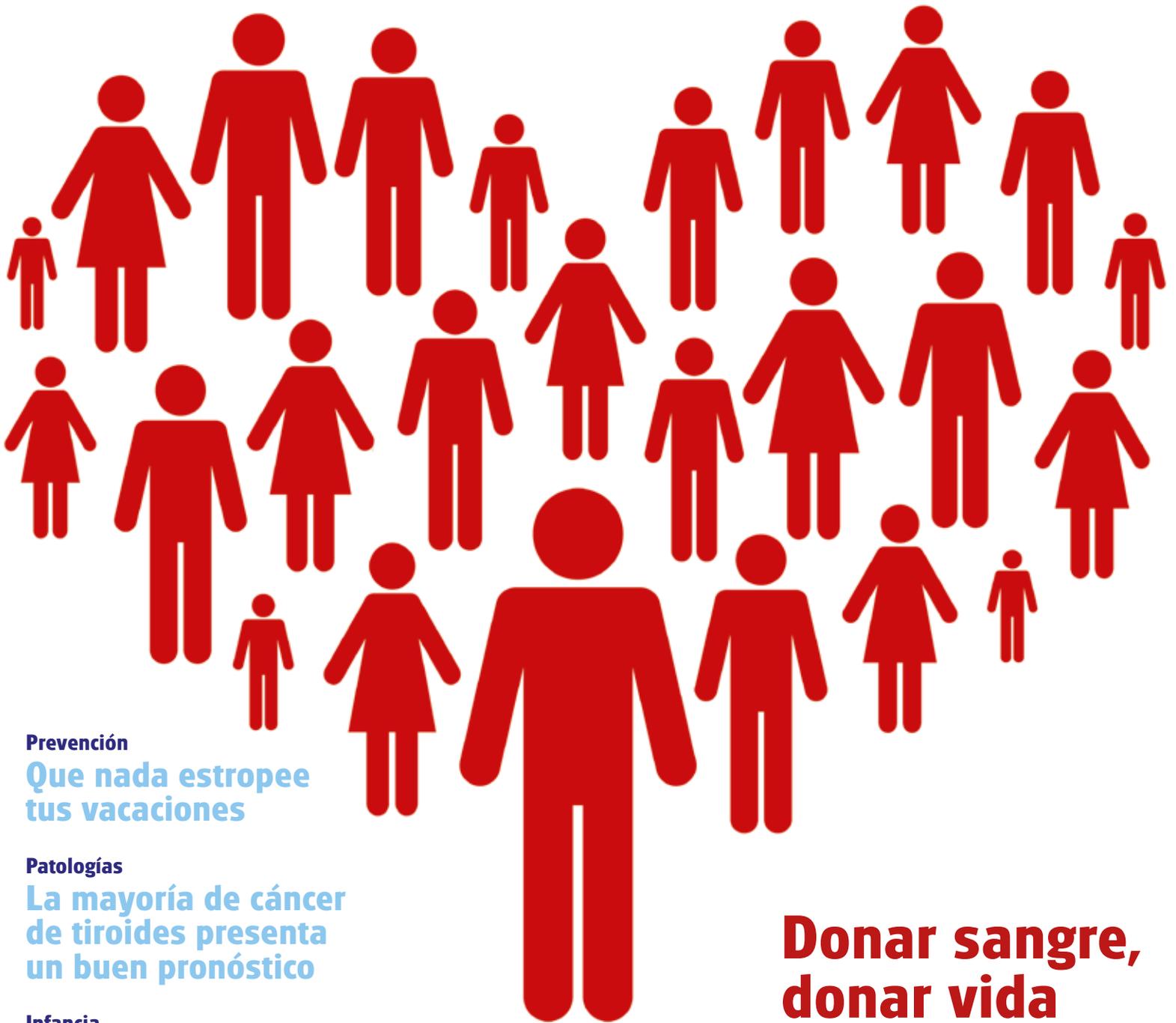


# Tu hospital

Núm. 53 | Mayo - Junio | Año 2016

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



## Prevención

**Que nada estropee tus vacaciones**

## Patologías

**La mayoría de cáncer de tiroides presenta un buen pronóstico**

## Infancia

**Cuida la salud del joven deportista**

**Donar sangre,  
donar vida**



Síguenos en Twitter  
@HMHospitales

**HM**  
hm hospitales  
Somos tu Salud

## índice



- 3 Editorial
- 4 Cada vez que donamos sangre, salvamos tres vidas
- 8 Fisioterapia durante el embarazo
- 10 Cuida la salud del joven deportista



- 12 Que nada estropee tus vacaciones
- 14 En la piel del dolor
- 16 Tecnología de vanguardia para el diagnóstico y tratamiento de las arritmias
- 18 XII Edición de los Premios Fundación de Investigación HM Hospitales

- 20 ¡Súbete a la bici cuidando tu salud!
- 22 La mayoría de casos de cáncer de tiroides presenta un buen pronóstico
- 24 Noticias HM Hospitales
- 26 Tecnología y salud
- 27 Contacta con nosotros





hm hospitales



Nº. 53 | Mayo - Junio | Año 2016

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



Síguenos en Twitter: @HMHospitales

© 2016 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

### Del sueño a la ambición

Corría el año 1989 cuando, tras muchos meses de trabajo y desvelo, el Dr. Juan Abarca Campal consiguió hacerse con la gestión del antiguo Hospital de San Pedro en Madrid, ahora Hospital Universitario HM Madrid. Tras unos años iniciales difícilísimos por mantener el hospital junto con la Dra. Carmen Cidón, tuvo la visión de construir en el año 1998 el hospital HM Montepríncipe, en Boadilla del Monte, lo que supuso un antes y un después en la asistencia sanitaria privada madrileña. ***Surgía un hospital con intención de dar una cobertura asistencial lo más completa posible***, con vocación real docente, innovadora e investigadora. Y lo que fue un sueño deparó en una historia de logros que fueron haciendo posible lo que era llanamente imposible.

Partiendo de la nada, sin más apoyo financiero que una gestión austera, con la ilusión de decenas de profesionales, amigos, trabajadores comprometidos y la ayuda financiera únicamente de los bancos, se creó un modelo que poco a poco ***ha conseguido dar la mayor oferta sanitaria que existe en nuestros país*** alrededor de una única estructura hospitalaria con 7 hospitales en Madrid que funcionan como un solo centro, con todos los hitos docentes posibles (carácter universitario, residentes, masters, etc.), los máximos galardones en calidad (EFQM 500+) y todas las plataformas de investigación traslacional que pueden contemplarse. Además, en estos últimos años han empezado a abrir otros proyectos sanitarios fuera de la Comunidad de Madrid con la intención de replicar el proyecto. Todo esto en un entorno social muy ***comprometido con la sanidad pública***, en el que la sanidad privada solo sobrevive si da asistencia de calidad.

Hoy, 26 años después, ***nuestros padres han dado el relevo oficial a sus hijos*** y han trasladado ya no un sueño, sino una obligación que se ha transformado en la ambición de llevar nuestro modelo de gestión hasta donde se pueda, adaptándolo a las características demográficas de cada población y con una única regla: ***lo que se haga, hacerlo bien para el paciente.***

Lo que se hizo no es repetible, pero con la ayuda de nuestros profesionales y la confianza de nuestros pacientes y clientes intentaremos estar a la altura del reto que se nos presenta.

