

Tu hospital

Núm. 73 | Septiembre - Octubre | Año 2019

www.hmhospital.es

II Jornada Juntas Contra el Cáncer

Foro simultáneo en las tres sedes
de HM CIOCC

Pediatría
**¿Cuándo debo llevar
a mi hijo a Urgencias?**

Prevención
**Ictus, cada
minuto cuenta**

Patología
**¿Agotado, irritado?
Podría ser apnea
del sueño**



LAS AVENTURAS DE LA DOCTORA HM
EN ESTE NÚMERO:
EL APARATO CARDIOVASCULAR



Síguenos en las redes sociales

HM
hm hospitales

Somos tu Salud

Índice

- 3 Editorial
- 4 ¿Hacia dónde se dirige el manejo de las pacientes con cáncer de mama?
- 8 ¿Debo llevar a mi hijo a Urgencias Pediátricas o no?, esa es la cuestión
- 10 HM Hospitales ofrece todas las modalidades de transferencia embrionaria



- 12 Volver a empezar...
- 14 Descubre el aparato cardiovascular
- 15 La Doctora HM cuida de ti
- 16 Depresión: no siempre hablamos de tristeza
- 18 Un premio a la altura de una trayectoria impecable

- 20 Ictus: cada minuto cuenta
- 22 ¿Agotado, irritado y con falta de concentración? Podría ser apnea del sueño
- 24 Noticias HM Hospitales
- 26 APP HM Hospitales



Tu hospital

Núm. 73 | Septiembre - Octubre | Año 2019

www.hmhospitales.com



hm hospitales



N.º 73 | Septiembre - Octubre | Año 2019



Síguenos en las redes sociales
www.hmhospitales.com

© 2019 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

Mejorar, consolidar y ampliar nuestra red asistencial

Mientras iniciamos la preparación de los actos de celebración del 30 aniversario de la creación de HM Hospitales, la compañía aprovecha los meses de verano para acometer la renovación de instalaciones y espacios, la incorporación de tecnología sanitaria de última generación y la adquisición de nuevos centros hospitalarios con el objetivo de mejorar, consolidar y ampliar nuestra red asistencial orientada a nuestros pacientes.

Fruto de ese objetivo hemos centrado en Barcelona buena parte de esos esfuerzos. De hecho, estamos muy cerca de completar la renovación de HM Delfos y en HM Sant Jordi estamos a las puertas de empezar a levantar un nuevo edificio ultra moderno que lo convertirá en la Maternidad privada de referencia en Barcelona, gracias a un ambicioso proyecto asistencial. También, y como guinda a este pastel, hemos alcanzado un principio de **acuerdo con la 'Fundació Hospital de Nens'** para que este histórico centro pediátrico de la Ciudad Condal pueda incorporarse en un futuro próximo a la red de HM Hospitales en Cataluña.

De materializarse en octubre este acuerdo, serían tres los hospitales en territorio catalán, y no descartamos que la cifra aumente próximamente. Además, también hay que añadir la puesta en funcionamiento en HM Delfos de los tres centros de alta especialización del Grupo en campos como Oncología, Cardiología y Neurociencias.

Pero nuestros esfuerzos no solo se centran en Cataluña. En Madrid, en HM Montepíncipe acabamos de poner en marcha un quirófano híbrido de última generación para cirugía cardiovascular y una nueva resonancia de 3 teslas. Igualmente, en HM Puerta del Sur estamos ampliando la capacidad de hospitalización con un nuevo edificio.

En Galicia **estamos implantando en la Maternidad HM Belén nuevos quirófanos y paritorios** que nos permitirán poner en marcha en próximas fechas la primera área de partos de baja intervención de ese territorio, basado en ofrecer un alumbramiento que respete al máximo los deseos de la madre de dar a luz en un ambiente acogedor y seguro, pero que cuente con todos los recursos sanitarios que la ciencia médica y la tecnología nos permiten ofrecer.

De este modo, vamos completando nuestra apuesta por crear una red asistencial de primera magnitud, que está íntimamente vinculada a todos los centros del Grupo en Madrid, Cataluña, Galicia, Castilla y León y Castilla La Mancha. Todos ellos representan el esfuerzo por conformar una oferta sanitaria de altísima calidad, que responda a las necesidades de nuestros pacientes de una manera directa, ágil y satisfactoria.

El resultado de toda **esta estrategia reside en que cualquier paciente de HM Hospitales, esté en el lugar que esté, cuente con las mismas oportunidades diagnósticas y terapéuticas** porque todos los centros están interconectados y funcionan como uno solo. En definitiva, nuestro objetivo es tejer un entramado de primer nivel por su especialización y vocación de servicio, que trabaje aunando esfuerzos en cada territorio y que cuente con la última tecnología sanitaria y los mejores profesionales al servicio de lo más importante, vosotros, nuestros pacientes.

Esperamos que todas estas mejoras en las instalaciones no hayan causado muchas molestias y sirvan para seguir atendiendo vuestra salud de la mejor manera posible.

Dr. Juan Abarca Cidón
Presidente HM Hospitales



¿Hacia dónde se dirige el manejo de las pacientes con **cáncer de mama?**

El cáncer de mama no es una única enfermedad sino un conjunto de ellas y no todas responden de igual forma a los tratamientos. Desarrollar nuevos fármacos dirigidos a los distintos tipos de cáncer de mama ha sido clave para llegar a unas tasas de curación que alcanzan casi el 100% cuando el diagnóstico se realiza en fases precoces de la enfermedad. Además, hoy disponemos de tratamientos capaces de mejorar la supervivencia y la calidad de vida de aquellas pacientes en las que esta se ha extendido y para las que no hace tanto no había ninguna opción terapéutica. Un año más, con motivo del 19 de octubre, Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, HM Hospitales celebrará una jornada en la que se analizarán cuáles son las novedades en el manejo de este tumor, novedades que parten de la investigación, que llegan a la clínica y que dan cada vez mayor protagonismo al paciente. Para ello, el 16 de octubre se celebra la II Jornada 'Juntas Contra el Cáncer' organizada por el [Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC](#) y que conecta simultáneamente las tres sedes del primer 'Cancer Center' privado de España en Madrid, Barcelona y Santiago de Compostela para explicar a pacientes y medios de comunicación las últimas novedades en el abordaje de este proceso oncológico.

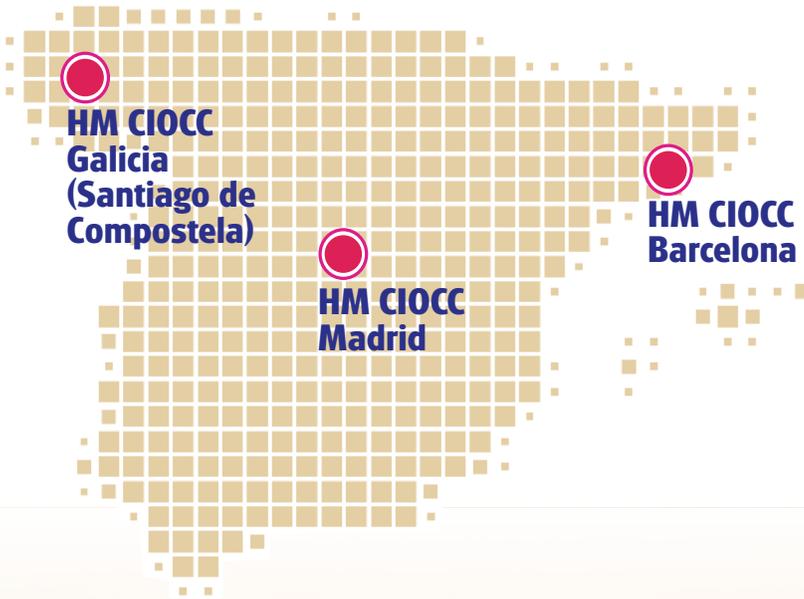
Una década de avances

En la última década la investigación en cáncer de mama se ha dirigido al estudio de este tumor no como una única enfermedad, sino como un conjunto de ellas, partiendo de las características moleculares de cada subtipo. Gracias a este cambio de enfoque y a los ensayos clínicos que se han puesto en marcha con los distintos tratamientos que se han ido desarrollando, explica el Dr. Joan Albanell, director de HM CIOCC Barcelona, "ha sido posible incrementar la tasa de curaciones cuando el diagnóstico se realiza en estadios iniciales de la enfermedad y mejorar la calidad de vida y la supervivencia en las fases más avanzadas".

Y es que muchas de las investigaciones llevadas a cabo en este tiempo han tenido su traslación a la práctica clínica. Así, por ejemplo, "en el subtipo HER2 positivo, que representa entre el 15% y el 20% de todos los casos, se han incorporado nuevas terapias moleculares basadas en anticuerpos monoclonales que han mejorado la evolución de las pacientes en todas las fases de la enfermedad y sin efectos secundarios relevantes".

En la última década la investigación en cáncer de mama se ha dirigido al estudio de este tumor no como una única enfermedad, sino como un conjunto de ellas





Otro ejemplo sería el del subtipo de cáncer de mama mayoritario, el del receptor hormonal positivo, en cuyo caso, apunta, las investigaciones realizadas en los últimos años han permitido "individualizar el tipo y duración de la terapia hormonal que se da tras la cirugía, reduciendo la posibilidad de recaída". Además, en estas mismas pacientes, gracias a la incorporación de las denominadas 'plataformas genómicas', hoy es posible identificar a aquellas en las que no está indicada la quimioterapia después de la cirugía.

