

Tu hospital

Núm. 65 | Mayo - Junio | Año 2018

www.hmhospitales.com

Las edades de la mujer

Niños y adolescentes

Jóvenes frente al móvil: ¿abuso o adicción?

Asistencial

Enfermería: la excelencia en el cuidado

Asistencial

HM CIOCC ahora en Galicia



Síguenos en Twitter
@HMHospitales

HM
hm hospitales
Somos tu Salud

índice

- 3 Editorial
- 4 Un cuidado para cada mujer en todas sus etapas
- 8 Jóvenes frente al móvil: ¿abuso o adicción?
- 10 Todas tus gestiones en un solo punto: mostrador único



- 12 ¿Preparado para el deporte al aire libre?
- 14 Enfermería: la excelencia en el cuidado
- 16 Controla tus cifras de presión arterial
- 18 HM Hospitales, único grupo español integrado en un proyecto internacional para definir indicadores en cirugía de cáncer de páncreas

- 20 Frente al cáncer de mama, no bajas la guardia
- 22 HM CIOCC ahora en Galicia
- 24 Noticias HM Hospitales
- 26 Noticias APP HM Hospitales
- 27 Contacta con nosotros



Tu hospital

Núm. 65 | Mayo - Junio | Año 2018 www.hmhospitales.com



hm hospitales



N.º 65 | Mayo - Junio | 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

Homenaje a nuestras enfermeras

Este mes de mayo celebramos el 'Día Internacional de la Enfermería' y desde esta tribuna quiero hacer un especial homenaje a esta profesión sanitaria tan esencial para lograr que nuestros pacientes reciban la más alta calidad asistencial. Este tipo de reconocimientos no es nada nuevo en el seno de la familia de HM Hospitales. **Desde nuestros orígenes en 1989 la compañía se cimentó en el esfuerzo y dedicación, entre otros profesionales, de centenares de enfermeras y enfermeros**, y sin su ayuda el Grupo no sería la realidad asistencial que es hoy en día. Dicho homenaje se materializa de manera permanente con una estatua de bronce a tamaño natural que se levanta en la plaza central del Hospital Universitario HM Montepíncipe.

Allá por 1999, con la inauguración de ese hospital, **mi padre el Dr. Juan Abarca Campal, quiso resumir en un hermoso discurso lo esencial de este colectivo para aliviar al enfermo y su familia**: "como cirujano siempre he pensado que si para curar bien es necesario el amor a la medicina, para evitar que el paciente no pierda la esperanza es necesario el amor al enfermo, es decir, la vocación que por definición es inseparable de la profesión de enfermería. Los hospitales tienen un valor añadido que es el consecuente al sufrimiento y preocupación de los profesionales sanitarios para evitar el de los enfermos, ya que la enfermedad es dolor e incertidumbre. Este punto de unión hace insoluble el hermanamiento entre ambas profesiones: la médica y la de enfermería".

La enfermería encarna en sí misma una serie de valores inherentes a la actividad asistencial que son el mejor ejemplo de la tan perseguida vuelta a la humanización en la atención sanitaria, ya que los pacientes no ven a los profesionales de la enfermería igual que a los médicos, pues no son meros técnicos, ni colaboradores, sino sinónimo de alivio, confianza y gran desempeño profesional, que son capaces de adaptarse a las contingencias y adelantarse a las emergencias que se producen al estar pegadas al día a día del paciente.

Discúlpenme el resto de nuestros profesionales. El compromiso de la atención al paciente sobre todo traspasa cualquier estamento en concreto, y es, sin duda, con este espíritu y la ayuda de todos, lo que nos empuja a la búsqueda permanente de la excelencia en la asistencia a nuestros enfermos.

En HM Hospitales consideramos esencial el reconocimiento al desempeño como la mejor manera de cimentar nuestro modelo sanitario basado en la máxima calidad asistencial, la docencia y la investigación. En consecuencia con esta visión el 28 de junio otorgaremos un año más los premios de la Fundación de Investigación HM Hospitales en la que se concederán diferentes distinciones y becas, no sólo a los profesionales de la enfermería, sino a doctores, investigadores, técnicos y trabajadores de HM Hospitales para fomentar la formación continua e impulsar la labor científica e investigadora.

De este modo y mediante el reconocimiento explícito, hacemos visible nuestra contribución en favor de la docencia y la investigación como las mejores armas para potenciar y proporcionar los más altos estándares que exige nuestro modelo asistencial, y que a fin de cuentas, redundan en los pacientes. Este es el principal objetivo con el que los trabajadores de HM Hospitales inician su día a día.

Dr. Juan Abarca Cidón
Presidente HM Hospitales



Un cuidado para **cada mujer** en todas sus etapas

Porque no hay dos mujeres iguales y porque la atención que cada una de ellas requiere varía a lo largo de su vida, la Unidad de la Mujer de HM Gabinete Velázquez pone a disposición de sus pacientes un servicio que integra distintas consultas subespecializadas dentro de la ginecología y la obstetricia. El objetivo, una atención integral y personalizada dirigida a promover la salud de la mujer, el diagnóstico precoz y el tratamiento de su patología más adecuado en cada caso. Para ello, cuenta con más de cien profesionales que ofrecen una amplia cartera de especialidades médico-quirúrgicas, así como programas específicos en prevención y cuidados. Nos lo cuenta la Dra. Cristina Canseco Martín, coordinadora médico de HM Gabinete Velázquez.

HM Gabinete Velázquez es un centro nacional de referencia para el diagnóstico y tratamiento de la patología ginecológica y obstétrica. En su Unidad de la Mujer, explica la Dra. Canseco, "ofrecemos a cada mujer la atención especializada que requiere de forma individualizada". Para ello, señala, "contamos con reconocidos profesionales en las diferentes áreas de la Ginecología. Esto es lo que nos diferencia de otros centros ya que nuestra especialización hace que seamos punteros en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de la mujer".

*El objetivo es promover
la salud de la mujer,
el diagnóstico precoz
y el tratamiento de
su patología más
adecuado en cada caso*

Esta atención es posible gracias a las distintas unidades de que disponen como son patología cervical y tracto inferior, osteoporosis y menopausia, patología mamaria, ecografía de alta resolución, obstetricia de alto riesgo y postparto, suelo pélvico, unidad de adolescencia y anticoncepción, unidad quirúrgica, láser ginecológico y, por supuesto, ginecología general.