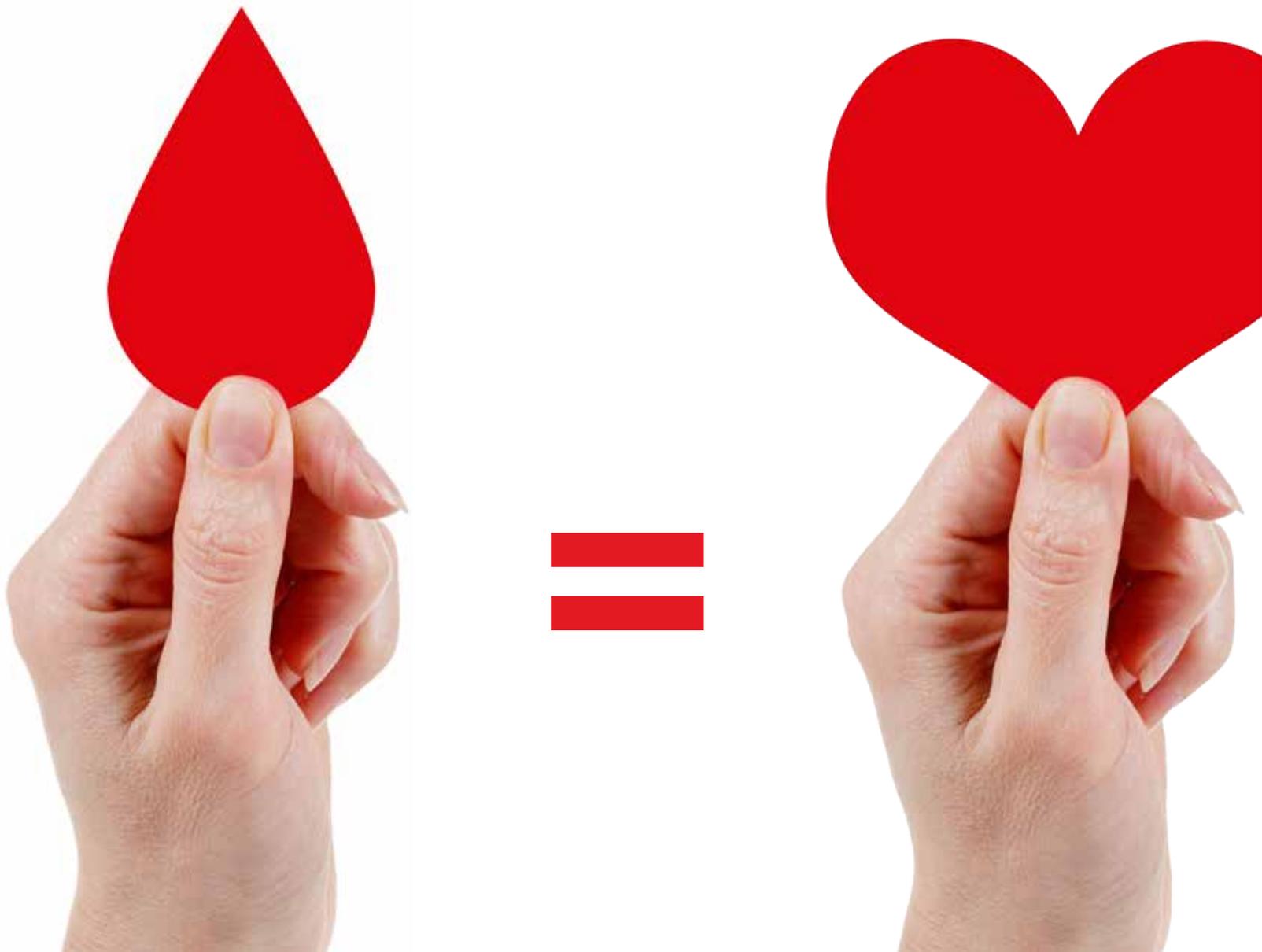


Juan Abarca Cidón  
Presidente HM Hospitales

# Cada vez que donamos sangre, salvamos tres vidas

Cada año se realizan en nuestro país más de un millón y medio de donaciones de sangre y cada una de ellas puede salvar tres vidas. No hay unos grupos sanguíneos más importantes que otros y todos son bienvenidos porque a diario, sólo en la Comunidad de Madrid, por ejemplo, es preciso atender una demanda que alcanza las mil donaciones. Casi todos podemos ser donantes y, directa o indirectamente, todos nos beneficiamos de este gesto en algún momento de nuestras vidas.

*Cada donación salva tres vidas porque cada unidad donada es fraccionada y de ella se obtienen tres componentes que serán recibidos por tres pacientes diferentes*



La **Dra. Sara Varea, especialista en Hematología y Hemoterapia y responsable del Servicio de Transfusión de HM Hospitales**, nos cuenta en qué consiste este proceso y cómo cada uno de nosotros puede también contribuir a salvar vidas.

Unos dos millones de personas son donantes de sangre activos en España y el motivo principal que les lleva a realizar este gesto, periódicamente o en momentos puntuales, son las ganas de ayudar. A estos hay que añadir quienes se movilizan en ocasiones muy concretas, cuando se realiza una campaña de donación. La respuesta a estos llamamientos, como la maratón que dos veces al año realiza HM Hospitales, es muy positiva y contribuye de manera importante a preservar la salud de la población, nos explica la Dra. Sara Varea. Maratones y campañas o la petición puntual cuando se produce una catástrofe llegan incluso a duplicar las tasas donación. "Todos somos conscientes y hemos visto la movilización ciudadana cuando hay una catástrofe. Esta labor está siendo facilitada hoy en día por las redes sociales, con llamamientos y campañas de motivación en Facebook, Twitter... además de los SMS habituales que se difunden desde cada Centro de Transfusión", explican. Detrás de todo esto, hay un gran esfuerzo y trabajo diarios que persiguen la donación regular ya que la demanda es constante y la sangre donada tiene un período de conservación limitado.

## ¿Quién puede donar?

La mayoría de la población cumple los requisitos para ser donante, aunque, por supuesto, existen una serie de restricciones dirigidas a asegurar la idoneidad de la sangre y a preservar la integridad tanto del donante como del receptor. Para ello, todo el que acude a donar sangre debe inicialmente rellenar un cuestionario que permite discriminar rápidamente entre quién puede y quién no puede donar. Por ejemplo, es preciso pesar más de 50 kg y estar sano. De esta forma, no es posible donar si en ese momento o recientemente se ha atravesado un proceso infeccioso o si se padecen determinados problemas de corazón, riñón o pulmón, entre otros.