Y en el caso de aquellas que presentan enfermedad metastásica y receptores hormonales positivos, afirma, "hemos incorporado una nueva terapia molecular, oral y bien tolerada, que duplica la eficacia de la terapia hormonal y, por tanto, mejora significativamente su evolución".



Lo que está por venir

A estos avances que forman ya parte de la práctica clínica, asegura el Dr. Albanell, habrá que sumar otros que "de forma inminente, nos van a permitir traspasar nuevas fronteras en el tratamiento de estas pacientes". Es el caso de la inmunoterapia en el cáncer de mama triple negativo, un subgrupo de pacientes en las que "existía una necesidad imperiosa de encontrar nuevas estrategias terapéuticas y la terapia inmune lo es. Además, existen numerosos estudios en marcha para desarrollar terapias inmunes innovadoras en otros tipos de cáncer de mama". Por otra parte, la secuenciación de genes diana permitirá personalizar aún más los tratamientos.



Investigación puntera

El nuestro, afirma el Dr. Albanell, "es uno de los países que más han contribuido al desarrollo de ensayos clínicos que han culminado en la aprobación de nuevos medicamentos".

En el caso de HM CIOCC, explica, "somos un centro líder en ensayos clínicos a nivel internacional. Nuestro liderazgo dentro de HM Hospitales se sitúa en HM CIOCC Madrid, fruto de un excelente trabajo durante los últimos 10 años que ahora queremos extender a nuestros centros en Santiago de Compostela y Barcelona".

La realidad hoy

La realidad en cáncer de mama hoy en día, explica la Dra. Eva Ciruelos, coordinadora de la Unidad de Mama de HM CIOCC Madrid, es que "en nueve de cada diez casos, el diagnóstico se realiza en las fases precoces de la enfermedad". Esto, explica, se debe en gran medida a la implementación del cribado y a una mayor concienciación social. Llegar a tiempo, señala, "ha hecho posible que la gran mayoría de las pacientes, más del 70%, permanezcan vivas y sin recaída a los cinco años del diagnóstico".

Además, y de nuevo gracias a la investigación, se ha conseguido no sólo ir hacia tratamientos cada vez más individualizados y con ello más eficaces sino también menos invasivos y tóxicos, lo que conlleva un impacto muy positivo en la calidad de vida de estas pacientes.

En esta misma línea, añade, "otro ejemplo es la aplicación de técnicas quirúrgicas cada vez menos invasivas, como el ganglio centinela, que permite evitar la linfadenectomía axilar en la mayoría de pacientes sin afección clínica de ganglios axilares al diagnóstico".

Hoy, reconoce la Dra. Ciruelos, "el cáncer de mama es una enfermedad muy frecuente; tanto que en España se diagnostica un caso cada veinte minutos. Pero no debemos perder de vista que la gran mayoría se curan y que, gracias a esa mejor selección de los tratamientos, los efectos adversos en el momento actual son muy llevaderos".

Eso sí, actualmente, no cabe duda de que el manejo de las pacientes con cáncer de mama debe realizarse siempre en una unidad multidisciplinar, "al menos –según esta especialista– durante el proceso diagnóstico y el abordaje inicial del tratamiento".

Comunidad de Pacientes

Más allá de los avances en investigación y de su traslación a la práctica clínica, HM Hospitales ha querido dar un paso más hacia la escucha activa del paciente oncológico y de su entorno. El objetivo, conocer de primera mano cuáles son sus necesidades para darles respuesta. Es así como, en 2016, en la Unidad de Oncología del Hospital Universitario HM Torreledones, surge la Comunidad de Pacientes, un grupo integrado por profesionales sanitarios, personal administrativo, familiares y, por supuesto, pacientes.

La iniciativa es liderada por el Dr. Eduardo García-Rico, oncólogo de este centro y del Hospital Universitario HM Montepríncipe. Como señala este especialista, la Comunidad permite que los pacientes participen, de una forma estructurada, en la gestión de los procesos y ayuda a reorientar los recursos asistenciales, la docencia e incluso la investigación hacia el propio paciente y, por tanto, hacia la medicina individualizada.

Hoy, la Comunidad está integrada por 17 pacientes guía, de los cuales, precisamente, siete han pasado por un cáncer de mama. También forman parte de ella dos familiares de pacientes con este tipo de cáncer. Todos ellos han sido seleccionados y formados previamente, con el fin de garantizar la seguridad de los pacientes en todo momento. Actualmente, este equipo acompaña a unos 30 pacientes y familiares.

HM Hospitales ha querido dar un paso más hacia la escucha activa del paciente oncológico y de su entorno. El objetivo, conocer de primera mano cuáles son sus necesidades

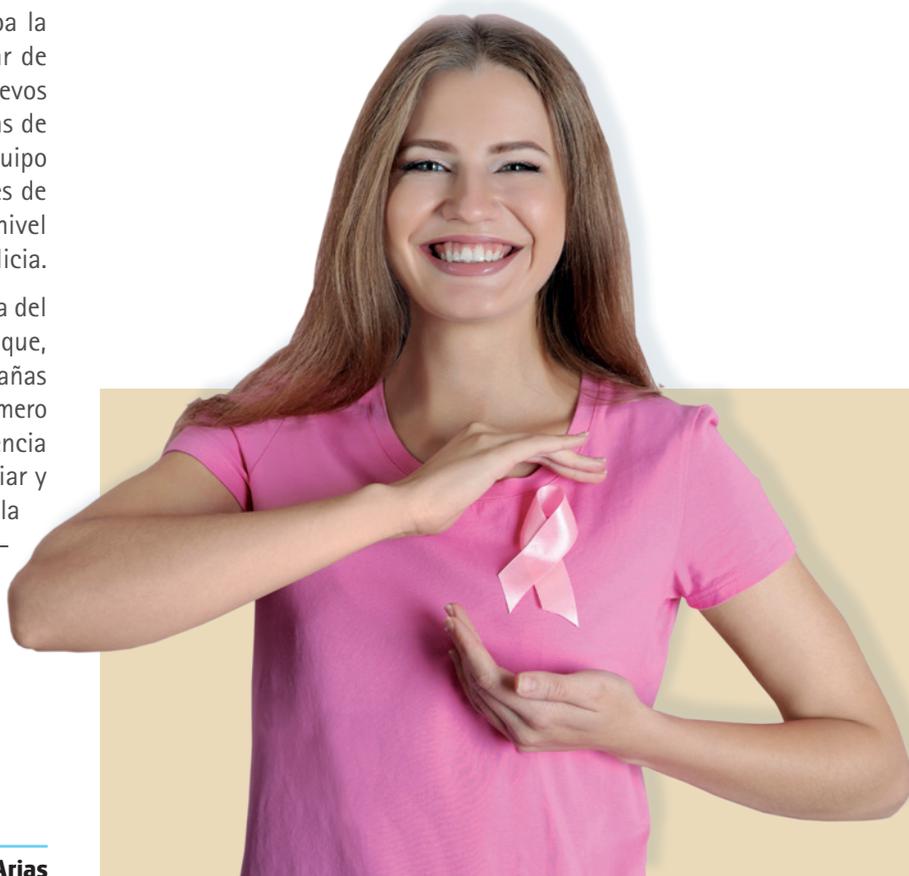
Esta estructura, afirma el Dr. García-Rico, "supone ya una herramienta más para el cuidado integral del paciente oncológico, filosofía básica de funcionamiento de HM CIOCC sea cual sea su localización geográfica". Por ello, existe un plan para implementarla también en Galicia y Cataluña y, de hecho, en los próximos meses está prevista su puesta en marcha en HM CIOCC Galicia, ubicado en el Hospital HM La Esperanza de Santiago de Compostela.

Propuesta novedosa en Galicia

Precisamente con la apertura hace un año de HM CIOCC Galicia se ha puesto en marcha una propuesta que no existía hasta ahora en el ámbito de la Oncología dentro de la sanidad privada en este territorio. "En este tiempo hemos conseguido consolidar un modelo de trabajo en red que permite que cualquier paciente reciba la misma asistencia por parte de HM CIOCC en cualquier lugar de España. En estos 18 meses se han atendido 300 pacientes nuevos en Galicia, de las cuales, casi 80 son pacientes diagnosticadas de cáncer de mama. El motivo de nuestro éxito es el trabajo en equipo a nivel nacional, la toma de decisiones consensuadas a través de comités multidisciplinares y la consolidación de equipos a nivel local", señala la Dra. Teresa Curiel, directora de HM CIOCC Galicia.

En ese sentido, la Dra. Curiel pone de manifiesto la importancia del diagnóstico, el tratamiento y acompañamiento a las pacientes que, "cuando hablamos de cáncer de mama, el éxito de las campañas de 'screening' y los nuevos tratamientos han permitido que el número de supervivientes continúe creciendo año tras año y la asistencia médica debe estar acompañada del cuidado emocional, familiar y social. Para ello contamos con la estrecha colaboración de la AECC mediante el servicio de psico-oncología. Así, en la Comunidad de Pacientes trabajamos pacientes, familiares, oncólogos, psico-oncólogos, OncoCare... queremos dar voz a los pacientes y hacerlos partícipes, para identificar puntos de mejora de manera constante".