En la revisiones ginecológicas incidimos en los buenos hábitos de vida, en el cribado de las enfermedades de transmisión sexual y en la vacunación frente al virus del papiloma

Además del manejo de enfermedades, esta Unidad, subraya la Dra. Canseco, pone especial énfasis en las revisiones ginecológicas periódicas con el objetivo tanto de prevenir como de diagnosticar precozmente la enfermedad. En ellas, atendiendo a cada mujer y a su edad, "incidimos en los buenos hábitos de vida, en el cribado de las enfermedades de transmisión sexual y en la vacunación frente al virus del papiloma. Con ello, reducimos significativamente la patología de la mujer en el futuro".

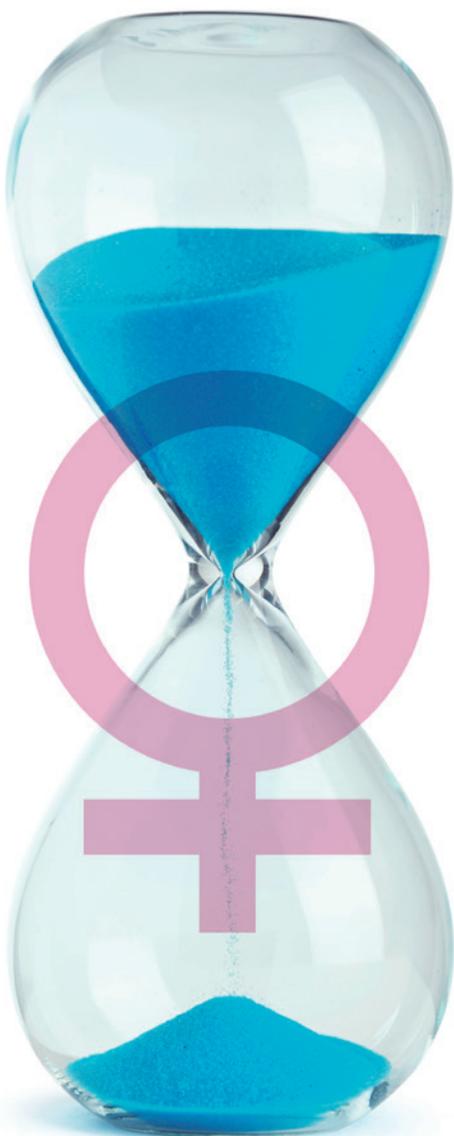


Revisiones

Aunque muchas mujeres siguen pensando que no es preciso acudir al ginecólogo hasta que empiezan a mantener relaciones sexuales, la Dra. Canseco insiste en desterrar esta idea. "Hay niñas con menarquias precoces e hipermenorreas desde el inicio de sus reglas que pueden ser estudiadas y tratadas desde muy jóvenes. Niñas con dismenorreas incapacitantes o con trastornos de la alimentación asociados que requieren de nuestro apoyo y tratamiento para mejorar su calidad de vida", explica.

Con respecto a la vacunación frente al virus del papiloma humano (VPH) en las adolescentes jóvenes, subraya que "si bien esta medida ha jugado a nuestro favor en la prevención de lesiones precancerosas de cérvix, aún sigue siendo necesaria la valoración citológica tras las primeras relaciones sexuales". Esta valoración periódica, que incluye el útero, los ovarios y el tejido mamario, es necesaria también en mujeres jóvenes sin relaciones, insiste.

A partir de los 40 y según los protocolos de consenso, explica, "añadimos la mamografía como prevención precoz del cáncer de mama". Y ya en la menopausia o en mujeres que presenten factores de riesgo: "sumamos la densitometría ósea a nuestra revisión general".



Respecto a la vacunación frente al VPH, "en la prevención de lesiones precancerosas de cérvix, aún sigue siendo necesaria la valoración citológica tras las primeras relaciones sexuales"



Mitos y tabúes

Aunque se ha avanzado mucho, la Dra. Canseco reconoce que "todavía existen muchos mitos entre las adolescentes y tabúes entre las mujeres adultas". En su opinión, "quizás todavía no se transmite la suficiente información en los centros de enseñanza e incluso en las propias familias. Por ello, desde la Unidad de Ginecología de la Adolescencia y Anticoncepción les informamos de los riesgos de contraer enfermedades de transmisión sexual, les decimos cómo prevenirlas y, por supuesto, cómo evitar embarazos no deseados".

En el caso de la mujer adulta, "estas tienen cada vez más confianza para contarnos qué problemas pueden estar condicionando su vida sexual, por ejemplo, la pérdida del deseo sexual en la menopausia o la incontinencia urinaria".

Etapas

Con respecto a qué problemas son más frecuentes en cada etapa de la mujer, la Dra. Canseco distingue un primer tramo de edad hasta que cumple los 20. "A estas edades, podemos encontrarnos con hipermenorreas y opsomenorreas (alteraciones del ciclo menstrual), dismenorreas y dispareunias (dolor menstrual y durante las relaciones sexuales). También es el momento en el que algunas pueden estar planteándose ya adoptar algún método anticonceptivo".

Estos problemas y preocupaciones se mantienen en la siguiente década, hasta los 30, aunque en esta etapa el seguimiento se centra más en la anticoncepción y el cribado citológico de lesiones por el VPH.

Entre los 30 y los 40 años de edad, explica la Dra. Canseco, "se añade el deseo de ser madre, la preocupación sobre su estado reproductivo y surge la preocupación por el suelo pélvico tras el parto".

A partir de los 40, "seguimos hablando de la anticoncepción y del estado reproductivo y añadimos la perimenopausia. Además, hay una preocupación creciente por el cáncer de mama".

A partir de los 40 y según los protocolos de consenso, "añadimos la mamografía como prevención precoz del cáncer de mama"

Cumplidos ya los 50, "nos centramos en la perimenopausia y la menopausia, con los cambios fisiológicos que comprenden y que, en muchos casos, requieren de la valoración de otros profesionales de nuestro equipo como son el endocrino o el cardiólogo. A estas edades se mantiene la preocupación por el riesgo de sufrir cáncer de mama y comienza la preocupación por la pérdida de masa ósea". Todo esto continúa a partir de los 65, una nueva etapa en la que la mujer requiere también de un seguimiento y cuidado especializados para atender a los problemas que pueden aparecer a partir de ese momento, relacionados, por ejemplo, con la debilidad del suelo pélvico, como son los prolapsos o la incontinencia urinaria.