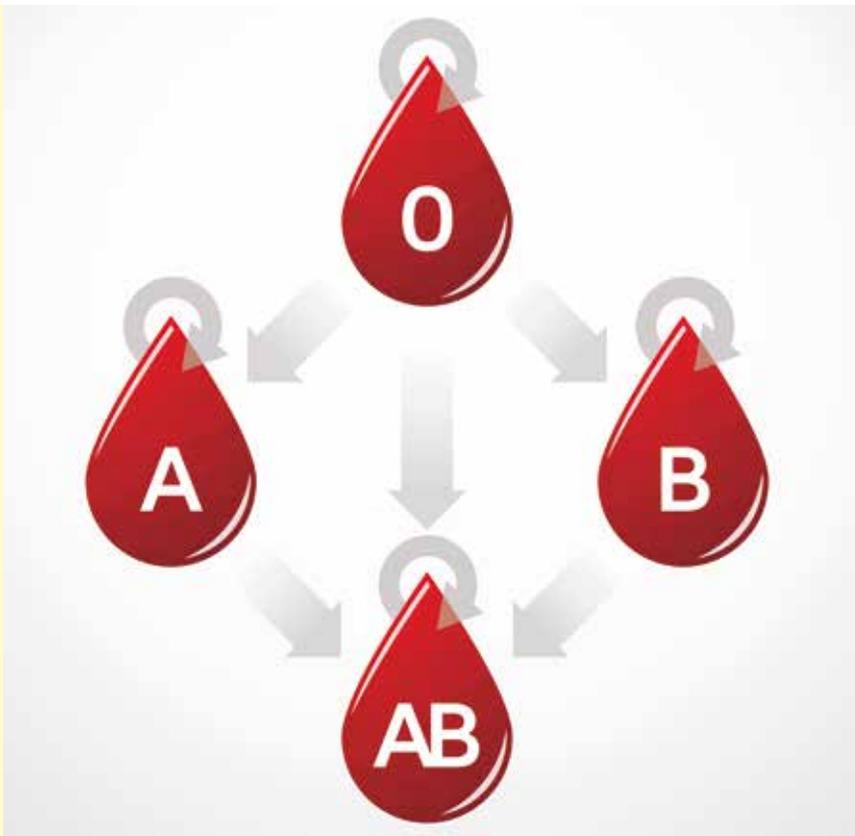
Asimismo, determinadas medicaciones impiden ser donante mientras se toman. Existen también algunas limitaciones relacionadas con la edad, de tal forma que sólo se puede donar desde los 18 años hasta los 65, aunque en algunos casos esto se hace extensivo a los 70.

Todas estas cuestiones están reflejadas en el cuestionario y cualquier duda al respecto puede ser solucionada en el momento por las enfermeras que acompañan a los potenciales donantes durante el proceso.



### ¿Es mi grupo más útil que el de otros?

Todos hemos escuchado en alguna ocasión hablar de la importancia de que aquellos que tienen grupos sanguíneos minoritarios donen, sin embargo, como apunta la Dra. Varea "todos son bienvenidos. Lo que ocurre es que la demanda es diferente. Aunque parezca extraño, el grupo A positivo es uno de los más necesitados porque la mayoría de la población lo es y, por tanto, es la que más se usa. Después vendrían, por este orden, el O positivo, el A negativo y el O negativo. El Rh negativo nos permite transfundir a población positiva y negativa, pero la reserva es muchísimo menor, por lo que se ahorra el máximo posible. En cuanto al O negativo, aunque en 'cuarta posición', todos sabemos que ante el desconocimiento del grupo sanguíneo en una urgencia es el grupo elegido, por eso lo necesitamos para cubrir tanto la población O negativa como las urgencias transfusionales".



*Unos dos millones de personas son donantes de sangre activos en España y el motivo principal que les lleva a realizar este gesto, periódicamente o en momentos puntuales, son las ganas de ayudar*



### Salvar vidas

"Cada donación -señala la Dra. Varea- salva tres vidas porque cada unidad donada es fraccionada y de ella se obtienen tres componentes que serán recibidos por tres pacientes diferentes". Las situaciones que habitualmente requieren una transfusión son las de urgencias. Casi un 25% se destina a intervenciones quirúrgicas, cerca del 20% a anemias crónicas, un 12% a trasplantes, el 10% a partos y hasta un 25% a hemorragias graves y pacientes de cáncer y leucemia. Por eso, puede decirse que, al final, de uno u otro modo toda la población se beneficia de la donación.

Sin embargo, el número de donantes es todavía escaso y las reservas de sangre limitadas. En la Comunidad de Madrid, por ejemplo, sólo el 5% de los madrileños es donante activo, aunque esto no quiere decir que done periódicamente. El porcentaje de donantes puntuales es mayor, si bien se desconoce la cifra exacta. El objetivo, apunta la Dra. Sara Varea, "es convertir la donación en un hecho habitual, es decir, fidelizar a los donantes".

*El proceso es sencillo y una vez que ha finalizado “la satisfacción del donante es mayúscula”. Y es que el hecho de donar es un acto de generosidad que repercute en beneficio de toda la sociedad*

## El proceso

La donación consta de tres partes fundamentales. La primera consiste en la encuesta, la entrevista y la exploración física del donante. Tras comprobar que es apto, una enfermera procede a la extracción. Apenas son necesarios 10 minutos para completar la donación. Por último, se establece un tiempo prudencial de recuperación que depende de cada persona.

Una vez extraída, la sangre es transportada al Centro de Transfusión correspondiente. Allí, las muestras extraídas durante el proceso son estudiadas para confirmar que la sangre es óptima para su uso y la unidad completa pasa al área de procesamiento. La sangre total se fracciona para conseguir tres hemoderivados principales (concentrados de hematíes, plaquetas y plasma). “Cada uno de estos componentes requiere de un tratamiento y una conservación diferente. Así, los hematíes se almacenan en neveras a cuatro grados centígrados; las plaquetas, por su parte, necesitan agitación continua y temperatura ambiente, y del plasma una parte se destina a la industria para hacer fármacos procoagulantes y otra se congela entre -36°C y -40°C y almacena en congeladores”, explica la Dra. Varea.

Cada muestra de sangre es rigurosamente analizada, por eso, en caso de que se detecte alguna anomalía, por ejemplo, una enfermedad infecciosa, el Centro de Transfusión envía el informe correspondiente al donante para ponerlo en su conocimiento.

## ¿Quién regula este proceso?

En España, todo el proceso de donación de sangre está regulado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, que garantiza el cumplimiento con la normativa europea y los estándares de calidad exigidos. En el ámbito autonómico, es cada Centro de Transfusión quien decide qué hospitales o unidades móviles son aptas para la extracción y toda la sangre donada se registra, etiqueta y almacena en los Centros de Transfusión correspondientes para abastecer las peticiones de cada hospital. El transporte entre ambos está protocolizado y legislado, de esta forma se garantiza la óptima conservación de cada componente (hematíes, plaquetas y plasma).

## Mi primera vez

Quienes acuden por primera vez a donar, comenta la Dra. Varea, no saben muy bien qué es lo que va a suceder, sin embargo, el proceso es sencillo y una vez que ha finalizado “la satisfacción del donante es mayúscula”. Y es que el hecho de donar es un acto de generosidad que repercute en beneficio de toda la sociedad, por eso, quienes se animan a hacerlo no sólo le pierden el miedo sino que se sienten satisfechos de haber contribuido con su acción a salvar la vida de otros.

**Raquel González**

¿Te imaginas que un día sufrieras un accidente, una enfermedad o tuvieras que estar hospitalizado?