El motivo de nuestro éxito es el trabajo en equipo a nivel nacional, la toma de decisiones consensuadas a través de comités multidisciplinares y la consolidación de equipos a nivel local



Raquel González Arias

Próxima Apertura



valdeluz
mayores



Leganés

900 90 90 89

| info@valdeluz.com

| Apertura en otoño

valdeluz

¿Debo llevar a mi hijo a Urgencias Pediátricas o no?, esa es la cuestión

Todos los padres se alarman cuando detectan un síntoma de que algo no va bien en la salud de su hijo. Fiebre, tos, diarrea, vómitos... ¿cuándo es conveniente visitar el Servicio de Urgencias Pediátricas? El **Dr. Orenci Urraca, jefe del Servicio de Urgencias de Pediatría del Hospital HM Sant Jordi**, el nuevo centro de HM Hospitales en Barcelona especializado en la protección de los más pequeños, despeja las principales dudas.

Tomar la decisión de llevar o no a un hijo al Servicio de Urgencias Pediátricas es algo que todos los padres han tenido que hacer alguna vez. La experiencia es uno de los criterios que mayor influencia tiene a la hora de determinar la visita, pues la preocupación disminuye cuanto más conocidos son los síntomas observados, pero para aquellos que se han estrenado como padres recientemente, la valoración dependerá de la naturaleza e intensidad de la enfermedad, la edad del niño o niña, la inquietud que genera, y el acceso que se tiene al pediatra habitual.

Los conocimientos sobre cómo realizar pequeñas curas por simples caídas o por erosiones en la piel, actuar en caso de picaduras, o manejarse ante los síntomas de las enfermedades más comunes en la infancia pueden adquirirse con el tiempo y la práctica, pero en caso de duda o de observar que algo no va bien, siempre debe consultarse con un pediatra.

En caso de duda o de observar que algo no va bien, siempre hay que consultar con el pediatra



Cuadro médico especializado

En este sentido, HM Sant Jordi, como la mayoría de los hospitales del Grupo, dispone de un cuadro médico especializado que desde el Servicio de Urgencias Pediátricas determinará, a cualquier hora del día, cuáles son las necesidades de la salud del pequeño. Asimismo, el centro puesto en marcha por HM Hospitales el pasado mes de abril está siendo equipado con la más alta tecnología para facilitar el diagnóstico y poder actuar a la mayor brevedad posible. De este modo, se integra dentro de la estrategia del Grupo, basada en equipamientos de última generación, máxima calidad asistencial y formación continua para sus profesionales.

Síntomas para acudir a Urgencias

El Dr. Orenci Urraca explica que "la fiebre es el motivo principal de consulta en Pediatría. La valoración del especialista es absolutamente necesaria y debe buscarse de manera inmediata en los bebés de menos de un mes y durante las primeras 24 horas en los menores de 2 años, sobre todo si supera los 39,5° C axilares. No obstante, antes de acudir a urgencias, debería administrarse un antitérmico en el domicilio".



URGENCIAS

Otros motivos habituales que despiertan la duda y originan la visita a Urgencias Pediátricas son:

- **La tos.** Si se acompaña de dificultad respiratoria o sensación de ahogo no se debe demorar la consulta. También debe consultarse en caso de tos perruna y nocturna o tos acompañada de fiebre.
- **El vómito.** Si son repetidos y se producen más de tres o cuatro.
- **La diarrea.** La pérdida de líquidos puede provocar deshidratación en el paciente, por lo que siempre ha de valorarse su estado.
- **El dolor abdominal.** Debe consultarse si es persistente durante horas, intenso, localizado en un punto concreto o si se acompaña de vómitos.
- **Dolor de oído.** Puede suponer la existencia de otitis y debe administrarse paracetamol o ibuprofeno oral antes de ir al médico.
- **Erupción cutánea.**
- **Conjuntivitis.**
- **Parásitos** (exoparásitos o piojos y oxiuros o parásitos intestinales).
- **Traumatismos.** Requiere una valoración si es craneal y se ha producido desde una altura superior a la del cuerpo o de extremidades si el dolor se mantiene durante más de una hora o existe inmovilidad de la articulación.

HM Sant Jordi dispone de un cuadro médico especializado que determina cuáles son las necesidades de la salud de tu pequeño y lo deriva al especialista si es necesario



Institut Cararach: Ginecología y Obstetricia

Todos estos casos son tratados de manera individualizada en el Servicio de Urgencias Pediátricas de HM Sant Jordi. Un servicio que nació para dar continuidad a la atención que ofrece el Institut Cararach: Ginecología y Obstetricia, cuya labor y atención al paciente le ha valido el reconocimiento del ámbito sanitario privado catalán. El nombre de esta entidad sirve, asimismo, para homenajear a la familia Cararach, vinculada al actual centro desde su fundación en 1925.

HM Fertility Center ofrece todas las modalidades de transferencia embrionaria



Se calcula que de los cerca de 9 millones de nacidos a través de las distintas técnicas de Fecundación in Vitro (FIV), alrededor de un 35% (aproximadamente unos 3.150.000) lo han hecho a partir de la transferencia de embriones congelados. El nacimiento de Zoe Leyland el 28 de marzo de 1984 en Australia supuso un hito histórico en la medicina de reproducción al ser la primera concepción derivada de la transferencia de embriones criopreservados. El **Dr. Isidoro Bruna**, director de HM Fertility Center (los centros de Fertilidad de HM Hospitales), nos explica en qué consiste esta técnica.

Lo cierto es que hoy en día más de la mitad de las transferencias embrionarias que se realizan en los centros de Fertilidad del mundo se hacen de forma diferida, es decir, no se transfieren los embriones en fresco, congelándose todos, para ser transferidos en un ciclo posterior. "Las tasas de éxito gestacional son similares, pero en el momento actual algunas parejas se muestran preocupadas cuando la transferencia embrionaria no se realiza en el mismo ciclo de FIV en el que se ha llevado a cabo la punción folicular y se han obtenido los embriones", señala el Dr. Bruna.

La implantación embrionaria representa uno de los pasos cruciales en el éxito de los tratamientos de reproducción asistida (TRA). "La importancia de un adecuado medio ambiente endometrial en los TRA se pone de relieve por la observación de los ciclos de donación de ovocitos (Ovodon), en los que la transferencia de embriones de buena calidad a mujeres receptoras tiene una probabilidad más alta de implantar que si se transfieren a las propias donantes", afirma el Dr. Bruna.

Hoy en día más de la mitad de las transferencias embrionarias que se realizan en los centros de Fertilidad del mundo se hacen de forma diferida, es decir, para ser transferidos en un ciclo posterior

Ventana de implantación

El proceso de implantación de un embrión requiere una interacción recíproca entre éste y el endometrio durante una pequeña 'ventana de días', que es un período autolimitado tanto del ciclo natural como del estimulado para FIV-ICSI (Inyección Intracitoplasmática de Espermatozoides), en el que el endometrio adquiere una morfología y un estado funcional adecuados para la nidación. "En un ciclo natural, el endometrio se va progresivamente remodelando, para exhibir un reducido período de receptividad. En el embarazo espontáneo, el embrión alcanza la cavidad uterina unas 80 horas después de la ovulación. El endometrio se vuelve receptivo a la implantación endometrial al cabo de 6-8 días después de la ovulación y permanece receptivo durante aproximadamente 4 días (entre los días 20 y 24 del ciclo natural)", explica el director de HM Fertility Center.

Tres elementos

La culminación apropiada de una implantación depende de la concurrencia de tres elementos fundamentales: la calidad del embrión, la receptividad endometrial durante la 'ventana de implantación' y una correcta interacción embrio-endometrial, lo que implica un buen 'diálogo' embrio-endometrial. En ese sentido, existe una clara evidencia que la estimulación ovárica en algunos ciclos de FIV-ICSI puede afectar a la receptividad endometrial. "Está demostrado que en pacientes que presentan niveles hormonales elevados de Estradiol/E2 y Progesterona/P4 al final de la fase de estimulación, se produce una asincronía endometrial (microambiente endometrial subóptimo). Es, en este tipo de casos, cuando se hace necesario cancelar la transferencia embrionaria en fresco, para no reducir el éxito de la implantación", destaca el Dr. Bruna.

En los ciclos de transferencia de embriones congelados el endometrio se desarrolla bien de forma espontánea o bien se prepara mediante una administración secuencial suave de E2 y P4 (en comprimidos o en administración trasdérmica), con lo que el desarrollo endometrial presenta una mayor sincronía. Los embriones se transfieren a un entorno más parecido al del ciclo natural. "Hasta la fecha, gracias a los avances de las técnicas de criopreservación embrionaria (y fundamentalmente, a la vitrificación) los resultados clínicos de los embriones congelados y su potencial de implantación resultan similares a los observados con la transferencia de embriones frescos.



Gracias a los avances de las técnicas de criopreservación los resultados clínicos de los embriones congelados y su potencial de implantación son similares a los observados con la transferencia de embriones frescos

Además, existe un cuerpo de evidencia aplastante señalando que la criopreservación de todos los embriones y su posterior transferencia en diferido, ha hecho prácticamente desaparecer el temido síndrome de hiperestimulación ovárica (SHEO), con lo que ofrece un gran espectro de seguridad", asevera el director de HM Fertility Center.

En resumen, en aquellos casos en los que está indicada, la criopreservación embrionaria y la transferencia diferida aportan a los ciclos de FIV-ICSI dos elementos cruciales: eficiencia y seguridad. Eficiencia porque posibilita un mayor número de transferencias embrionarias por ciclo de estimulación folicular y por punción folicular, lo que deriva en un incremento de la tasa acumulada de embarazos y nacidos vivos. Además, incrementa la probabilidad de alcanzar un embarazo cuando no se ha logrado desarrollar un endometrio adecuado para la transferencia en fresco.