La periodicidad de estos seguimientos puede variar en cada caso aunque, como norma general, se recomienda cada año o año y medio.



Jóvenes frente al móvil: ¿abuso o adicción?

Cada vez son más los padres que acuden a la consulta con el psiquiatra preocupados por el uso que sus hijos hacen de dispositivos electrónicos como el móvil o la tablet y el número de horas que invierten navegando por internet o 'enganchados' a los videojuegos. Aunque ya se habla de adicción a la tecnología, la **Dra. Lilia Marinas Navarro, psiquiatra infanto-juvenil del servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica del Hospital Universitario HM Puerta del Sur**, distingue entre el uso inadecuado y la adicción. Esta última, apenas afecta al 1,5% de los jóvenes, sin embargo, conviene estar alerta y, llegado el momento, intervenir antes de que afecte a la salud del menor, a sus relaciones sociales y al entorno familiar.

Si bien el porcentaje de jóvenes que hace un uso excesivo de la tecnología alcanza casi el 20%, apenas el 1,5% presenta realmente una adicción. Sin embargo, aunque los casos de adicción son, en estos momentos, escasos, no se les debe restar importancia: "La adicción —subraya la Dra. Marinas— es un problema complejo y grave, hay una repercusión muy importante en la vida del menor, que gira en torno al uso de estos dispositivos, lo que llega a provocar un grave deterioro de sus relaciones en el entorno familiar, social y académico así como un daño fisiológico".

Los jóvenes entre 11 y 25 años son los que presentan un mayor riesgo de "engancharse", sin embargo, matiza la Dra. Marinas, "las nuevas tecnologías no son adictivas en sí mismas, de hecho, solo una pequeña proporción de jóvenes presenta problemas adictivos. Es la combinación de un uso inadecuado y determinados problemas emocionales o rasgos de personalidad y factores sociofamiliares lo que puede acabar generando un problema de adicción". Entre esos rasgos o problemas destaca, por ejemplo, el ánimo depresivo, las dificultades para relacionarse o la búsqueda de emociones fuertes. Un ambiente familiar conflictivo o la presión y el fracaso escolar también pueden contribuir a desencadenar la adicción.

Las fases

En este tipo de adicciones, no hay una sustancia química adictiva que las provoque sino que se trata de conductas que se realizan de forma repetitiva. "En un primer momento —detalla— estas conductas generan una sensación de euforia que luego deriva en una pérdida de control. Posteriormente, surge el malestar (ansiedad, irritabilidad o sensación de vacío) ante la imposibilidad de conectarse a internet o acceder al videojuego. Hablamos ya de síntomas de abstinencia. Y, finalmente, se establece la tolerancia, es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión, y repercute en la vida cotidiana".

Las nuevas tecnologías no son adictivas en sí mismas y solo el 1,5% de jóvenes presenta adicción

Dónde está el límite

Actualmente, casi podría decirse que los niños 'nacen con una tablet debajo del brazo'. La exposición casi constante a estos dispositivos nos puede hacer dudar sobre dónde está el límite entre el uso y el abuso. Para la Dra. Marinas "la frontera viene delimitada por la pérdida de control sobre la utilización. Si detectamos que nuestro hijo está haciendo un uso exagerado que afecta ya a su vida social, familiar o académica, deberemos tomar medidas lo antes posible y ayudarles a 'desaprender' ese hábito para que vuelva a usar la tecnología de forma controlada, sin llegar a prohibir totalmente su uso".

Signos de alerta

Estos son, apunta la Dra. Marinas, los síntomas que deben llevar a los padres a sospechar que algo está pasando y consultar con un especialista:

- Demasiadas horas frente las 'pantallas': es lo primero que el menor hace al levantarse y lo último antes de acostarse.
- Descuidar su aseo personal y alterar la rutina a la hora de comer y dormir.
- No asumir sus responsabilidades en cuestiones como estudiar, ir a clase o las tareas que tenga asignadas en casa.
- Intentar disminuir las horas de conexión y no conseguirlo, llegando a perder la noción del tiempo que se está conectado.
- Mostrar irritabilidad, decaimiento y ansiedad cuando no está conectado y una euforia desmedida cuando vuelve a utilizar el dispositivo.
- Mentir sobre el tiempo que ha estado conectado y el uso que ha hecho del dispositivo.
- Aislamiento social.
- Menor rendimiento escolar.

R. González

Un seguro de vida
con el que crecen
tus ahorros

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.

Todas tus gestiones en un solo punto: mostrador único

Diez hospitales y quince policlínicos de HM Hospitales han implantado ya el mostrador único, un modelo de atención diferenciada que permite agilizar y coordinar las principales gestiones que los pacientes realizan durante el proceso de atención sanitaria. Citas, duplicados de informes y pruebas diagnósticas, justificantes médicos e incluso sugerencias son algunos de los servicios que estos centros han concentrado en un solo mostrador para evitar al paciente desplazamientos y tiempos de espera innecesarios. El éxito de la iniciativa ha motivado su extensión a todos los centros de HM Hospitales, prevista para el próximo mes de junio. Lo explica el **Dr. Santiago Ruiz de Aguiar, director del Hospital Universitario HM Puerta del Sur**.

Pasar del modelo tradicional al de mostrador único ha supuesto un gran esfuerzo para todos los profesionales implicados. De un lado, subraya el Dr. Ruiz de Aguiar, ha habido que formar a todo el personal que trabajaba en los mostradores en procesos que, hasta ese momento, no eran de su competencia. Este proceso de aprendizaje y adaptación, señala, "ha hecho que estos profesionales sean hoy más polivalentes, porque han aprendido y vivido lo que supone trabajar en otro servicio.

Pasar del modelo tradicional al de mostrador único ha supuesto un gran esfuerzo para todos los profesionales implicados

Esto, además, ha mejorado y potenciado la interacción entre departamentos". En su opinión, esto "nunca hubiera sido posible sin el establecimiento de unas vías de comunicación ágiles y, por supuesto, sin la dedicación y el entusiasmo de todos los implicados, muy por encima de lo exigible".

El proceso, reconoce, "ha sido complejo ya que requiere involucrar a toda la organización de los hospitales y policlínicos, desde la Dirección Médica y los supervisores de las áreas implicadas (Admisión, Atención al Paciente, Consultas, Oncología y Radiología) al Departamento de Formación, encargado de llevar a cabo los cursos de formación continuada y, por supuesto, al Departamento de Informática".