## SILT Profesional

El seguro que garantiza tus ingresos en caso de baja laboral

Y si no lo utilizas, hasta un 25% de bonificación

PSN



# Fisioterapia durante el embarazo

Con el embarazo, la mujer experimenta cambios físicos que van más allá del aumento del perímetro abdominal. La musculatura y las articulaciones del cuerpo se van adaptando para albergar al bebé y se preparan para el posterior momento del parto. Todos estos cambios y el propio aumento de volumen y peso pueden provocar molestias a la futura mamá, sobre todo, en la espalda.

Ana M<sup>a</sup> Cruz Crespo, fisioterapeuta de gran experiencia en el tratamiento de las dolencias de la gestación y que trabaja en coordinación con los equipos de Ginecología del Hospital Universitario HM Nuevo Belén, explica que "los cuidados de un fisioterapeuta pueden ser de gran ayuda para minimizarlos y también para preparar el cuerpo para que llegue en las mejores condiciones al momento del parto".

## Tratamientos de fisioterapia durante el embarazo

- Los masajes durante el embarazo alivian tensiones, insomnios, dolores de cabeza, espalda y articulaciones, ayudan a hacer la digestión y regulan el sistema nervioso.
- El drenaje linfático manual alivia la sensación de pesadez en el cuerpo, cansancio y las piernas hinchadas, ya que favorece la asimilación de los líquidos retenidos.
- Utilización del Cinturón Pélvico para el tratamiento de las diástasis de pubis. Fisiológicamente las caderas se ensancharán gracias a la hormona relaxina, que ablanda la sínfisis del pubis, aumentando el espacio para el paso del bebé en el parto. Durante el embarazo es normal que este espacio aumente en 2 ó 3 milímetros, pero si esta distancia se incrementa, aparece la diástasis de pubis que es causante de dolores pélvicos y lumbares.
- La incontinencia de orina causada básicamente por la compresión vesical y las alteraciones del suelo pélvico, también puede mejorar con pautas de ejercicio y también de manera puntual con la utilización de dispositivos específicos.
- El masaje del periné se utiliza para preparar la musculatura del periné y la piel de la zona con el fin de que estén más elásticas en el momento de la dilatación y el proceso de parto. Es una forma de prevenir la episiotomía y los posibles desgarros.

*Los cuidados de un fisioterapeuta pueden ser de gran ayuda para preparar el cuerpo para que llegue en las mejores condiciones al momento del parto*



# Únete a Martín Fiz y Corre por la Vida



#yocorroporla vida

5 JUNIO · 9:00 h

HM Montepíncipe  
Av. Montepíncipe 25  
BOADILLA DEL MONTE

10KM

10€

INSCRIPCIONES  
[www.hm-correporla vida.es](http://www.hm-correporla vida.es)

Medicina y deporte, juntos

PATROCINA



PATROCINIO INSTITUCIONAL



A BENEFICIO DE



ORGANIZA



# Cuida la salud del joven deportista

El deporte y la actividad física son esenciales para mejorar la salud de las personas, por eso es muy importante inculcar estos hábitos desde pequeños. Pero el deporte no está exento de riesgos, ya que se puede ver superada la capacidad cardiaca del individuo, bien por un exceso del mismo o por una patología que se desconocía. Por ese motivo, la prevención cardiaca es básica para aumentar la seguridad en la práctica deportiva.

El Dr. Alejandro Rodríguez, cardiólogo de la Unidad de Cardiopatías Congénitas del Hospital Universitario HM Montepíncipe, dirigida por el Dr. Fernando Villagrà, explica que "cuando la actividad física es vigorosa, puede conllevar un riesgo especial para los niños que no presentan síntomas de enfermedades cardíacas, llegando incluso a provocar la muerte súbita. Esta posibilidad se multiplica por tres en los jóvenes deportistas que realizan competición". De ahí que se haya puesto en marcha la Consulta de Prevención Cardiovascular del Joven Deportista, ubicada en HM Montepíncipe.

*El deporte no está exento de riesgos, por lo que la prevención cardiaca es básica para aumentar la seguridad en la práctica deportiva*

## El deporte, cada vez más competitivo

La competitividad en la que se ven inmersos los niños, los entrenadores, el equipo, incluso los padres, ha provocado una mayor especialización deportiva, lo que se traduce en más horas de entrenamiento y contenidos muy exigentes. Esta situación, unida a la escasa valoración de los jóvenes atletas de élite, facilita el desconocimiento de las adaptaciones cardíacas a estas edades: "No sólo es recomendable realizar un reconocimiento antes de empezar a desarrollar una actividad deportiva de manera constante para descartar cualquier trastorno anatómico o funcional del corazón, también hay que hacer un seguimiento de los corazones de los jóvenes deportistas que no han alcanzado su pleno desarrollo y están expuestos a entrenamientos que superan los 45 minutos diarios de 3 a 5 días a la semana", afirma el Dr. Rodríguez.





## Si se detecta una patología cardíaca en un niño, ¿tendrá que dejar el deporte?

Los niños tienen la necesidad innata de moverse, jugar y realizar actividades físicas que, además, son necesarias para su adecuado desarrollo físico, emocional y psicosocial. "La sobreprotección en forma de restricción de actividad física de estos pacientes por parte de padres, cuidadores y médicos -indica el experto- conduce al sedentarismo. Esto desencadena factores de riesgo cardiovascular como diabetes tipo 2 y obesidad, además de un peor desarrollo de las habilidades motoras en los niños".

En este sentido, la prescripción deportiva adecuada debería ser un objetivo prioritario en cada revisión de estos pacientes. Es decir, un niño no debe dejar de hacer deporte para siempre aunque tenga una enfermedad cardiovascular, pero precisará un seguimiento adecuado y cumplir unas recomendaciones específicas para poder llevar una vida activa minimizando el riesgo. "Éstas las determinará el médico en cada revisión, según los resultados que se obtengan de las pruebas realizadas", concluye el especialista.

*La prescripción deportiva adecuada debería ser un objetivo prioritario en cada revisión*



## ¿Qué pruebas se realizan en esta consulta?

La consulta se realiza en una sola sesión y es atendida por un equipo de cardiólogos pediátricos especializados que revisan el historial clínico del niño, sus antecedentes familiares relevantes y le hacen una exploración cardiológica completa del ejercicio, de manera no invasiva y con un detallado informe final. Las pruebas que se hacen son un electrocardiograma, un ecocardiograma y una ergometría de esfuerzo. En el caso de que sea necesario, se harán otras pruebas complementarias como un holter de ECG, pruebas genéticas o una resonancia magnética cardíaca.

El Dr. Rodríguez destaca que este reconocimiento antes de la participación deportiva y el seguimiento cardiovascular descartan más del 90% de los casos de muerte súbita en deportistas jóvenes, muestran la situación cardiológica de estos pacientes y aumenta el conocimiento en torno a las estrategias para llevar a cabo en su seguimiento.

# Que nada estropee tus vacaciones

En estos meses ya se empieza a pensar destino para las vacaciones de verano. Pero si no queremos que una enfermedad nos impida disfrutar de los mejores días del año, debemos hacer caso a las indicaciones que nos dan los expertos y acudir a las unidades especializadas.