Marcos García

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.

Volver a empezar...

Para una inmensa mayoría, y a pesar de las buenas intenciones, seguro que durante el período vacacional, más o menos largo, hemos aparcado nuestra actividad deportiva habitual. Llega el momento de retomar la práctica deportiva y, para hacerlo de forma saludable y motivadora, es necesario tener en cuenta algunos consejos. Nos lo cuenta el **Dr. Miguel Santiago**, especialista en Medicina Deportiva del Policlínico HM Matogrande, en A Coruña.



- 1 Tomarlo con calma. Hayan sido solo unas semanas o algo más, tan pronto cesamos la actividad nuestro organismo comienza a perder acondicionamiento que no necesita. Debemos de tener en cuenta que si deportistas profesionales necesitan semanas de entreno para volver a conseguir una condición física adecuada, no vamos a pretender nosotros hacerlo en menos tiempo.
- 2 Atención a las lesiones y sobrecargas. No pretendamos volver donde lo dejamos, necesitaremos adecuar la carga a nuestra situación actual. Cualquier pequeña lesión nos va a impedir mantener la constancia, por lo que es preferible un menor número de ejercicios bien ejecutados que un volumen que nuestro organismo no sea capaz de asimilar. Y recordar que un buen calentamiento y una adecuada vuelta a la calma no es una pérdida de tiempo y evitará problemas.
- 3 Alimentación variada y equilibrada. Probablemente la reducción o falta de actividad sumada a comidas, picoteos, cervecitas... habrá supuesto unos 'kilitos' que, curiosamente, costará más tiempo perder que el que hemos tardado en ganarlos. La inmensa mayoría de la población está muy bien diseñada para almacenar energía, pues durante millones de años eso nos ha servido para sobrevivir. La energía que ingerimos como alimentos y no gastamos la almacenamos como grasa en tejido adiposo y por eso toca volver a pautas nutricionales más saludables, pero sin olvidar que necesitamos todos los nutrientes para entrenar correctamente. Por suerte, para la mayoría una alimentación variada y equilibrada es suficiente para conseguirlos. Recuerde, eso sí, que la termodinámica rige este mundo y si quiere perder la energía que ha acumulado en forma de grasa deberá gastar más de lo que ingresa y mantenerlo en el tiempo.
- 4 Y por último, si tiene dudas déjese aconsejar. Un reconocimiento médico adecuado y los consejos de un buen educador físico probablemente consigan evitarle algún susto y que la experiencia sea más gratificante y duradera.

Teresa Rocamonde

Un reconocimiento médico adecuado y los consejos de un buen educador físico probablemente consigan evitarle algún susto y que la experiencia sea gratificante y duradera

#quierosermadre

Porque lo has decidido, porque es el momento, tu momento. En HM Fertility Center vas a poder cumplir tu proyecto de vida porque aquí, es Donde Nacen las Madres.

HM Hospitales te ofrece:

- + Tratamiento integral, personalizado y con las técnicas más avanzadas.
- + El mismo ginecólogo te acompañará durante todo el proceso.
- + Con toda la seguridad de ser cuidada en un entorno hospitalario con más de 15 años de experiencia en reproducción asistida.

Pide tu primera cita gratuita en:

900 11 10 10

Hay un **HM Fertility Center** cerca de ti:

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



MEDICINA DE LA REPRODUCCIÓN

hm fertility center

Donde Nacen las Madres

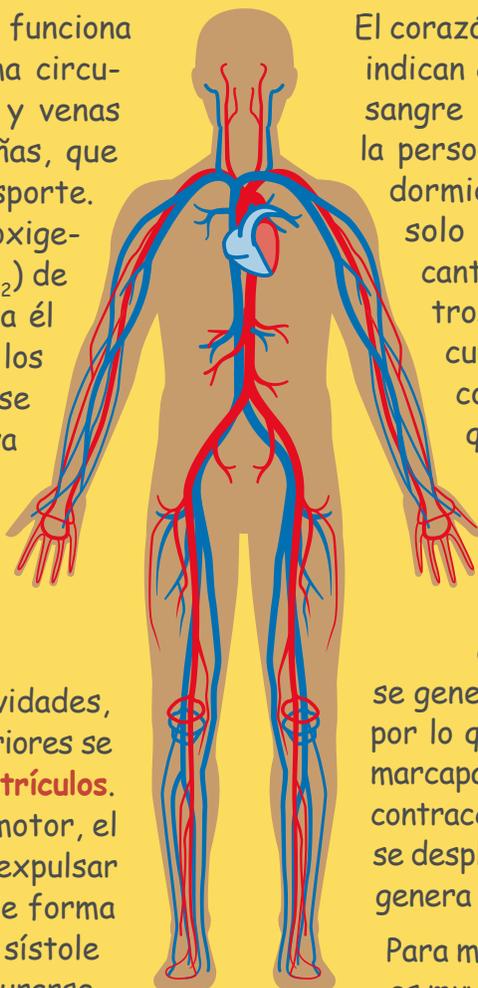
Descubre el aparato cardiovascular



El aparato cardiovascular es uno de los grandes sistemas de comunicación y transporte del cuerpo humano ya que por él viajan la sangre y el oxígeno y el dióxido de carbono, que son esenciales para la vida. La Dra. **Silvina Rafia**, pediatra de HM Hospitales, nos explica su funcionamiento y sus peculiaridades.

Está formado por el **corazón**, que funciona como bomba o motor, y el sistema circulatorio, constituido por arterias y venas y sus ramificaciones más pequeñas, que funcionan como conductos de transporte. El corazón recibe la sangre desoxigenada y con dióxido de carbono (CO_2) de todo el cuerpo, transportada hacia él por el sistema venoso, la impulsa a los pulmones para que se oxigene y se libere el CO_2 , éstos se la devuelven ya oxigenada y el corazón se encarga, a través de las arterias, de distribuirla a todo el organismo.

El corazón es un órgano muscular hueco que está situado en medio del tórax y está compuesto por 4 cavidades, 2 izquierdas y 2 derechas. Las superiores se llaman **aurículas** y los inferiores **ventrículos**. Para poder ejercer su función de motor, el músculo cardíaco se contrae para expulsar la sangre y relaja para recibirla, de forma alternante. La contracción se llama **sístole** y la relajación **diástole**. Para asegurarse de que la sangre fluya en una sola dirección, los ventrículos tienen válvulas.



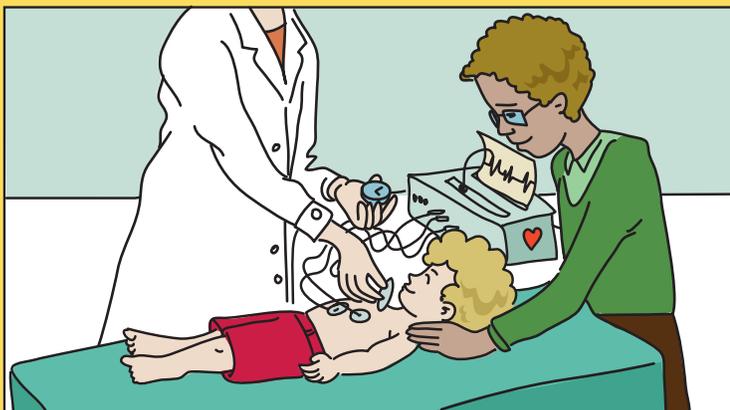
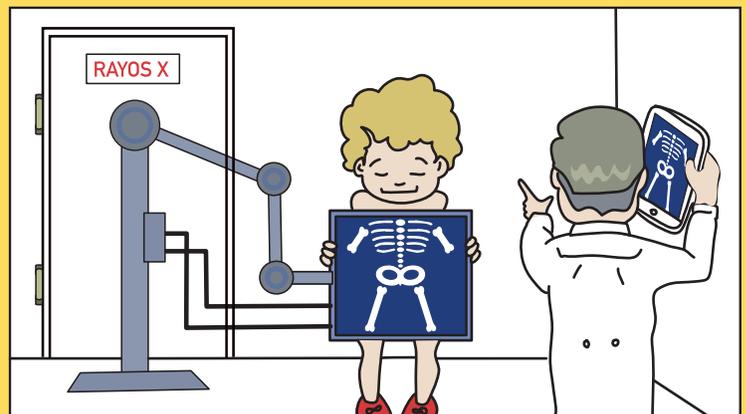
El corazón recibe mensajes del cuerpo que le indican cuándo debe bombear más o menos sangre en función de las necesidades de la persona. Por ejemplo, mientras estamos dormidos, nuestros corazones bombean solo lo necesario para suministrar la cantidad de oxígeno que necesitan nuestros cuerpos en estado de reposo. Pero cuando hacemos ejercicio, nuestros corazones bombean más deprisa para que nuestros músculos reciban más oxígeno y rindan más.

El latido del corazón está regulado por un sistema eléctrico. En la pared de la aurícula derecha se encuentra el nódulo sinusal, donde se generan los latidos y se regula su ritmo, por lo que a este nódulo sinusal se lo llama marcapasos natural. Su activación produce la contracción auricular. Posteriormente la señal se desplaza al nódulo auriculoventricular, que genera la contracción de los ventrículos.

Para mantener el aparato circulatorio sano es muy importante realizar ejercicio físico con regularidad y mantener una dieta sana y un peso adecuado.