El éxito de esta iniciativa se traduce en la satisfacción del paciente, que ve cómo en un solo mostrador puede realizar todas las gestiones que hasta entonces le suponían tiempo y esfuerzo. Hoy, HM Hospitales cuenta con 73 mostradores únicos, distribuidos en 10 hospitales y 15 policlínicos y prevé haber extendido el modelo a todos sus centros en junio de este año. "Ha sido un éxito absoluto. Nuestra mayor satisfacción en este sentido es ver cómo los pacientes comentan por las escaleras lo fácil que es todo ahora que disponen del mostrador único porque allí les facilitan lo que necesitan", explica el Dr. Ruiz de Aguiar en relación a su implantación en el hospital que dirige, donde el proyecto lleva en marcha desde junio de 2016 y al que, añade, "la suma de una sonrisa y una palabra amable lo convierten en el escenario ideal para que podamos ayudar a nuestros pacientes, que son, en definitiva, nuestra razón de ser".



Solicitar informes
pruebas diagnósticas



Obtener cita



Solicitar
información general



Gestiones

Entre las gestiones que pueden hacer ya los pacientes que se benefician del mostrador único se encuentran la de pedir y coordinar las citas de consultas como Radiología, por ejemplo, en cualquier hospital del grupo.

Asimismo, pueden solicitar copias de sus informes de pruebas diagnósticas, obtener los justificantes de asistencia, realizar sugerencias al hospital y obtener información general de cualquier centro de HM Hospitales.

Las ventajas no son solo para los pacientes y es que, como apunta el Dr. Santiago Ruiz de Aguiar, "para nosotros supone también una mejora porque nos acerca más a nuestros pacientes y al estándar de máxima calidad asistencial en todos sus procesos de relación con el hospital".

R. González



Obtener justificantes
de asistencia

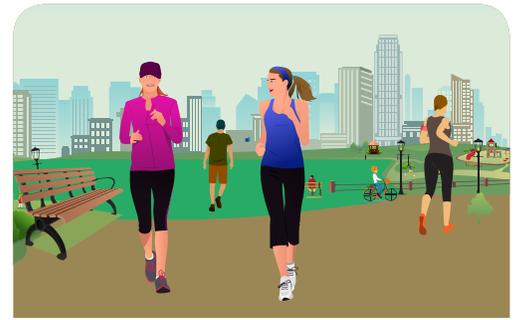


Solicitar copia
historial médico



Realizar
sugerencias

¿Preparado para el deporte al aire libre?



Con la llegada del buen tiempo son muchos quienes retoman o comienzan la práctica de actividades deportivas al aire libre. No cabe duda de los innumerables beneficios que esto tiene para nuestra salud, sin embargo, es preciso adoptar algunas precauciones si no queremos correr riesgos. Lo cuenta el **Dr. Diego García-Germán Vázquez, de la Unidad de Artroscopia del Hospital Universitario HM Torrelodones.**

El sedentarismo es nocivo, pero hacer ejercicio sin control también puede serlo. Por ello, si eres de los que ya está pensando en ponerse las zapatillas y salir a disfrutar, conviene que, en primer lugar, te asegures de estar en buena forma. "Es indispensable mejorar las condiciones físicas antes de comenzar a realizar una actividad deportiva. Será necesario mejorar capacidades físicas básicas como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la coordinación motriz y la flexibilidad", explica el Dr. García-Germán.

Otro aspecto importante reside en ser conscientes de qué es lo que debemos o no hacer. En este sentido, destaca el caso de aquellos que "comienzan a realizar 'running' y van ganando kilómetros semanales muy rápido; algunos de ellos han tenido un nivel alto, pero llevan años sin correr". En este sentido, apunta, "es importante ser realistas con nuestras expectativas. El estándar no puede ser nuestro nivel de entrenamiento de hace años e intentar llegar a este desde cero".

Si hablamos de personas mayores, aconseja evitar deportes de contacto o excesivamente intensos y optar por actividades más suaves y aeróbicas, como caminar, nadar, etc. Además, "puede ser recomendable someterse a un control médico previo".

Consejos prácticos

- Evita las horas de mayor calor y exposición solar, sobre todo en verano.
- Cuida tu alimentación e incrementa la ingesta de proteínas e hidratos de carbono en las fases de entrenamiento.
- Bebe antes de tener sed.
- Además de al agua, cuando hayas sudado mucho, puedes recurrir a las bebidas con sales minerales.
- No olvides calentar y estirar antes de la práctica deportiva.
- No termines la actividad de forma brusca.
- Protege tu piel del sol, pero también tus ojos. Usa fotoprotectores y gafas adecuadas.
- Evita salir los días de más contaminación y, si eres alérgico, consulta los niveles de concentración de alérgenos y no salgas cuando el riesgo sea mayor.

R. González





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

Enfermería: la excelencia en el cuidado



Florence Nightingale
1820-1910

El 12 de mayo, coincidiendo con el natalicio de Florence Nightingale, considerada la 'madre' de la enfermería moderna, se celebra el Día Mundial de la Enfermería. Un reconocimiento internacional que conmemora la contribución de esta profesión a la sociedad y es que las enfermeras no solo son el colectivo más numeroso de nuestro sistema sanitario, sino uno de sus pilares fundamentales. **Sonia Maestro Mesa, directora de Enfermería y Gestión Asistencial de HM Hospitales**, nos habla de la evolución de esta profesión en los últimos años y tres enfermeras de HM Hospitales nos cuentan cómo es su día a día.

Hace apenas unos meses, se cumplían 40 años de un hito histórico, la llegada de la Enfermería a la Universidad, un paso adelante que empezaba desde la diplomatura hasta alcanzar en 2008 la licenciatura. Y es que, como explica Sonia Maestro, "la enfermería ha ido evolucionando vertiginosamente en los últimos años, adaptándose a los múltiples cambios sociales a los que hemos asistido". De hecho, esos cambios están haciendo también que el papel de la enfermería sea cada vez más relevante y es que ante una población progresivamente envejecida y una mayor prevalencia de enfermedades crónicas, los cuidados son esenciales si queremos que esos años de vida que hemos ido ganando, se vivan de la mejor manera posible. En este escenario, Sonia Maestro, señala cómo "los enfermeros somos los candidatos perfectos para realizar esos cuidados que hoy, y cada vez más, nos demanda la sociedad".