Tal y como explica el [Dr. Justo Menéndez, jefe de la Consulta de Medicina del Viajero y Enfermedades Tropicales de HM Hospitales](#), hay países que entrañan más riesgos que otros de contraer enfermedades: "En general, cuanto más cercano al ecuador y menos desarrollado esté el país, mayor es el riesgo. Todos los países del África subsahariana, los de la cuenca amazónica en Sudamérica y los países del sureste de Asia y la India, son los destinos con más riesgo sanitario".

Si de todas formas se ha elegido viajar a esas zonas, una de las maneras más eficaces para evitar contraer una enfermedad son las vacunas. Si bien algunas de ellas pueden ser obligatorias (como la de la fiebre amarilla si se viaja a determinadas zonas de África y Asia), hay otras que son recomendables según el tipo y la duración del viaje, por eso es necesaria una consulta personalizada con un especialista, aproximadamente, un mes antes.

Además de vacunarse, se pueden tomar otra serie de medidas para protegerse, como extremar las medidas de higiene, usar repelentes, mosquiteras, y tener cuidado con el agua y los alimentos que se toman.

*Además de vacunarse, se pueden tomar otra serie de medidas para protegerse, como extremar las medidas de higiene, usar repelentes, mosquiteras, y tener cuidado con el agua y los alimentos que se toman*



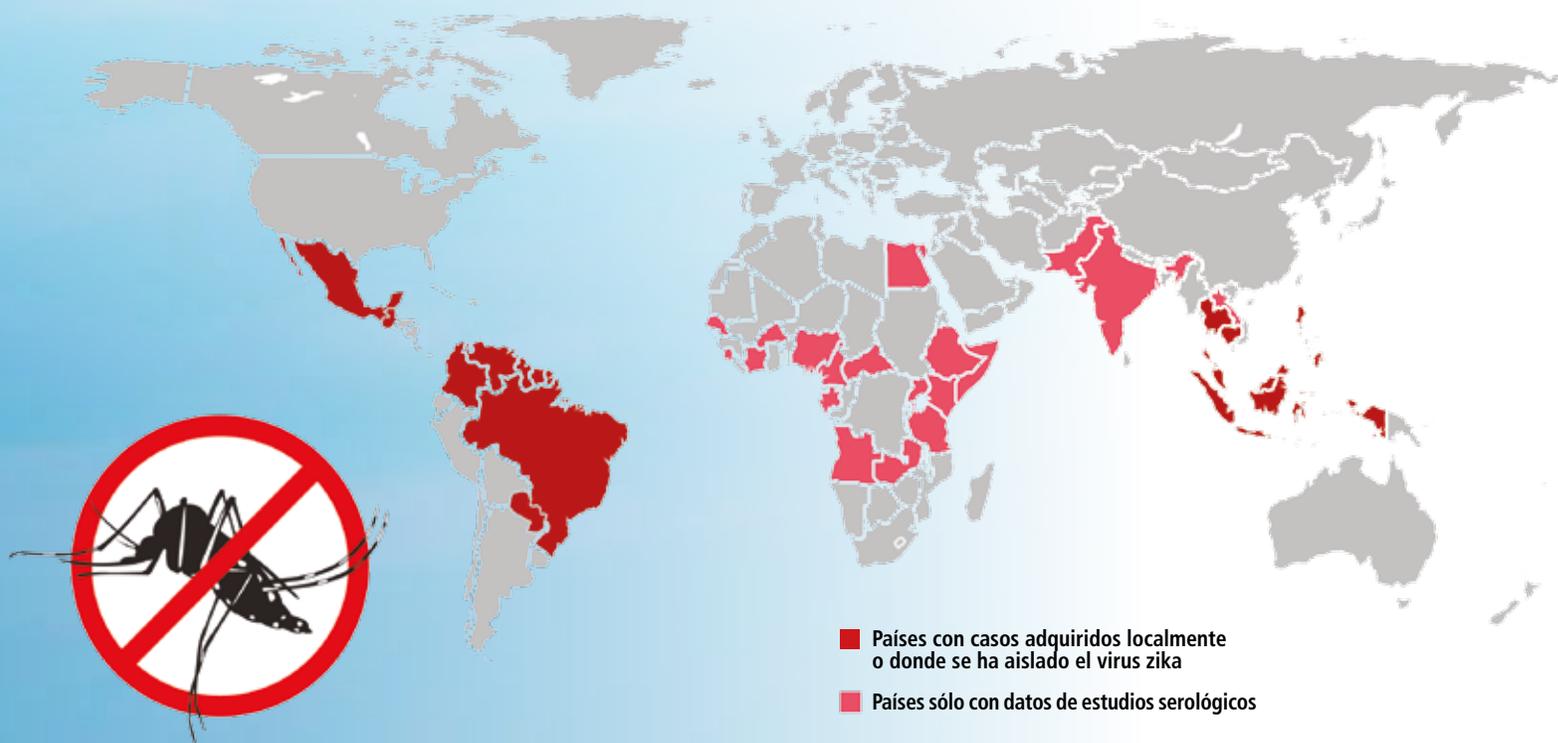
## Enfermedades más comunes

"La más frecuente de todas es la diarrea del viajero que, aunque no es grave, puede complicarse seriamente, -informa el Dr. Menéndez- y también es muy habitual la hepatitis A pero puede evitarse con una vacuna segura y eficaz".

Asimismo, hay que destacar la malaria o paludismo, el dengue, la fiebre por chikunguya o el virus zika. Las más grave de todas es la fiebre amarilla, pero tal y como se ha dicho anteriormente, existe una vacuna contra ella.

Otras enfermedades menos frecuentes son la fiebre tifoidea, la hepatitis B, la rabia o la encefalitis por virus.

*La enfermedad más frecuente de todas es la diarrea del viajero que, aunque no es grave, puede complicarse seriamente*



## Virus zika

Este año ha habido un brote de virus zika en Brasil que ha tenido una gran repercusión en los medios de comunicación. "Este virus se contrae por la picadura de mosquitos del género 'Aedes', un mosquito distribuido por todo el mundo, que pica de día y de noche, y que está presente en entornos tanto urbanos como rurales", indica el Dr. Menéndez.

Al igual que para otras enfermedades, las medidas de prevención son el uso frecuente y "generoso" de repelentes, mosquiteras para dormir y llevar ropa de manga larga y pantalones.

Los síntomas de que se ha contraído el virus zika son inespecíficos y muy similares a los de la gripe: fiebre, malestar general, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, así como erupción cutánea de color rojizo por todo el cuerpo.

El Dr. Menéndez apunta que es una "enfermedad autolimitada, es decir, es leve y se cura sola en unos días. El tratamiento es sintomático, con calmantes para el dolor y la fiebre".

### ¿Tiene secuelas?

En la inmensa mayoría, no. En casos aislados puede provocar el síndrome neurológico llamado Guillain-Barre, que cursa con parálisis ascendente, desde las piernas hacia arriba, y sí que puede ser grave.

Sin duda, el mayor riesgo lo tienen las mujeres embarazadas o que puedan quedarse embarazadas en las semanas siguientes, ya que pueden producirse malformaciones en el feto. La más común es la microcefalia. En este sentido, el Dr. Menéndez señala que "el virus permanece en el semen de los hombres algunos días, por lo que se recomienda evitar las relaciones sexuales sin protección durante las 4 semanas siguientes".