La Doctora HM

Cuida de ti



Depresión: no siempre hablamos de tristeza

Se estima que unos dos millones de personas padecen depresión en nuestro país. En los últimos años se han incrementado los diagnósticos aunque los expertos creen que, en realidad, no hay más casos sino profesionales más sensibilizados con la enfermedad y entrenados para detectarla. Precisamente, el diagnóstico y la intervención tempranas son fundamentales porque permiten evitar tanto el deterioro progresivo del paciente como problemas añadidos que pueden surgir en su entorno laboral o relacionados con el abuso de alcohol y otras sustancias. Aunque solemos asociar depresión y tristeza, el paciente no siempre percibe esta emoción y son otros los síntomas que deben hacernos sospechar. Hablamos con el **Dr. Roberto Fernández, psiquiatra en la Unidad de Hospitalización del Hospital Universitario HM Puerta del Sur.**

Actualmente, casi todos conocemos algún caso de depresión en nuestro entorno. Hay incluso quien se refiere a ella como a la 'epidemia del siglo XXI' y es que este problema afecta a 350 millones de personas en todo el mundo, dos millones en España. Pese a ello, nos dice el Dr. Roberto Fernández, "posiblemente, no haya un incremento en el número de casos como tal sino en el de casos diagnosticados". Y es que, explica, "tanto la sociedad como la propia comunidad médica están más sensibilizadas en cuanto a la importancia de esta enfermedad, lo que ha permitido realizar diagnósticos en pacientes que, en otras circunstancias, quizá habrían pasado desapercibidos".

Este problema afecta a 350 millones de personas en el mundo, dos millones en España



El origen

En cuanto al porqué de esta enfermedad, refiere este psiquiatra, "la experiencia clínica nos muestra cierta susceptibilidad en determinados pacientes. De hecho, se ha demostrado el carácter hereditario de la depresión e incluso se están intentando identificar genes de susceptibilidad específicos. Sin embargo, existen numerosas teorías acerca del origen de esta enfermedad, no sólo biológicas, sino también psicológicas e incluso sociales que implican un largo listado de factores de riesgo de padecer depresión".

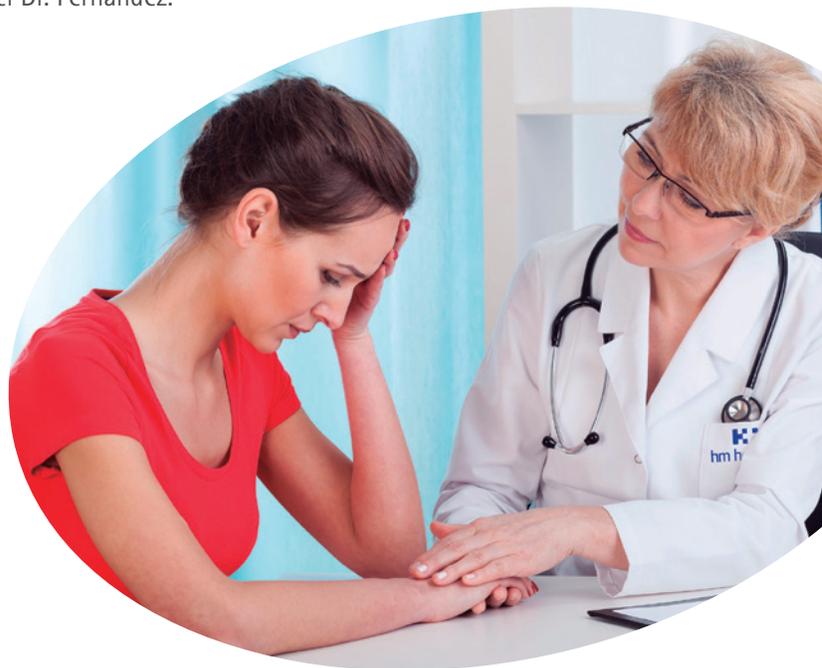
Los síntomas

Siempre que se habla de depresión, se tiende a pensar en tristeza, no obstante, advierte el Dr. Fernández, "el cuadro es más amplio e incluso hay ocasiones en las que el paciente no es capaz de identificar ese sentimiento de tristeza".

Tanto es así que muchos pacientes debutan con otros síntomas como la pérdida de interés por sus actividades de ocio habituales. La irritabilidad, los problemas físicos, los cambios en el apetito, la dificultad para conciliar el sueño, los problemas para concentrarse o las pérdidas de memoria son también algunos síntomas que, según este especialista, deben hacernos sospechar. En estos casos, explica, "lo más difícil es identificarlos como síntomas de origen afectivo, lo que suele suponer un retraso en el diagnóstico del paciente".

Actuar a tiempo

El diagnóstico y la intervención tempranas se relacionan no solo con un mejor pronóstico de la enfermedad en sí misma, sino que previenen la aparición de otro tipo de problemas que pueden agravar aún más la depresión llegando, en algunos casos, a desembocar en consecuencias fatales. "Un diagnóstico y, por tanto, un tratamiento temprano, evitará no sólo el sufrimiento del paciente y el deterioro en la calidad de vida sino consecuencias como las pérdidas a nivel sociolaboral, el desarrollo de comorbilidades como el abuso de sustancias o, en el peor de los casos, el suicidio", afirma el Dr. Fernández.



El diagnóstico y la intervención tempranas se relacionan no solo con un mejor pronóstico de la enfermedad en sí misma, sino que previenen la aparición de otro tipo de problemas que pueden agravar aún más la depresión

Además de una detección temprana, añade, "existen numerosos estudios que identifican decenas de factores de buen y mal pronóstico en la depresión". En su experiencia, afirma, la falta o escasez de apoyo psicosocial, especialmente familiar, el consumo de alcohol y otras drogas, la presencia de otras patologías psiquiátricas y los problemas de adherencia terapéutica "suelen ser los factores que habitualmente más complican el pronóstico de estos pacientes".

Afortunadamente, esa mayor sensibilización de nuestros profesionales con la depresión ha venido pareja al incremento de opciones terapéuticas -fármacos y psicoterapia- para detener su evolución y conseguir su remisión. El manejo, explica el psiquiatra, dependerá siempre de la gravedad del cuadro depresivo. "El arsenal terapéutico está en constante evolución y cada año aparecen nuevas vías de abordaje farmacológico de la depresión. Por otra parte, existen ya terapias biológicas, como la estimulación magnética transcraneal, que están abriendo un nuevo campo de actuación muy prometedor en estos pacientes e incluso están demostrando eficacia en otras patologías para las que no estaban pensadas inicialmente".

Un premio a la altura de una trayectoria impecable

El pasado 27 de junio se celebraba la XV edición de los 'Premios Fundación de Investigación HM Hospitales' en el Auditorio Reina Sofía del Hospital Universitario HM Sanchinarro. Este es, sin duda, uno de los eventos más destacados del Grupo a lo largo del año porque concentra en una jornada el reconocimiento a la labor investigadora de distintos profesionales sanitarios y se promueve la concesión de becas y ayudas para la formación en diferentes ámbitos académicos.

Pero en esta ocasión este acto tuvo un especial significado que será recordado en las próximas décadas, y que marcará la evolución de la compañía y la manera por la que ésta será reconocida en el futuro por la sociedad en general. Todo se debe a la creación del 'Premio Internacional de Ciencias Médicas Dr. Juan Abarca', que comenzará a entregarse en 2020 y que está llamado a convertirse en uno de los premios a la investigación médica de mayor reconocimiento a nivel nacional e internacional.

La figura del Dr. Juan Abarca Campal, fundador de HM Hospitales, hace casi 30 años, junto a su esposa, la Dra. Carmen Cidón Tamargo, merece este justo reconocimiento a una trayectoria vital y profesional que sin duda ha marcado el devenir de la industria sanitaria privada en España.

La intención de este premio es poner en valor a un científico de prestigio internacional que en su trayectoria profesional haya logrado un hallazgo de relevancia mundial en el campo de la biomedicina, y que deberá estar acompañado de una carrera científica y/o clínica que haya contribuido de manera trascendental a la mejora de la salud de las personas y las poblaciones.

De esta forma, se establecerá una asociación indivisible que ligará el nombre del Dr. Juan Abarca Campal y sus valores humanos y profesionales, como la entrega en favor de la salud y el cuidado de sus pacientes, a un premio que aspira a ser una referencia nacional e internacional por su importancia.

Sin duda, en los próximos años este premio marcará la agenda sanitaria, y gracias a él, la Fundación de Investigación HM Hospitales afianzará su objetivo de convertirse en una de las cinco instituciones sanitarias privadas europeas con mayor influencia e impacto en el campo de la investigación biomédica.

¿Quieres colaborar con nosotros?

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

¡MUCHAS GRACIAS!

HM
fundaciónhm
investigación



PROMOCIONES

sept./oct. 19

ONCOESTÉTICA & PARAFARMACIA



-50% PELUCAS

2ª unidad*

* Promoción no acumulable. Válida hasta 31-10-19. Descuento aplicable sobre la peluca de menor valor.

TURBANTES

Ellen's
HEADWEAR

4X3*

* Promoción no acumulable.
Válida hasta 31-10-19.
Descuento aplicable sobre el
turbante de menor valor.

TURBANTES

Christine
HEADWEAR

-20%

Comprando 3*

* Promoción no acumulable.
Válida hasta 31-10-19.

