el gimnasio, este dispositivo monitoriza nuestro ejercicio físico y tiempo de sueño mientras nos ayuda a controlar la alimentación y el consumo de calorías. Para motivarnos, dispone de un programa de objetivos y logros conseguidos, todo pensado para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Samsung Gear S2 ya no tiene por qué ir asociado a móviles de la marca, es compatible con Spotify y se puede usar bajo el agua, de hecho, se trata de un dispositivo perfecto para la natación, capaz de controlar el número de largos, el tiempo de cada vuelta e incluso el estilo, entre otros parámetros.

## Hospitales

### Madrid

#### hm madrid

Pza. del Conde del Valle de Suchil, 16. 28015 Madrid

#### hm montepríncipe

Avda. de Montepríncipe, 25.  
28660 Boadilla del Monte. Madrid

#### hm torrelodones

Avda. Castillo de Olivares, s/n. 28250 Torrelodones.  
Madrid

#### hm sanchinarro

C/ Oña, 10. 28050 Madrid

#### hm nuevo belén

C/ José Silva, 7. 28043 Madrid

#### hm puerta del sur

Avda. Carlos V, 70. 28938 Móstoles. Madrid

#### hm vallés

C/ Santiago, 14. 28801 Alcalá de Henares. Madrid

### Galicia

#### hm modelo

C/ Virrey Osorio, 30. 15011 A Coruña

#### hm belén

C/ Filantropía, 3. 15011 A Coruña

#### hm rosaleda

C/ Rúa de Santiago León de Caracas, 1.  
15701 Santiago de Compostela

#### hm la esperanza

Avda. Das Burgas, 2. 15705 Santiago de Compostela

#### hm vigo

C/ Manuel Olivé, 11. 36203 Vigo

### Castilla y León

#### hm regla

C/ Cardenal Landázuri, 2. 24003 León

#### hm san francisco

C/ Marqués de San Isidro, 11. 24004 León

## Centros integrales

### Madrid

#### hm CIOCC

C/ Oña, 10. 28050 Madrid

#### hm CINAC

Avda. Carlos V, 70. 28938 Móstoles. Madrid

#### hm CIEC

Avda. de Montepríncipe, 25.  
28660 Boadilla del Monte. Madrid

### International Patient / División de Paciente Internacional

international@hmhospitales.com

+34 91 445 21 26

Emergency medical assistance 24/7

Madrid y Toledo: +34 629 823 493

Galicia: +34 639 139 295

León: +34 660 171 363

## Policlínicos

### Madrid

#### hm arapiles

Calle Arapiles, 8. 28015 Madrid

#### hm odontología

Calle Arapiles, 8. 28015 Madrid

#### hm suchil

Pza. del Conde del Valle de Suchil, 3. 28015 Madrid

#### hm gabinete velázquez

C/ Velázquez, 25. 28001 Madrid

#### hm cruz verde

Plaza de Cruz Verde, 1-3. 28807 Alcalá de Henares.  
Madrid

#### hm los belgas

Calle Pereda, 3. 28400 Collado Villalba. Madrid

#### hm sanchinarro

Avda. Manoterías, 10. 28050 Madrid

#### hm las tablas

Calle Sierra de Atapuerca, 5 - 8. 28050 Las Tablas.  
Madrid

#### hm distrito telefónica

Complejo Empresarial Telefónica  
Ronda de la Comunicación, s/n. 28050 Madrid

#### hm la paloma

C/ Virgen de la Paloma, 15. 28850 Torrejón de Ardoz.  
Madrid

#### hm santander

Avenida de Cantabria, s/n. 28660 Boadilla del Monte.  
Madrid

#### hm virgen del val

C/ Zaragoza, 6. 28804 Alcalá de Henares. Madrid

#### hm moraleja

Paseo de Alcobendas, 10. 28109 Alcobendas. Madrid

#### hm torrelodones

Avda. Castillo de Olivares, s/n. 28250 Torrelodones.  
Madrid

### Castilla-La Mancha

#### hm IMI toledo

Avda. Irlanda, 21. 45005 Toledo

### Galicia

#### hm belén

C/ Filantropía, 3. 15011 A Coruña

#### hm los puentes

Paseo de los Puentes, 7. 15004 A Coruña

#### hm matogrande

C/ Enrique Mariñas, 32-G. 15009 A Coruña

#### hm rosaleda-lalín

Avda. Buenos Aires, 102. 36500 Lalín (Pontevedra)

#### hm vigo

C/ Zamora, 10. 36203 Vigo

### Castilla y León

#### hm san francisco

C/ Bernardino Sahagún, 2. 24004 León

## Citación de consultas

### Madrid

- Citación de Consultas HM Hospitales: **902 089 800**
- Citación de Radiología HM Hospitales: **902 089 700**
- Citación Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC: **902 107 469**
- Citación Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC: **902 089 880**
- Citación Centro Integral en Neurociencias A.C. HM CINAC: **912 673 201**
- Clínica Universitaria Odontológica CEU-HM: **902 089 600**
- Citación de Consultas HM Gabinete Velázquez: **915 777 773**
- Citación de Consultas HM La Paloma: **902 998 585**

### Galicia

- Citación de Consultas Hospital HM Modelo: **981 147 320**
- Citación de Consultas Maternidad HM Belén: **981 251 600**
- Citación de Consultas Hospital HM Rosaleda: **981 551 225**
- Citación de Consultas Hospital HM La Esperanza: **981 578 250**
- Citación de Consultas Policlínico HM Rosaleda-Lalín: **986 787 464**
- Citación de Consultas Hospital HM Vigo: **986 411 466**

### Castilla y León

- Citación de Consultas HM San Francisco: **987 256 008**
- Citación de Consultas HM Regla: **987 236 900**

### Castilla-La Mancha

- Citación de Consultas Policlínico HM IMI Toledo: **925 254 515**

### Unidades y consultas específicas

- Unidad de Atención Integral para las personas con diabetes. Tel. **637 726 704**  
e-mail: [unidaddiabetes@hmhospitales.com](mailto:unidaddiabetes@hmhospitales.com)
- HM Fertility Center. Tel. **900 111 010**  
Web: [www.hmfertilitycenter.com](http://www.hmfertilitycenter.com)
- Consulta de Medicina del Viajero y Enfermedades Tropicales.  
Tel. **634 535 933 / 617 916 624**

# Sumamos, crecemos... Más fuertes.

Seguimos estando igual de cerca, pero con la **fortaleza, solidez y ventajas de pertenecer a Grupo Santander**. Además, ahora contará con más de **7.500 cajeros** en España.

Y esto, es sólo el principio.

# Popular

 Grupo Santander

Sumamos,  
crecemos...

Más fuertes.

# Popular

 Grupo Santander

 Sucursales  
 [bancopopular.es](http://bancopopular.es)  
 902 301 000  
 @PopularResponde