# En la piel del dolor

El dolor es una experiencia tan subjetiva que cada uno lo vive a su manera. Eso hace que sólo poniéndonos en la piel del otro podamos saber cuán intenso es su dolor. Contar con unidades especializadas en su manejo permite atender mejor a estos pacientes cuyo dolor es a menudo infravalorado por otros médicos. El **Dr. Juan Pérez Cajaraville**, director de la Unidad de Dolor de HM Hospitales, nos habla de qué es el dolor y de por qué tratarlo es tan complejo.

## ¿Qué es?

Como explica el Dr. Juan Pérez Cajaraville, "el término dolor se usa para describir un rango muy amplio de sensaciones, desde la molestia de un pinchazo, golpe o pequeña quemadura hasta las sensaciones anormales de síndromes complejos, por ejemplo, del llamado dolor del miembro fantasma".

El dolor es muy subjetivo y cada uno "lo vive a su manera". Desde la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor, nos cuenta, se define como "una experiencia desagradable, sensorial y emotiva, asociada con un daño que sufre el organismo". Y es que el dolor puede ser tanto el síntoma de una enfermedad como una enfermedad en sí misma. "En el primer caso, constituye una señal de alarma fisiológica útil, por ejemplo, el dolor agudo en una apendicitis. En el segundo, el dolor crónico no tiene finalidad y puede constituir un punto de partida para otra patología orgánica o psicológica. Este dolor crónico es en sí una enfermedad y tiene un impacto psico-orgánico elevado en el paciente".

## Del sufrimiento a la desesperación

La definición de dolor como "experiencia desagradable", subraya el Dr. Pérez Cajaraville, hace referencia a un conjunto muy amplio de sentimientos entre los que se incluyen sufrimiento, ansiedad, depresión y desesperación. Tal llega a ser en ocasiones la magnitud del dolor que "puede incluso abocar al suicidio", advierte.

## Medir el dolor

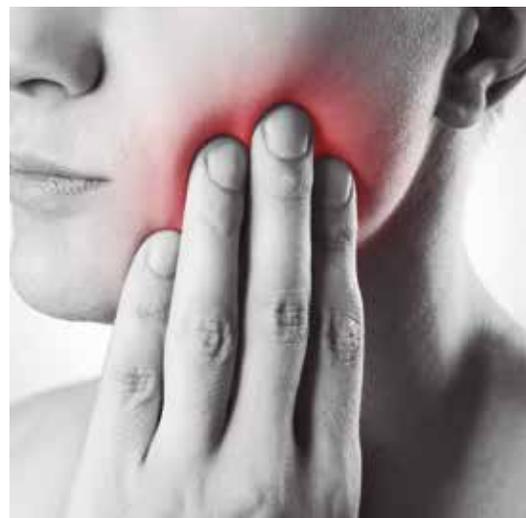
La subjetividad del dolor es tal y tan diversa la forma en que cada individuo lo experimenta que resulta muy complejo cuantificarlo. "Hoy en día –subraya– no disponemos de ninguna prueba o forma objetiva que nos permita valorar la intensidad de dolor en nuestros pacientes, por ello, debemos tratarlos según lo que ellos sientan y no sobre lo que nos parezca".

El dolor es tan personal que para medirlo deberíamos poder sentir lo que el otro siente, algo así como "convertirnos en el otro". De ahí que sea tan complejo valorar cuánto le duele algo a alguien.

## La Unidad del Dolor

En los pacientes que llegan a la Unidad del Dolor, subraya, la medición debe realizarse siguiendo un procedimiento dinámico, que comienza con una buena historia clínica, la exploración del paciente y la evaluación de pruebas complementarias para poder llegar, siempre que sea posible, a un diagnóstico.

Además, se emplean instrumentos que han sido diseñados específicamente para valorar el dolor partiendo, por ejemplo, de la observación conductual y fisiológica. No obstante, existe unanimidad al considerar que lo que dice el paciente es la fuente de mayor validez y fiabilidad cuando hablamos de dolor, explica el Dr. Pérez Cajaraville.



## Infravalorado

Según este especialista, diversos estudios coinciden en subrayar que existe una tendencia entre los profesionales sanitarios a infravalorar el dolor de sus pacientes. Esto, explica, "conduce a pautas analgésicas insuficientes y, en consecuencia, a tratamientos inadecuados". "Lo que no se detecta, no se trata", afirma y es que, añade citando al neurocirujano francés René Leriche: "Sólo existe un dolor fácil de soportar: el de los demás". Esto, por supuesto, está sujeto a muchos matices.

*La subjetividad del dolor es tal y tan diversa la forma en que cada individuo lo experimenta que resulta muy complejo cuantificarlo*

### El tratamiento del dolor como un derecho

Tal es la complejidad del dolor y el impacto que puede llegar a tener en quienes lo padecen que se ha llegado a promover el reconocimiento mundial del tratamiento del dolor como un derecho fundamental de los seres humanos. "La ausencia de dolor debería de ser vista como un derecho de los pacientes y el acceso a la terapia analgésica como una medida del respeto a este derecho", explica el Dr. Pérez Cajaraville.

Su tratamiento, como el dolor en sí mismo, también es complejo y aunque se dispone de un importante arsenal terapéutico "continúa siendo una asignatura pendiente del sistema sanitario". De hecho, en ocasiones, el dolor, sobre todo el crónico, llega a hacerse resistente al conjunto de los analgésicos disponibles. "En estos casos, hay que recurrir a otros medios terapéuticos que van desde el uso de la misma medicación cambiando la vía de administración a bloqueos nerviosos hasta medidas más agresivas como las neuroquirúrgicas", detalla.

Estas técnicas constituyen lo que se conoce como "cuarto escalón terapéutico" y deben ser realizadas en una Unidad de Dolor.



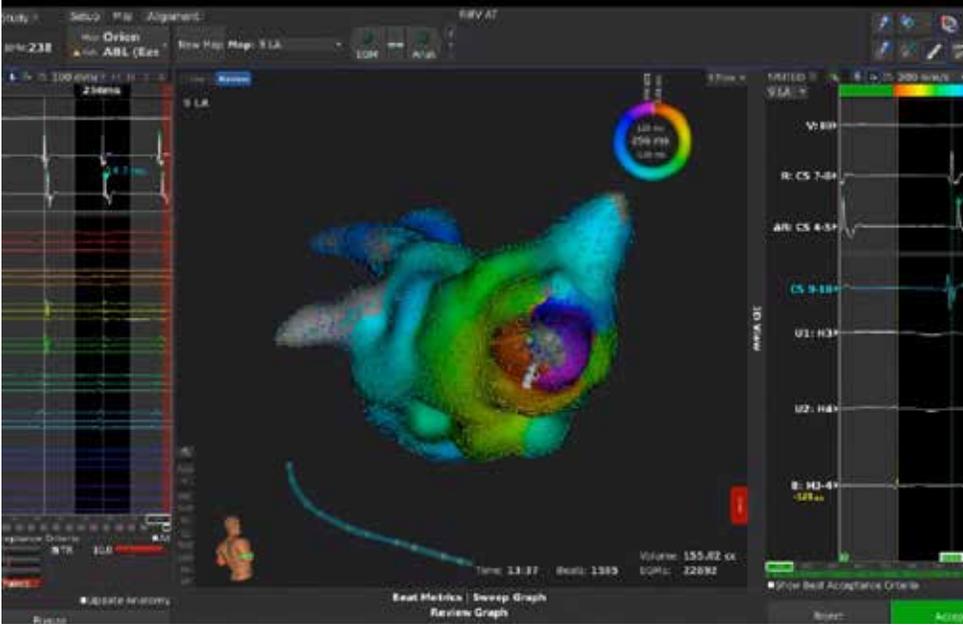
# Tecnología de vanguardia para el diagnóstico y tratamiento de las arritmias

Palpitaciones, disnea, insuficiencia cardíaca... son algunos de los síntomas de las arritmias cardíacas. Cuando el médico sospecha que puede haber irregularidades en la rutina eléctrica del corazón, introduce catéteres con electrodos en su punta a través de una vena o arteria y avanzan hasta el corazón. De esta forma, los electrodos registran las señales eléctricas que pasan a través de los músculos.