Ven a visitarnos:

Oncoestética

PELUCAS DE CABELLO NATURAL Y FIBRA FUTURA
TURBANTES Y PAÑUELOS · PRÓTESIS MASTECTOMÍA
LENCERÍA ESPECIALIZADA · PRENDAS POSTOPERATORIO
MEDIAS ANTITROMBÓTICAS Y DE COMPRESIÓN

Hospital Universitario HM Puerta del Sur

Planta Baja. JUNTO A LA CAFETERÍA
91 765 31 01 extensión 7056

Hospital Universitario HM Sanchinarro

Planta S - Parking. FRENTE A URGENCIAS
91 767 87 91

Parafarmacia

PRODUCTOS ANTIESCARAS · ARTICULOS REHABILITACIÓN
PRODUCTOS DE CUIDADO Y NUTRICIÓN INFANTIL
COSMÉTICA & BELLEZA · DIETÉTICA · HIGIENE Y SALUD

Hospital Universitario HM Puerta del Sur

Planta Baja. JUNTO A LA CAFETERÍA
91 765 31 01 extensión 7056

Hospital Universitario HM Sanchinarro

Planta B. JUNTO A LA CAFETERÍA
91 750 14 72



10% DTO. PARA PACIENTES HM HOSPITALES presentando documento acreditativo y/o informe médico

Ictus: cada minuto cuenta



Cada seis minutos se produce un ictus en nuestro país. Una enfermedad que afecta a más del 20% de la población por encima de 65 años, aunque cada vez es más frecuente antes de los 50, de hecho, estos casos representan ya el 10%. También denominado accidente cerebrovascular, supone la primera causa de muerte entre las mujeres españolas y segunda entre los varones y va asociada a una alta discapacidad. Para prevenir sus secuelas, es determinante saber identificar los síntomas y acudir cuanto antes a urgencias. Nos lo cuenta la **Dra. Marta Ochoa Mulas, jefe de Servicio de Neurología de HM Hospitales en Madrid.**

La edad es uno de los principales factores de riesgo de ictus, sin embargo, en las últimas décadas se ha incrementado hasta en un 25% el número de casos que tienen lugar en personas por debajo de los 50 años. "La adopción de hábitos de vida poco saludables y el incremento de la incidencia de hipertensión arterial y de arritmias, especialmente fibrilación auricular, en población joven parecen ser la causa", explica la Dra. Ochoa.

Qué podemos hacer

Más allá de la edad, tenemos la que tenemos, existe otro factor de riesgo sobre el que tampoco podemos influir, el sexo. Y es que, como señala esta neuróloga, "el ictus es más frecuente en varones". Sin embargo, existen otros que sí podemos modificar, son los factores de riesgo cardiovascular. Así, la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión arterial, la diabetes y la dislipemia se asocian a un mayor número de casos. No obstante, "una dieta adecuada, el abandono del tabaco y del alcohol y el ejercicio físico pueden ayudarnos a controlar estos factores", nos dice la Dra. Ochoa.

Asimismo, hay que tener en cuenta la fibrilación auricular, una arritmia muy frecuente entre la población general que incrementa hasta en cinco veces el riesgo de sufrir un ictus y que, a menudo, permanece asintomática. "Por ello –hace hincapié– es fundamental el diagnóstico precoz de esta enfermedad y la instauración de un tratamiento adecuado con anticoagulantes".

Otro factor de riesgo es el hecho de haber sufrido ya un ictus. El ictus aumenta el riesgo de ictus, tanto es así que "el 10% de los pacientes sufren un nuevo episodio durante el primer año. Posteriormente, el riesgo de recurrencia es de un 5% anual", advierte. "Por tanto, si ya se ha sufrido un ictus es fundamental un control muy estricto de todos los factores de riesgo vasculares", subraya.

Pronóstico

El pronóstico del paciente con ictus depende de varios factores, entre ellos, del tamaño y la localización de la lesión. Asimismo, "la edad y el origen embólico del ictus son factores de mal pronóstico, aunque no se puede decir que en gente joven el pronóstico siempre sea bueno", explica la Dra. Ochoa.

En las últimas décadas, señala, "el pronóstico de los ictus isquémicos ha mejorado, al disponer de varios tratamientos efectivos en la fase aguda. Desde 1995, tenemos disponible la fibrinólisis intravenosa, que administrada en las 4,5 primeras horas del ictus mejora en más de un 30% la recuperación. Más recientemente las técnicas endovasculares, como la trombectomía mecánica, permiten tratar a determinados pacientes durante un plazo mayor de tiempo y puede aplicarse en ciertos casos que no han respondido a la terapia intravenosa".

Secuelas

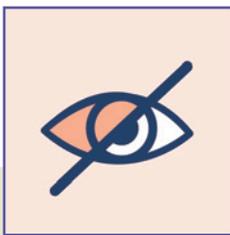
Una de cada dos personas que presentan un ictus tendrá secuelas discapacitantes, siendo la intervención precoz uno de los factores determinantes: "cuanto antes actuemos, menos serán las secuelas", apunta. El tipo de secuelas depende de la localización de la lesión, siendo las más frecuentes e invalidantes las de tipo motor, los trastornos del lenguaje y los cognitivos y comportamentales.

La edad es uno de los principales factores de riesgo de ictus, sin embargo, en las últimas décadas se ha incrementado hasta en un 25% el número de casos que tienen lugar en personas por debajo de los 50 años

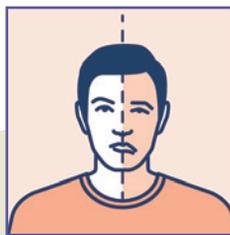
Actuar a tiempo



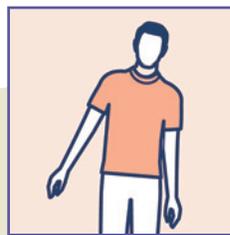
Dolor de cabeza brusco e intenso



Alteraciones de la visión



Parálisis facial o boca torcida



Pérdida de sensibilidad en un lado del cuerpo



Dificultades para hablar o entender



Avisar inmediatamente al 112

Las señales de alerta aparecen de forma inmediata y con la misma inmediatez debemos actuar. Si notamos que se nos 'cae' un lado de la cara, pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, dificultades para hablar o entender o alteraciones de la visión debemos sospechar. En estos casos, "hay que pedir al paciente que sonría, comprobar que puede levantar bien los dos brazos y hacerle preguntas para ver si responde con coherencia". Ante la sospecha de que algo no es normal, "debemos avisar inmediatamente al 112, pues estaremos ante una emergencia médica donde cada minuto cuenta". Eso sí, a veces, los síntomas ceden al cabo de unos minutos. En estos casos, podemos estar ante un ictus transitorio que posteriormente pueda dar lugar a un nuevo episodio, por lo que, debemos también acudir inmediatamente al hospital.

¿Agotado, irritado y con falta de concentración? Podría ser apnea del sueño

El 5% de la población adulta y el 2% de la infantil padece el síndrome de apnea/hipopnea del sueño (SAHS), un trastorno por el cual nuestra respiración se interrumpe repetidamente mientras dormimos. Si es usted varón, padece obesidad, ronca y siente que no descansa bien durante la noche, sepa que su perfil coincide con el del prototipo de estos pacientes y quizás ésta sea la respuesta. Los expertos en Neurofisiología, Dra. Adela Fraile Pereda, Neumología, Dr. Máximo Gómez Fernández, y Otorrinolaringología, Dr. Alfredo García Fernández, de HM Hospitales nos hablan de los síntomas que deben hacernos sospechar y de cuáles son las opciones terapéuticas.

No tiene cura, pero determinados cambios asociados al estilo de vida y los tratamientos actualmente disponibles permiten a los pacientes que sufren del síndrome de apnea/hipopnea del sueño mejorar significativamente su calidad de vida.