Con motivo de su Día Mundial, HM Hospitales quiere rendir también homenaje a estas profesionales y para ello tiene previsto una campaña en redes sociales que visibilice y reconozca su trabajo.

HM Hospitales quiere rendir homenaje a estas profesionales y para ello tiene previsto una campaña en redes sociales que visibilice y reconozca su trabajo





No es la primera vez que HM Hospitales rinde homenaje a estas profesionales. Ya en 1999, con motivo de la inauguración del Hospital Universitario HM Montepríncipe, encargó la escultura de una enfermera para ubicarla en su entrada. La obra fue un trabajo del escultor Gonzalo Salas. Como recuerda Sonia Maestro, "el día de la inauguración, el Dr. Abarca Campal, fundador de HM Hospitales, dio un discurso muy emotivo en el que explicaba cómo tras haber experimentado en sus propias carnes el cuidado y las atenciones de las enfermeras, estas le parecieron dignas de un monumento".

“Hay momentos de tensión, de alegría y de agradecimiento. Esta profesión supone un gran ejercicio mental y un reto cada día”

Enfermeras en su día a día

Eloísa Muñoz es matrona en el Hospital Universitario HM Montepríncipe. A menudo, se piensa que el trabajo de las matronas se circunscribe específicamente al embarazo, sin embargo, como explica esta enfermera, va mucho más allá y se extiende durante todo el ciclo de vida de la mujer. "Profesionalidad y amabilidad", destaca esta enfermera, definen a las matronas de HM Hospitales, ambas características permiten "la creación de un vínculo de confianza con la mujer que favorece la comunicación y redundan en una mejor atención".

La enfermera de hospital, por su parte, atiende un amplio abanico de pacientes. Como nos cuenta Julia Crespo, enfermera de hospitalización en el Hospital Universitario HM Puerta del Sur, "debemos estar preparadas para atender a todo tipo de pacientes, agudos y crónicos. Hay momentos de tensión, de alegría y de agradecimiento. Esta profesión supone un gran ejercicio mental y un reto cada día".

Por su parte, las enfermeras que trabajan en las Unidades de Cuidados Intensivos, como Mar Cuadros, del Hospital Universitario HM Montepríncipe, se enfrentan también a pacientes de todo tipo, siendo la patología cardíaca la más frecuente. En este caso, reconoce, "la relación con el paciente es, a veces, difícil, pues muchos están intubados" y el contacto suele ser con la familia. Su carisma es clave "para darles seguridad, sobre todo en las primeras horas. Cuando el paciente permanece más de dos días, se crea un vínculo muy especial con la enfermera; la mayoría piensan que somos ángeles".

Controla tus cifras de presión arterial

Unos 16 millones de españoles padecen hipertensión arterial, un problema que afecta más a varones y a quienes viven en la zona norte del país, precisamente donde existe un mayor número de casos no diagnosticados. Conocida como "la asesina silenciosa" porque no suele presentar síntomas, las consecuencias de la hipertensión arterial pueden ser muy graves, tanto que, como explica el **Dr. Francisco José Rodríguez Rodrigo, director del Departamento de Cardiología de HM Hospitales**, está detrás de todos los casos de infarto cerebral y de miocardio.

Uno de los grandes problemas de esta enfermedad es el hecho de que no produzca síntomas

Cuando los niveles de presión sanguínea superan los valores de 140/90 mmHg, empezamos a hablar de hipertensión arterial, una enfermedad que cursa de manera silenciosa y que, como apunta el Dr. Rodríguez Rodrigo, se asocia a una elevada morbimortalidad. De hecho, "está detrás de todos los accidentes vasculares, que comprenden desde infartos cerebrales y de miocardio hasta rotura de aneurismas aórticos o insuficiencia renal, entre otros".

Aunque es más frecuente en el varón, subraya, a medida que ellas envejecen, su prevalencia se va incrementando hasta equipararse a la del hombre a partir de los 70 años de edad.



Abusar de productos envasados y latas de conservas, con alto contenido en sal, pueden descompensar las cifras de presión arterial

Uno de los grandes problemas de esta enfermedad, apunta, es el hecho de que no produzca síntomas ya que esto dificulta su diagnóstico. Tanto es así que el 37% de los hipertensos desconoce que lo es. Este desconocimiento, detalla, es mayor en la población joven, entre los 18 y los 30 años, y en las zonas del norte y noreste de España, donde, precisamente, hay más casos.

Para este especialista, no cabe duda de la importancia que tiene en el diagnóstico precoz la realización de reconocimientos médicos periódicos. Estos, subraya, "se deben efectuar con carácter general y de forma anual a partir de los 40 años de edad". Cuando se trate de personas con antecedentes de hipertensión arterial y patología cardiovascular en familiares de primer grado, con factores de riesgo o enfermedades como insuficiencia renal o diabetes, estos exámenes deben empezar antes y ser más frecuentes.

Prevenirla

Hay factores de tipo genético, ambiental y, por supuesto, el envejecimiento sobre los que difícilmente vamos a poder actuar, sin embargo, hay otros, apunta el Dr. Rodríguez Rodrigo, que sí nos van a ayudar a controlar la presión arterial: "Básicamente son tres, el control del peso con una dieta mediterránea e hipocalórica, el ejercicio físico regular de cierta intensidad —por lo menos, 50 minutos 5 veces por semana—, y la restricción moderada de la ingesta de sal, que no debe superar los 2-3 gramos diarios".



Por el contrario, añade, "el exceso de consumo diario de alcohol, más de dos copas de vino en el hombre y una en la mujer o dos botellines de cerveza, pueden favorecer la hipertensión arterial". Además, abusar de productos envasados y latas de conservas, con alto contenido en sal, pueden descompensar las cifras de presión arterial.

Asimismo, advierte, "fármacos de uso común como los antiinflamatorios no esteroideos, corticoides, determinados antidepresivos o ciertos descongestionantes nasales que llevan sustancias vasoconstrictoras, pueden elevarlas". Algunos productos de herbolario, apunta, también pueden tener este efecto negativo, por lo que conviene consultar.

Precisamente, una vez se detecta la hipertensión, las primeras medidas que el médico pauta están relacionadas con un estilo de vida saludable y es cuando estas no son suficientes cuando hay que recurrir al tratamiento farmacológico.