Ahora, los especialistas del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC, ubicado en el Hospital Universitario HM Montepríncipe, pueden diagnosticar el comportamiento de las arritmias cardíacas más complejas de la forma más precisa posible mediante un sistema de navegación intracardiaco que, por sus características, es el más avanzado que existe en España. Denominado Rhythmia, gracias tanto a una fiabilidad extrema de la señal cardíaca como a su capacidad de caracterizar la actividad eléctrica del corazón 32 veces superior a la de los equipos convencionales basados en un catéter de 2 ó 4 polos, el navegador ayuda al especialista a determinar la localización exacta de la arritmia y visualizarla en el propio corazón mediante un mapa en tres dimensiones que sirve de guía para su posterior tratamiento por ablación.

El navegador resulta muy eficaz en el diagnóstico de arritmias complejas, en concreto, fibrilación auricular, flutter auricular izquierdo, taquicardia ventricular y taquicardias auriculares. La importancia de establecer un diagnóstico tan certero del mapa de localización de estos tipos de arritmias reside en que cada arritmia es diferente entre sí. "Estamos tratando arritmias cada vez más complejas y para éstas la metodología convencional nos ofrece resultados bastante limitados", declara el **Dr. Jesús Almendral**, director de HM CIEC.





*El navegador resulta muy eficaz en el diagnóstico de arritmias complejas*

*La alta precisión en el diagnóstico permite un tratamiento por ablación más seguro y eficaz para el paciente*

### Un catéter multipolar de 64 puntos

La alta precisión en el diagnóstico permite un tratamiento por ablación más seguro y eficaz para el paciente. El navegador dispone de un catéter multipolar compuesto de 64 puntos, mientras que los catéteres tradicionales cuentan con 2 ó 4 puntos. El catéter sirve para "rastrear el corazón" en busca de esas zonas vulnerables y cuenta con una capacidad de caracterización de la actividad eléctrica del corazón 32 veces superior a la de los equipos convencionales. "Significa un salto adelante en la capacidad de localizar las zonas del corazón que son críticas para la arritmia en cada paciente concreto", detalla el especialista en arritmias cardíacas.

El equipo obtiene un mapa de colores en 3D que muestra el recorrido del estímulo eléctrico de la arritmia, "algo así como un mapa de carreteras que nos permite detectar como cortar el tráfico de la actividad eléctrica enferma que ocasiona una arritmia", añade el Dr. Almendral.

Los especialistas de HM CIEC practican este procedimiento de "estudio electrofisiológico" (así se llama esta forma de cateterismo para estudio de las arritmias cardíacas) en el mismo momento en el que tratan al paciente. Gracias a la precisa caracterización de la arritmia cardíaca que permite el sistema de navegación intracardiaco, se simplifica considerablemente el tratamiento.

HM Montepíncipe es el tercer centro español que instala un equipo de estas características para el abordaje de algunas de las arritmias cardíacas clasificadas como "complejas". Éstas, que van en aumento según la edad, hasta afectar al 5% de la población a partir de los 60 años, requieren tratamiento mediante ablación cuando no responden a medidas más sencillas como los fármacos.

**M. Romero**

Tu tranquilidad...

En Sanyres sabemos que cada persona es diferente. Por ello, contamos con programas y servicios personalizados adaptados a las necesidades concretas de cada residente.

...y la de los tuyos no tiene precio

RESIDENCIAS PARA MAYORES **sanyres.**

Garantizamos tranquilidad, seguridad y confort.

Disponemos de Unidades y Programas especializados adaptados a la necesidad de cada residente:

- Unidades de Cuidados Especiales Geriátricos.
- Unidades de demencias y enfermedad de Alzheimer.
- Terapia Neurológica Especializada.
- Alojamiento para pacientes oncológicos.
- Unidades de Rehabilitación y postoperatorio.

Estamos en Madrid Capital · Aravaca  
Collado de Villalba · El Escorial  
Villanueva de la Cañada · Las Rozas

**sanyres.**  
RESIDENCIAS PARA MAYORES

síguenos en:



# XII Edición de los Premios Fundación de Investigación HM Hospitales

En junio se celebra la XII Edición de los Premios de la Fundación de Investigación HM Hospitales (FIHM) cuyo plazo de inscripción termina el 30 de mayo. Las bases de la inscripción se encuentran en [www.fundacionhm.com](http://www.fundacionhm.com)

Este año, como novedad y desde su compromiso con la investigación interna, se entregarán **"Ayudas para la financiación de proyectos de investigación en Salud: convocatoria intramural 2016 para grupos emergentes"**. Y es que el plan de política científica de la Fundación de Investigación HM Hospitales incluye la promoción de la independencia científica de los profesionales como mecanismo de aumento del tejido científico intramural.

En el apartado de los Premios, la finalidad de la convocatoria es reconocer la labor científica desarrollada en los distintos ámbitos de la Medicina Traslacional. Hay tres premios diferentes:

- Premio **"Juan Letona"** en Investigación en Medicina Traslacional, dotado con **6.000 €**, y dos accésit de **3.000 €**, para los mejores trabajos ya publicados en Medicina Traslacional.
- Premio de **2.500 €** al mejor trabajo de investigación realizado por los Médicos Internos Residentes (MIR) de HM Hospitales.
- Premio de **1.500 €** al mejor trabajo de investigación realizado por los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad CEU San Pablo y HM Hospitales durante sus estudios de grado.

## Beca para estancia clínica en HM Hospitales

El objetivo de esta beca es financiar una estancia clínica de 4 meses en el Servicio o Unidad que se solicite, un periodo en el que se realizarán rotaciones en función del interés y necesidades del becario. La beca está dotada con 6.000 euros y podrá optar a ella cualquier médico especialista con un título reconocido en España. Además, se valorará la posibilidad de desarrollar un proyecto de investigación durante la estancia.

**¿Quieres colaborar  
con nosotros?**

Puedes llamar al teléfono:  
912670661

o mandar un e-mail a esta dirección:  
[secretaria@fundacionhm.com](mailto:secretaria@fundacionhm.com)

**¡MUCHAS GRACIAS!**



**fundaciónhm**  
investigación



# Llega + lejos

**«La ciencia consigue el entendimiento entre personas a un nivel fundamental».**

*Carol W. Greider, premio Nobel de medicina.*

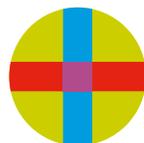
Realizar prácticas en clínicas y centros hospitalarios de referencia. Disponer de instalaciones y equipamientos I+D+i, como el Instituto de Medicina Molecular Aplicada. Acceder a un grado con pleno empleo... La **Universidad CEU San Pablo** es el comienzo de un camino cuya meta se encuentra tan lejos como tú quieras.