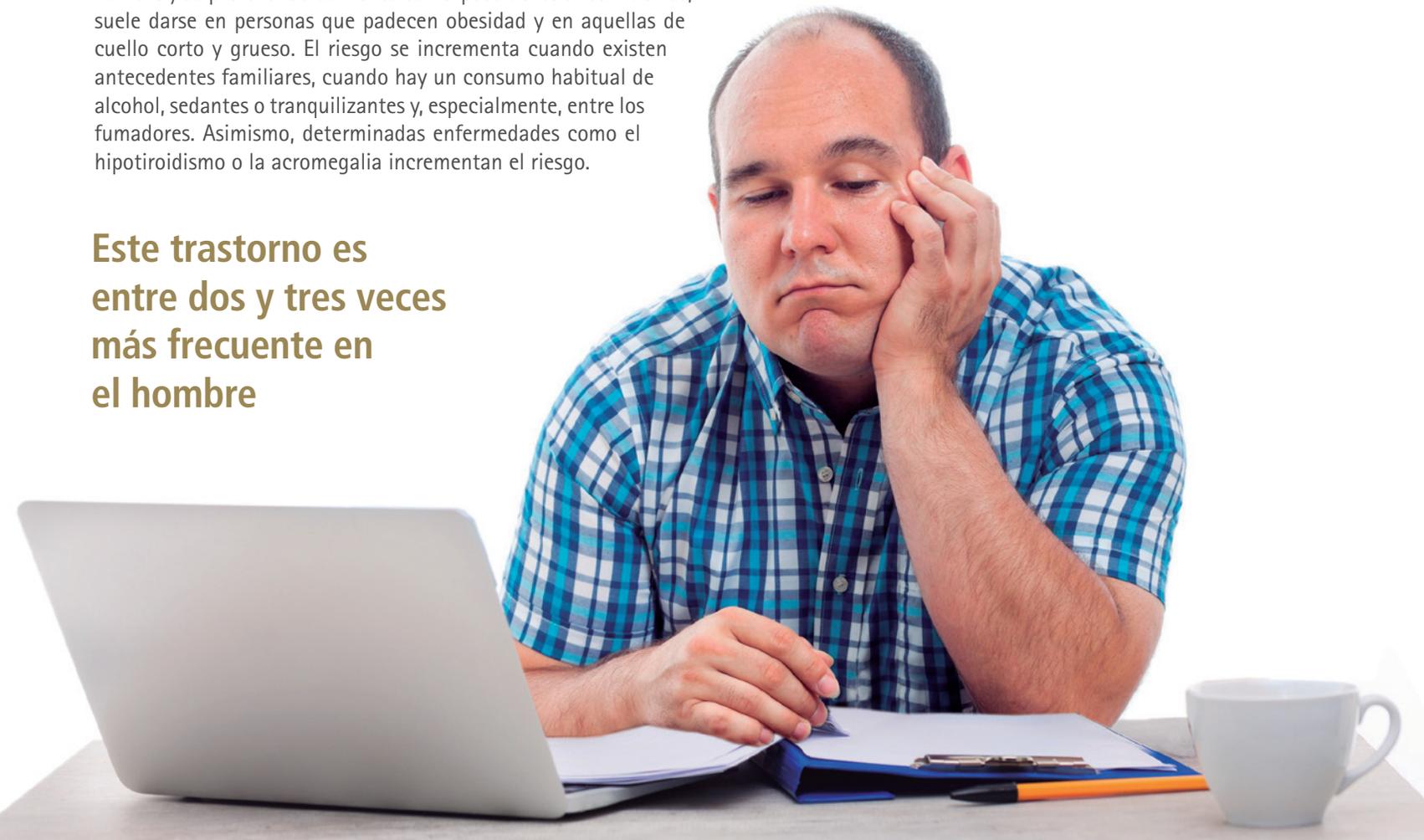
Factores de riesgo

Aunque no es exclusivo del varón ni de la edad adulta, lo cierto es que este trastorno es entre dos y tres veces más frecuente en el hombre y su prevalencia aumenta con el paso de los años. Además, suele darse en personas que padecen obesidad y en aquellas de cuello corto y grueso. El riesgo se incrementa cuando existen antecedentes familiares, cuando hay un consumo habitual de alcohol, sedantes o tranquilizantes y, especialmente, entre los fumadores. Asimismo, determinadas enfermedades como el hipotiroidismo o la acromegalia incrementan el riesgo.

Este trastorno es entre dos y tres veces más frecuente en el hombre

Síntomas

Como explica el Dr. Máximo Gómez Fernández, responsable de la Unidad de Neumología del Hospital Universitario HM Puerta del Sur, "los síntomas pueden ser somnolencia, cefalea matutina, falta de concentración, irritabilidad, pérdida de la libido e incluso depresión". Además, a menudo, estos pacientes se despiertan durante la noche para orinar.



En estos casos, subraya la Dra. Adela Fraile, especialista en Neurología y Neurofisiología y responsable de la Unidad del Sueño del mismo hospital, "la pareja puede observar la aparición progresiva de pausas respiratorias mientras duerme", lo que puede también hacernos sospechar.

Ante la presencia de alguno de estos síntomas, se debe acudir al médico y es que, además de una mala calidad de vida, apunta la Dra. Fraile, "el SAHS se asocia a mayor morbilidad cardiovascular, neurocognitiva y metabólica, riesgo de accidentes y mortalidad".

"Los síntomas pueden ser somnolencia, cefalea matutina, falta de concentración, irritabilidad, pérdida de la libido e incluso depresión"

Diagnóstico

Existen distintos tipos de SAHS y para diagnosticarlo y determinar de qué tipo se trata el papel del neurofisiólogo es fundamental. "Nuestro papel -explica la Dra. Fraile- es el diagnóstico mediante la realización de estudios polisomnográficos nocturnos basales y de titulación de CPAP", uno de los tratamientos que han demostrado mejores resultados.

La polisomnografía basal, apunta, se lleva a cabo en la Unidad del Sueño y consiste en "registrar la actividad eléctrica cerebral, los niveles de oxígeno en la sangre, la frecuencia cardíaca y los movimientos respiratorios, de los ojos y de las piernas durante una noche".

Además, subraya el Dr. Gómez, "es muy importante hacer una buena historia clínica". Esto implica indagar en los factores de riesgo, en las enfermedades preexistentes y en los síntomas. Asimismo, señala, "debemos conocer si existen unos malos hábitos del sueño como dormir pocas horas, hacerlo con aparatos electrónicos en la habitación o siestas prolongadas".

Por su parte, el otorrinolaringólogo se encargará de la exploración física del paciente para el estudio de las estructuras orofaríngeas y la valoración de alteraciones anatómicas que puedan favorecer los eventos obstructivos.

Tratamiento

En el caso de que haya sobrepeso u obesidad, afirma el Dr. Gómez, se aconseja siempre la pérdida de peso. Asimismo, hay que corregir aquellos hábitos que puedan estar interfiriendo en el descanso.

En cuanto al tratamiento que ha demostrado mayores beneficios y se considera actualmente de primera línea, este es la CPAP, acrónimo de *Continuous Positive Airway Pressure*. "Se trata -explica- de dispositivos que proporcionan una presión positiva en la vía aérea de forma que impiden el colapso de sus estructuras a nivel de la orofaringe y, de este modo, la mantienen abierta posibilitando la respiración. Para ello, emplean un compresor, un tubo y una interfaz". Aunque existen varios tipos, el más usado es la mascarilla, bien sea nasal u oronasal.

Cirugía

En algunos pacientes, la intervención quirúrgica es una opción a tener en cuenta. Como explica el Dr. Alfredo García Fernández, jefe del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Universitario HM Puerta del Sur, "es el caso de aquellos con apnea del sueño leve o moderada en los que exista una causa concreta de obstrucción de la vía aérea superior como hipertrofia de amígdalas, de paladar o de base de lengua". Asimismo, añade, "muchos de los pacientes con apnea severa del sueño presentan obstrucción nasal por desviación de tabique o hipertrofia de cornetes y necesitan resolverla tanto para someterse a un tratamiento quirúrgico de la apnea como para utilizar con eficacia la CPAP".

R. González



Instituto para el Desarrollo
e Integración de la Sanidad

Tú eres el eslabón fundamental"

SANIDAD PRIVADA
APORTANDO VALOR



#MIEXPERIENCIAWOW

Cerca de 11 millones de personas en España depositan su confianza en el sector privado de la sanidad.

Los momentos médicos marcan la diferencia, más del 94% de los pacientes vive su experiencia deseada en la sanidad privada.

fundacionidis.com

somos activos en las redes sociales



Noticias HM Hospitales

El Hospital Universitario HM Nuevo Belén evoluciona al 'Hospital de la mujer'

HM Hospitales acaba de poner en marcha una iniciativa pionera consistente en ofrecer una cobertura de salud integral de forma exclusiva a las patologías de la mujer en todas las etapas de la vida, que se denomina 'Salud en Femenino'. De esta forma, este centro hospitalario de Madrid, conocido por ser la Maternidad privada de referencia en la capital de España, trasciende esta especialidad para concentrar en un mismo espacio sanitario todo lo relativo al diagnóstico, tratamiento y atención quirúrgica de las patologías más frecuentes en la mujer. Con anterioridad HM Nuevo Belén ya ofrecía algunas especialidades como Hematología Clínica, Genética, Endocrinología o Psiquiatría Perinatal, que superaban el ámbito tradicional de la Ginecología y la Obstetricia. Pero con la puesta en funcionamiento de 'Salud en Femenino' ha ampliado la oferta sanitaria en áreas terapéuticas como Urología (potenciando principalmente el suelo pélvico), Cirugía General (Unidad de Pared Abdominal y la Proctología), Cirugía Plástica o Cirugía Vasculat. En cuanto a la Oncología, en la que el cáncer de Mama es sin duda el proceso oncológico con mayor impacto en la mujer, tiene desde este 2019 una Unidad específica en HM Nuevo Belén. Dermatología, Fertilidad, Medicina Interna, Traumatología General (con una Unidad de la Mano y Pie), Unidad del Dolor y Neurología completan la oferta, que en próximas fechas se ampliará con Cardiología, centrada en la prevención del riesgo cardiovascular en la mujer.



#paramujeres



Un nuevo equipo de la Unidad del Dolor desembarca en el Hospital Universitario HM Madrid

El Hospital Universitario HM Madrid tiene un nuevo equipo de la Unidad del Dolor, que está dirigida por el Dr. Juan Pérez Cajaraville quien también es el coordinador médico de todas las unidades de dolor en los centros hospitalarios del Grupo en Madrid. Esta Unidad funciona desde julio de 2019 y nace con el objetivo de ampliar y mejorar la cartera de servicios de este centro hospitalario orientado al paciente de dolor crónico y agudo. Para lograrlo los pacientes cuentan con un tratamiento personalizado fruto de un abordaje multidisciplinar cuyo principal objetivo es lograr tasas de respuesta elevadas que puedan combatir el dolor y proporciona mejoras sustanciales a los usuarios. Factores como la edad, la patología y las características del dolor son tenidos en cuenta por los profesionales sanitarios que ponen a disposición de los usuarios técnicas punteras y abordajes farmacológicos e intervencionistas de última generación.