R. González

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

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

HM Hospitales, único Grupo español integrado en un proyecto internacional para definir indicadores en cirugía de cáncer de páncreas

El Grupo HM Hospitales, a través de la Fundación de Investigación HM Hospitales, se ha convertido en la primera compañía hospitalaria española en estar involucrada en un proyecto internacional que pretende definir y estandarizar los indicadores en cirugía de cáncer de páncreas. De esta forma, se pretende unificar y definir los parámetros a medir en esta patología con el objetivo de analizar de manera global los resultados clínicos y económicos para mejorar el abordaje actual. Este estudio servirá para ofrecer mejores tratamientos a los pacientes y mejorar la toma de decisiones en torno a la cirugía de cáncer de páncreas.

De esta forma, HM Hospitales se incorpora a un selecto grupo de compañías e investigadores internacionales que participan en este estudio multicéntrico para los pacientes de oncología de páncreas que se someten a un proceso quirúrgico. Los Dres. Emilio Vicente y Yolanda Quijano, director y codirectora del Servicio de Cirugía General y Digestiva del Hospital Universitario HM Sanchinarro y el Dr. César Muñoz, oncólogo del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, son los 3 profesionales de HM Hospitales inmersos en este proyecto en el que ya participan 16 especialistas provenientes de países como Francia, Estados Unidos, Suiza, Brasil, Japón y Australia.

Se da la circunstancia de que son los únicos profesionales sanitarios españoles participantes, del mismo modo que HM Hospitales es la única compañía nacional incluida en este programa. El director de la Fundación de Investigación de HM Hospitales, Dr. Cristóbal Belda, asegura que "el cáncer de páncreas es una de las patologías en las que es necesario centralizar su tratamiento para poder alcanzar unos resultados mínimamente robustos para los pacientes. Esta centralización debe a su vez estar evaluada de forma continua a través de unos indicadores de calidad extrema.

¿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

Es por ello que nace esta iniciativa para desarrollar estos indicadores de valor en salud para cáncer de páncreas a partir de los datos de los centros con mayor experiencia del mundo con el objetivo de estandarizar globalmente los resultados que deben alcanzarse en esos centros. Para nosotros es un orgullo que sean nuestros equipos quirúrgicos los elegidos para esta estandarización pues servirán de guía para que todos aquellos hospitales, con sus limitaciones propias de tamaño, volumen y orientación médica, puedan cotejar sus resultados de una forma robusta".

Esta iniciativa nació en noviembre de 2017 y se centraliza en torno al Instituto de Cirugía Guiada por Imagen (IHU) de Estrasburgo (Francia). Una vez consensuados los indicadores entre todos los expertos participantes en el proyecto, se comenzará a medir en los diferentes centros, incluyendo a todos los pacientes de oncología de páncreas, lo que beneficiará inicialmente a los usuarios del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC.



BIENESTAR & SALUD

Paloma Carrera

Ortésica



Pelucas Cabello Natural Europeo



Pelucas de Pelo Fbra Futura



Medias de Compresión Antitrombótica para cirugía



Diseñado con una compresión graduada correcta desde el tobillo hasta la parte superior del muslo, ayuda a garantizar una velocidad óptima del flujo sanguíneo

Nuestros Servicios

Prendas Presoterapia Post-Operatoria
Corsetería Protésica Y Baño Protésico
Prótesis Mama Exógena
Extensiones de Cabello Natural
Turbantes y Pañuelos
Medias de Compresión

Atención al Paciente Hospitalizado en Planta
Hospital Universitario HM Sanchinarro
Planta -1 Local Comercial - Saliendo al parking, frente a Radiología.
Tel: 91 767 8791
www.bienestarsalud.es

Frente al cáncer de mama, no bajes la guardia

Los avances diagnósticos y terapéuticos en cáncer de mama alcanzados en los últimos años permiten detectar el tumor en estadios cada vez más tempranos y conseguir una mejor respuesta al tratamiento. Tanto es así que, en estos casos, la tasa de curación a 5 años ronda ya el 85%. Se trata del tumor más frecuente en la mujer en los países occidentales, de hecho, se estima que una de cada ocho lo sufrirá a lo largo de su vida. Aunque el mayor número de casos se concentra entre los 50 y los 65 años, la [Dra. Eva Ciruelos, de la Unidad de Cáncer de Mama y Servicio de Oncología Médica del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC](#), advierte que cada día diagnostican nuevos tumores a pacientes antes y después de esa franja de edad.

Unas 26.000 mujeres reciben cada año un diagnóstico de cáncer de mama en nuestro país, un tumor para el que el pronóstico ha mejorado tanto cuando el diagnóstico es temprano como en aquellos casos en los que, lamentablemente, se ha llegado tarde y hablamos ya de cáncer de mama avanzado, casos para los que antes apenas había opción. "En cáncer de mama avanzado —explica la Dra. Ciruelos— la supervivencia ha mejorado notablemente gracias a una mejor selección del tratamiento sistémico en base a las características moleculares de cada tumor. A ello han contribuido también las mejoras en la implementación de muchos tratamientos locales —cirugía y radioterapia— en el control de los síntomas y complicaciones derivadas del tumor".



Hoy, afortunadamente, la mayoría de los casos se detectan a tiempo y, por tanto, son curables, subraya la Dra. Ciruelos. "Actualmente, solo entre el 6 y el 8% se detectan con metástasis de inicio".

En esa batalla frente al cáncer de mamá, está siendo decisiva la implementación del cribado poblacional. El hecho de que el mayor número de casos aparezca en mujeres entre los 50 y los 65 años justifica la realización periódica de mamografías a estas edades, sin embargo, no hay que bajar la guardia porque, advierte la oncóloga, "realmente, cada día, vemos casos antes y después de esta edad".

Predisposición

Salvo en los casos en los que existe una predisposición genética, apenas el 5% de todas las pacientes con cáncer de mama, "no hay un factor de riesgo clave para esta enfermedad", explica la Dra. Ciruelos. No obstante, sí se ha visto que podría existir una cierta relación con la obesidad, con el hecho de no haber tenido hijos o el uso de anticonceptivos.



Los avances diagnósticos y terapéuticos alcanzados permiten detectar el tumor en estadios cada vez más tempranos y conseguir una mejor respuesta al tratamiento

Prevención en casos de riesgo

En estos momentos, apunta la Dra. Ciruelos, "en aquellas mujeres que sean portadoras de mutaciones germinales (genes BRCA 1 y 2), la única estrategia eficaz en prevención primaria es la cirugía profiláctica, es decir, la mastectomía bilateral". Asimismo, añade, "existen otros tratamientos preventivos, como la quimiopprofilaxis con tamoxifeno o con inhibidores de aromatasa, eficaces en mujeres con factores de riesgo como puede ser haber tenido una lesión premaligna".

Abordaje multidisciplinar

Para que el manejo de estas pacientes sea de excelencia, la Dra. Ciruelos destaca la necesaria colaboración entre especialistas que en HM CIOCC se reúnen cada semana para individualizar cada caso y actuar de manera consensuada desde el principio. Además, gracias a los servicios de Psico-Oncología y OncoCare los pacientes reciben información y ayuda para afrontar todo el proceso.

HM CIOCC ahora en Galicia

HM Hospitales vuelve a ser pionero. El Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC Galicia ha abierto sus puertas en Santiago de Compostela para convertirse en el primer centro oncológico privado de la comunidad. Ubicado en el Hospital HM La Esperanza, ha replicado el exitoso modelo existente en el Hospital Universitario HM Sanchinarro de Madrid, poniendo a disposición de sus pacientes tratamientos personalizados, tecnología de vanguardia y unos servicios asistenciales de máxima calidad. La **Dra. Teresa Curiel**, **directora del centro**, explica las claves del proyecto.



Más información
HM CIOCC Galicia
oncocare.cioccgalicia@hmhospitales.com
981 147 370

HM CIOCC Galicia, el primer centro oncológico privado de la comunidad gallega, inició su actividad en el mes de enero. Desde un primer momento, el centro se ha convertido en un referente asistencial. La Dra. Teresa Curiel señala que "para nosotros es un reto ofrecer servicios asistenciales de máxima calidad. Queremos abordar con plenas garantías las patologías más frecuentes y, en la línea marcada por HM Hospitales, poner a disposición de los pacientes programas personalizados y mantener una actualización constante tanto en términos de formación como de investigación y tratamientos".



Superación



HM CIOCC Galicia trabaja en red con HM CIOCC, un referente internacional en el campo de la Oncología. "Nuestros pacientes se pueden beneficiar de la experiencia de nuestros profesionales y de nuestro compromiso para abordar con éxito situaciones de una alta complejidad terapéutica", indica la Dra. Curiel.

Al trabajar en red con HM CIOCC, los pacientes de HM CIOCC Galicia tienen a su alcance una amplia variedad de ensayos clínicos, faceta en la que el Centro Integral Oncológico Clara Campal es puntero. "La participación en ensayos clínicos supone una oportunidad de acceso a nuevos fármacos para nuestros pacientes, con el aval que nos proporciona contar con el apoyo y la experiencia de nuestro equipo en Madrid. Ahora trasladamos ese modelo a nuestras instalaciones de Galicia", explica la Dra. Curiel.

HM CIOCC Galicia, el primer centro oncológico privado de la comunidad gallega, se ha convertido en un referente asistencial desde el primer momento

HM CIOCC Galicia cuenta con tecnología de última generación y pone a disposición de los pacientes los avances más recientes en prevención, diagnóstico y tratamiento del cáncer. Todo ello sin dejar de proporcionar el mayor grado de bienestar posible tanto al paciente como a su familia. Para ello, alberga la figura de la 'OncoCare', que trabaja de forma coordinada con el equipo médico y acompaña al paciente durante su enfermedad.

El compromiso con el paciente es uno de los rasgos diferenciales de HM CIOCC Galicia. Por ello, se le brinda un apoyo continuado para el control de los síntomas y, en el futuro, se contará con un psico-oncólogo para que este pueda apoyar tanto al paciente como a sus allegados.

La Unidad de Oncología Médica de HM CIOCC Galicia dispone de programas para cada patología tumoral con los que, además de determinar la mejor estrategia terapéutica, se persigue la consecución de los índices de curación más altos. La Unidad, compuesta por un completo equipo multidisciplinar, coordina todo el proceso de diagnóstico y tratamiento para proporcionar soluciones a cada caso.

HM CIOCC Galicia apuesta por la innovación y ha implementado un Laboratorio de Dianas Terapéuticas en el que integra desde el análisis más convencional a las alteraciones moleculares más sofisticadas. "Nuestra intención es dar los mejores servicios asistenciales tanto en el campo diagnóstico y terapéutico como en asistencia continuada y cuidado de síntomas, proporcionando un cuidado integral del paciente oncológico", afirma la Dra. Curiel.

Galicia cuenta, por lo tanto, con su primer centro oncológico privado. HM CIOCC Galicia adquiere el compromiso de afianzarse como referente asistencial y de mantener las sinergias que le han colocado en la primera línea nacional tanto en el ámbito terapéutico como en investigación, tecnología y recursos humanos.

Noticias HM Hospitales

El Dr. Berenguel de HM IMI Toledo participa en una campaña para fomentar las revisiones cardiológicas a deportistas

El pasado 6 de abril el Dr. Alejandro Berenguel, cardiólogo del Policlínico HM IMI Toledo, protagonizó la iniciativa Consejería Abierta, impulsada por el Gobierno de Castilla-La Mancha a través de su Dirección General de Deportes. En esta cita el Dr. Berenguel dio una charla sobre la importancia de las revisiones cardiológicas en deportistas para evitar problemas en el futuro. Durante el acto, el cardiólogo de HM IMI Toledo realizó dos pruebas: ecografía de corazón y prueba de esfuerzo con análisis de gases al deportista Alberto González, triatleta de élite y campeón del mundo de duatlón. Con estas dos pruebas es posible detectar el 90 por ciento de las causas de muerte súbita en el deportista.



El Hospital Universitario HM Montepríncipe pone en marcha la Unidad de Andrología y Cirugía Reconstructiva Urogenital

La cartera de servicios asistenciales de HM Hospitales se amplía con la apertura de la Unidad de Andrología y Medicina Sexual en el Hospital Universitario HM Montepríncipe, que estará integrada en el Departamento de Urología de dicho hospital y cuyo jefe de servicio es el Dr. Javier de la Riva. El responsable de la Unidad será el Dr. Javier Romero Otero (en la imagen), experto en Cirugía Reconstructiva del Aparato Genital Masculino, quien liderará un completo equipo de especialistas con una amplia experiencia en el diagnóstico y en la cirugía reconstructiva Urogenital y el Tracto Urinario Inferior. De esta forma, HM Hospitales ofrece a sus pacientes alternativas para abordar problemas como la disfunción eréctil, infertilidad, alteraciones de la eyaculación o enfermedad de Peyronie. También se ofrecen soluciones quirúrgicas relacionadas con la cosmética del pene, el cambio de sexo, cirugía de incontinencia masculina o cirugía uretral.