Nueva Unidad de Medicina Estética en HM San Francisco

El Hospital HM San Francisco de León ha incrementado su cartera de servicios con la puesta en marcha de su Unidad de Medicina Estética, que está dirigida por la Dra. Ana Revuelta Alonso. Esta especialista tiene más de diez años de experiencia profesional y en la actualidad también es la directora de esta misma unidad en el Hospital Universitario HM Montepíncipe de Madrid. Dentro de su amplia gama de tratamientos, la Unidad de Medicina Estética de HM San Francisco ofrece dos técnicas de vanguardia: la criolipólisis y el lifting facial sin cirugía. La criolipólisis o tratamiento cooltech está diseñado para esculpir y rediseñar la figura de forma integral y es indoloro, no invasivo y definitivo para la eliminación de las células adiposas. Por su parte, el lifting facial sin cirugía permite la redefinición del rostro en una sola sesión gracias a hilos tensores, que facilitan la recuperación del volumen del rostro y la disminución de las arrugas. La apuesta de HM San Francisco por este nuevo servicio también ha conllevado la incorporación de equipos de alta tecnología, que permiten desarrollar los protocolos más exhaustivos y personalizados en función de las necesidades del paciente.



El Servicio de Cirugía General de HM Sanchinarro apuesta por el 3D preoperatorio

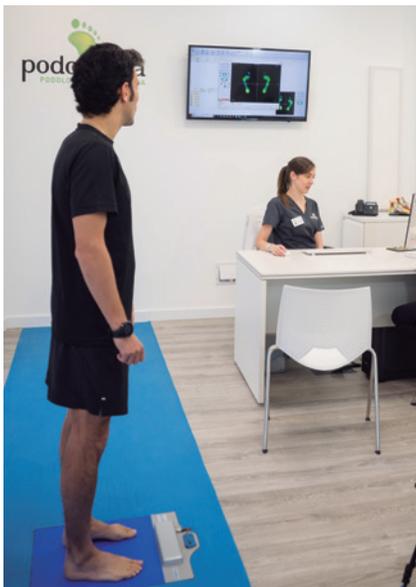
El Servicio de Cirugía General del Hospital Universitario HM Sanchinarro, dirigido por el Dr. Emilio Vicente y la Dra. Yolanda Quijano, ha implementado un novedoso sistema 3D preoperatorio que proporciona, de forma virtual o física, una impresión de los órganos –bien sea enteros o solo estructuras concretas como las vías biliares– y estructuras internas de forma opaca o transparente. Dichos modelos se realizan a medida del paciente e incluyen aspectos de interés para cirugías específicas. Cada modelo es realizado por un equipo de radiólogos expertos y su principal funcionalidad es ayudar a la planificación quirúrgica y la toma de decisiones del equipo de cirujanos, tanto para el preoperatorio como el intraoperatorio. Este tipo de modelo es de especial interés para el estudio previo de las volumetrías y de las estructuras anatómicas y permite la identificación de elementos por colores, rotación automática y manual, visualización y cálculo de distancias. Inicialmente, este sistema 3D preoperatorio está indicado para resecciones hepáticas y pancreáticas complejas y resecciones de tumores en el área retroperitoneal con compromiso vascular. Sin duda, éste es un elemento muy novedoso que ayuda a planificar las intervenciones, redundando en la seguridad del paciente y sitúa a este servicio en la vanguardia tecnológica en el campo preoperatorio.



El Hospital HM Modelo aplica una técnica pionera para la resección de tumores precoces de esófago

El Servicio de Aparato Digestivo y Endoscopia del Hospital HM Modelo de A Coruña ha llevado a cabo la técnica conocida como disección submucosa endoscópica aplicada a la eliminación de los tumores precoces de esófago. Ésta permite extirpar tumores precoces en bloque de forma completa en el tubo digestivo sin necesidad de cirugía, evitando la extirpación del órgano e incrementando las posibilidades de curación de la misma. Actualmente, la mortalidad por las complicaciones de la cirugía tradicional en este tipo de tumores está entre el 1 y el 5%, lo que da una idea de las ventajas que ofrece la disección endoscópica submucosa al reducir dichos riesgos. A todo ello habría que añadir que se respeta la función del órgano, de forma que el paciente puede llevar una vida completamente normal a los pocos días después de la intervención con lo que ello supone en cuanto al mantenimiento de la calidad de vida.

HM Montepíncipe presenta su servicio de Podología y Biomecánica



El Hospital Universitario HM Montepíncipe cuenta con Podoactiva, un servicio de Podología y Biomecánica especializado en el estudio biomecánico de la pisada y tratamiento integral del pie que ofrece lo último en tecnología para cuidar los pies y la pisada de personas mayores, adultos, niños y deportistas. En el campo de la Podología clínica se aborda el tratamiento de callosidades, durezas, uñas incarnadas, hongos en las uñas... Por otro lado, Podoactiva también ofrece un estudio biomecánico consistente en un conjunto de pruebas diagnósticas que permiten conocer la forma de pisar pudiendo prevenir

así dolencias y posibles lesiones en la vida diaria. El estudio biomecánico de la marcha o pisada se encarga del análisis del pie en posición estática y dinámica, así como su relación con otras estructuras como rodilla, cadera o columna. De esta forma, el estudio biomecánico en HM Montepíncipe ofrece un análisis de todos los factores estructurales, musculares y mecánicos del pie y del resto de partes del cuerpo con las que tiene relación. Además, Podoactiva cuenta con el Scan 3D Podoactiva, por el que se obtiene un molde virtual del pie para el diseño de las plantillas personalizadas. Con el estudio se pueden prevenir, detectar o tratar disimetrías, problemas de espalda, cadera, rodillas, tobillos, lesiones musculares, esguinces de repetición, metatarsalgias, fascitis plantar, espolones calcáneos, o condropatías.



Conoce los tiempos de espera al notificar la llegada al hospital

Las múltiples utilidades de la APP de HM Hospitales tienen como razón de ser ofrecer al usuario la mejor atención posible y facilitar al máximo todas sus relaciones con el centro hospitalario. Una de las funcionalidades más importantes que tiene la aplicación permite a los usuarios organizar su tiempo al notificar la llegada al hospital y generar ticket de turno en consulta. Así, el usuario puede conocer en todo momento desde su dispositivo móvil la estimación del tiempo en que va a ser atendido por el especialista. Del mismo modo, el centro identifica de forma inmediata la llegada del usuario al centro hospitalario. Por lo tanto, esta funcionalidad permite mejorar la coordinación y la eficiencia entre el paciente y el hospital.

Además, la APP permite organizar y sincronizar el calendario personal del paciente, lo que facilita la organización y la asistencia a las distintas citas y compromisos relacionados con la atención sanitaria en HM Hospitales.

Pero ésta no es la única funcionalidad de la APP, que permite gestionar citas online, generar justificantes de asistencia o la consulta de todo el directorio médico y sus especialidades para elegir el mejor profesional o la consulta de los tiempos medios de Urgencias.

Estas utilidades, y otras muchas que facilitan y simplifican la relación entre el Grupo y sus pacientes, son las que hacen que la APP de HM Hospitales ya cuente con 108.070 descargas que se han producido desde su puesta en funcionamiento. La aplicación está disponible en IOS Apple Store y Google Play Store.

Todas estas funciones se integran dentro de una estrategia de HM Hospitales denominada 'Ciclo de Vida de Paciente, CVP', y más concretamente en la iniciativa 'Hospital Digital', cuyo objetivo es mejorar la satisfacción de los usuarios haciendo los hospitales y policlínicos del Grupo sean centros más cercanos y eficientes gracias al uso de las nuevas tecnologías.

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



concierto con todas las sociedades médicas

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/ Marqueses de San Isidro, 11. 24004 León

Cataluña

hm delfos

Avda. Vallcarca, 151. 08023 Barcelona

hm sant jordi

Plaza de la Estación, 12, 08030 Barcelona

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

hm Fertility Center

Web: www.hm fertilitycenter.com | Tel. 900 111 010

Galicia

hm CIOCC Galicia

Avda. das Burgas, 2. 15705 Santiago de Compostela

Cataluña

hm CIOCC Barcelona

Avda. Vallcarca, 151. 08023 Barcelona

hm CINAC Barcelona

Avda. Vallcarca, 151. 08023 Barcelona

hm CIEC Barcelona

Avda. Vallcarca, 151. 08023 Barcelona

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. Manoteras, 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

hm getafe

C/ José María Peridis, 2. 28902 Getafe. Madrid

Castilla-La Mancha

hm IMI toledo

Avda. Irlanda, 21. 45005 Toledo

Galicia

hm belén

Paseo de los Puentes, 18. 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

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

Cataluña: +34 636 727 580

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 Hospital HM Vigo: **986 411 466**
- Citación de Consultas Policlínico HM Rosaleda-Lalín: **986 787 464**

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**

Cataluña

- Citación de Consultas HM Delfos: **932 545 000**
- Citación de Consultas HM Sant Jordi: **935 0471 00**

Unidades y consultas específicas

- Unidad de Atención Integral para las personas con diabetes. Tel. **637 726 704**
e-mail: unidaddiabetes@hmhospitales.com
- Consulta de Medicina del Viajero y Enfermedades Tropicales. Tel. **623 199 383**
(de lunes a viernes de 9:00 a 18:00)

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