El Hospital Universitario HM Sanchinarro aumenta su capacidad diagnóstica con su cuarta resonancia magnética

Desde el mes de mayo ya está funcionando a pleno rendimiento una cuarta resonancia magnética (RNM) de alto campo de 1,5 teslas en el Hospital Universitario HM Sanchinarro, lo que aumenta sustancialmente la capacidad diagnóstica de este centro hospitalario. Este tipo de tecnología permite un análisis más preciso, de mayor calidad y mayor resolución de imágenes, y por tanto ofrece a los profesionales sanitarios más argumentos y garantías para realizar un diagnóstico certero. Para los pacientes el contar con esta nueva herramienta proporciona una mayor rapidez en el diagnóstico y al ser menor el tiempo de realización de cada exploración los beneficios son sustanciales. Esta RNM es de gran utilidad a la hora de realizar estudios detallados de prácticamente todas las regiones y órganos del cuerpo humano.



El 10 de junio tienes una cita con la IX edición de la Carrera 'Corre por la Vida'

El 10 de junio se celebrará la IX edición de la carrera popular 'Corre por la Vida' en los bosques aledaños al Hospital Universitario HM Montepíncipe, organizada por HM Hospitales, con el patrocinio de Fundación AMA y el apoyo institucional de la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Boadilla del Monte. Como en ediciones anteriores, los fondos recaudados por la inscripción de corredores irán a parar a Cáritas Madrid. La distancia a recorrer de esta actividad deportiva será de 10 kilómetros que transcurrirá entre bosques y dehesas de Boadilla del Monte y a la que acudirán corredores de prestigio, clubes de corredores, público general y trabajadores de HM Hospitales. La intención de la organización es superar los 600 inscritos de 2017, cifra que acredita a 'Corre por la Vida' como un referente de carrera popular, solidaria y familiar en la Comunidad de Madrid.

HM Hospitales apuesta por prevenir el dolor en el paciente oncológico

HM Hospitales de manera pionera en España ha puesto en marcha un nuevo recurso asistencial orientado al paciente oncológico y que forma parte de la Unidad del Dolor del Grupo, que dirige el Dr. Juan Pérez Cajaraville. Este nuevo servicio se presta en el contexto del Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, ubicado en el Hospital Universitario HM Sanchinarro, y cuyo responsable es el Dr. Manuel Agustín Herrero Trujillano. Se calcula que el 90% de los pacientes que sufren un proceso oncológico van a atravesar por una experiencia en la que el dolor es el protagonista en mayor o menor grado, bien sea por el devenir de la enfermedad, o los tratamientos de radioterapia o quimioterapia en los que esté inmerso. Ante esta realidad se hace necesaria la implicación de especialistas que de forma multidisciplinar tratan de anticiparse al dolor y ofrecer al paciente soluciones efectivas en este campo.



Cuatro nuevos doctores potencian la oferta asistencial de HM Hospitales en León



Los dos centros de HM Hospitales en León, HM San Francisco y HM Regla, han incorporado en los últimos meses a cuatro nuevos especialistas que han permitido la mejora y potenciación de varios servicios médicos de ambos hospitales. El director médico de HM Hospitales en León, Dr. Jesús Saz, destaca "la importancia de incorporar a nuevos profesionales experimentados al proyecto de HM Hospitales en León, ya que nos permite mejorar aún más la calidad y eficiencia de nuestra atención médica". En concreto, la oferta asistencial del Grupo en León se ve incrementada en los servicios de Cirugía General y Laparoscópica de HM San Francisco y HM Regla con el aterrizaje del Dr. Benedetto Ielpo, proveniente del Hospital Universitario HM Sanchinarro. Por su parte, en HM Regla también se han incorporado el Dr. Miguel Ángel Rado Velázquez, especialista en Urología, y la Dra. Ana Hernández Moreno, especialista en Endocrinología. Por último, en HM San Francisco el Servicio de Aparato Digestivo ha sido reforzado con la llegada del Dr. Julio Jesús Martínez Crespo.

La nueva APP de HM Hospitales te facilita la citación online



El pasado abril HM Hospitales ha dado un paso más en su iniciativa para digitalizar todos los procesos de comunicación con la puesta a disposición de sus pacientes de una nueva APP.

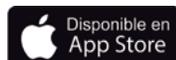
Entre las múltiples posibilidades que ofrece esta novedosa herramienta digital está la de facilitar la citación online de una manera inmediata, fácil y sin esperas innecesarias. De este modo, los pacientes de HM Hospitales pueden solicitar y confirmar las visitas a sus especialistas de forma ágil y planificar su tiempo para que acudir al médico no sea una preocupación.

La cita online funciona de una manera intuitiva y directa para que puedas elegir, en un solo clic, el especialista de HM Hospitales que desees y poder ajustar tu agenda a las fechas y horas disponibles. De un vistazo puedes consultar todo el directorio médico y sus especialidades para elegir el que mejor se ajuste a tus necesidades.

Comprueba la efectividad de la citación online de la nueva APP de HM Hospitales y olvídate de teléfonos y esperas innecesarias. Y además, ante cualquier imprevisto, gracias a la citación online puedes cancelar la visita de manera inmediata y programarla para otro día.



Ya puedes descargar esta aplicación en **IOS Apple Store** y **Android Play Store** bajo el nombre 'HM Hospitales' o a través de estos códigos BIDI:



*La APP de HM Hospitales sólo está disponible para los centros de Madrid



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 Olivie, 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

Galicia

hm CIOCC Galicia

Avda. das Burgas, 2. 15705 Santiago de Compostela

HM Hospitales International

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

C/ Arapiles, 8. 28015 Madrid

hm odontología

C/ 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

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

hm los belgas

C/ Pereda, 3. 28400 Collado Villalba. Madrid

hm sanchinarro

Avda. Manoterías, 10. 28050 Madrid

hm las tablas

C/ 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

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

hm virgen del val

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

hm moraleja

P.º 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
- HM Fertility Center. Tel. **900 111 010**
Web: 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
 902 301 000
 @PopularResponde