**Escoge una meta.**

Te ayudamos a alcanzarla y a llegar aún más lejos.



[wspceu.es](http://wspceu.es)



**CEU**

*Universidad  
San Pablo*

# ¡Súbete a la bici cuidando tu salud!

Llegan los meses más agradecidos para realizar actividades al aire libre. Con el buen tiempo, muchos son los que se plantean empezar a correr, nadar o subirse a una bicicleta. Si te estás planteando este último deporte o si eres un gran aficionado al pedaleo, nada mejor que conocer algunas consideraciones que, desde el punto de vista de la salud, hay que tener en cuenta a la hora de practicar ciclismo.

El ciclismo es un deporte apto para la gran mayoría de la población. Se trata de una actividad aeróbica muy recomendable ya que se puede realizar desde una intensidad baja, similar a la exigida por ejemplo para caminar, hasta altísimos niveles en función de los objetivos y de la capacidad de cada persona. Sólo se podría hablar de limitaciones para la práctica de este deporte cuando existen trastornos del equilibrio o de falta de capacidad para conducir sin riesgo.

## Ciclismo para todos

Tanto para niños como para adultos, las principales precauciones son las ligadas a la seguridad: el buen dominio de la bicicleta, el cumplimiento de las normas del Código de Circulación, la elección de carreteras con poco tráfico y arceles adecuados. Para aquellos que están pensando en la bicicleta de BTT, es conveniente elegir rutas adecuadas al nivel físico y técnico. En cuanto a la práctica de Freestyle, son fundamentales las protecciones y el aprendizaje con monitores bien formados. Por último, aunque pueda parecer una obviedad, en todas las modalidades no hay que olvidarse del uso del casco con la talla adecuada y siempre correctamente ajustado.

## ¿Y en competición?

Además de estas precauciones generales, tanto en los adultos como en los niños que usan la bicicleta a nivel de competición, es preciso descartar la presencia de patologías ocultas que pueden significar un riesgo en situaciones de elevada exigencia, tal y como indica el **Dr. José Ramón Barral, especialista en Medicina Deportiva del Policlínico HM Matogrande, en A Coruña**. Así, entre las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica intensa del ciclismo, por supuesto, estarían las lesiones agudas debidas a caídas y accidentes que pueden afectar a cualquier parte la anatomía.

*El ciclismo es un deporte apto para la gran mayoría de la población*

*Muchas personas se plantean la participación en pruebas y retos deportivos de elevada exigencia, en muchos casos con mucha voluntad, pero con un escaso historial de entrenamiento deportivo*



### ¡Ojo con los retos!

En los últimos años, se han puesto muy de moda los retos deportivos extremos. El ciclismo no es una excepción y cada vez hay más carreras de gran fondo o ultrafondo. Para el Dr. Barral, "se ha perdido el respeto a las actividades deportivas de carácter agónico y muchas personas se plantean la participación en pruebas y retos deportivos de elevada exigencia, en muchos casos con mucha voluntad, pero con un escaso historial de entrenamiento deportivo".

Por otro lado, están las lesiones microtraumáticas o por sobreuso. Se considera como tal pedalear dos horas a 90 pedaladas por minuto, es decir, dando unas 10.800 pedaladas, lo que significa varios millones de pedaladas al año. El principal problema con esta frecuencia es que cualquier defecto en el pedaleo producirá lesiones. Las más frecuentes afectan a la rótula, tendón rotuliano, tendones de la pata de ganso, columna lumbar, patología del túnel carpiano y compresión del nervio pudendo. La mayoría de estas lesiones pueden estar provocadas por una mala adaptación a la bicicleta.

Es por ello que, si se está pensando en alcanzar un nivel de competición, son necesarios controles médicos. Según el Doctor Barral, "más allá de las exigencias de cada federación para la emisión de una licencia federativa, es necesaria una buena historia clínica, una evaluación básica del aparato locomotor, una exploración por órganos y sistemas y, finalmente, una profunda exploración cardio-respiratoria, tanto en reposo como en esfuerzo, a fin de certificar una correcta idoneidad para la práctica deportiva".

### Policlínico HM Matogrande, medicina y deporte, juntos

El recientemente inaugurado Policlínico HM Matogrande, situado en A Coruña, dispone de una nueva y avanzada unidad integrada por un equipo de profesionales de cardiología, neumología, medicina deportiva y fisioterapeutas. Así, entre otros objetivos, esta Unidad está dedicada a atender a personas que realizan o deseen realizar una determinada actividad física o deportiva, más o menos intensa, basada en un examen cardiológico integral previo y una adecuación personalizada en función de sus particulares condiciones y capacidad física, con el objetivo de prevenir cualquier problema de salud derivado de la práctica deportiva, pero también de ayudar a definir los parámetros de entrenamiento, en el caso de deportistas de competición, aficionados o profesionales.

**Irene Montero**



**Monje'S**  
Natural Hair Systems

**Belle Madame**

Más de 50 años innovando para tu imagen

1965



2015



WWW.MONJES.NET

# La mayoría de casos de cáncer de tiroides presenta un **buen pronóstico**

El de tiroides es el cáncer endocrino más frecuente, aunque apenas representa entre el 1 y el 1,5% de todos los nuevos cánceres diagnosticados. Sin embargo, no debemos menospreciarlo ya que, según datos publicados en Europa, Estados Unidos y países asiáticos, su incidencia anual se ha triplicado en la última década. Afortunadamente, en su mayoría son cánceres diferenciados papilares de pequeño tamaño, que responden bien al tratamiento y cuya tasa de curación supera el 90%. En la actualidad, en España se detectan 3.000 nuevos casos cada año, tres veces más en mujeres que en hombres. Entre los signos que deben ponernos en guardia, la aparición de un bulto en el cuello es el más frecuente.

Según el [Dr. José Ángel Díaz](#), jefe de servicio de Endocrinología del Hospital Universitario HM Puerta del Sur, el incremento registrado en el número de casos de cáncer de tiroides en la última década podría estar relacionado con la mayor utilización de técnicas de imagen como la ecografía, el TAC o la Resonancia Magnética.



## Tipos

Al igual que sucede en otros tipos de cáncer, como el de mama o el de ovario, hoy ya no se habla de un único tipo de cáncer de tiroides sino de varios. De hecho, el pronóstico depende en gran medida de su clasificación. Por suerte, los más frecuentes suelen ser también los que tiene mejor pronóstico y la curación puede superar el 90%. Se trata de los cánceres diferenciados de tiroides, papilar y folicular. Estos derivan de las células foliculares del tiroides, conservan la capacidad de captar yodo y suelen responder muy bien al tratamiento con yodo radioactivo.

Un segundo grupo, explica el Dr. Díaz, lo constituyen los cánceres pobremente diferenciados y el cáncer anaplásico. Estos, matiza, "se parecen menos a la célula tiroidea normal, son muy agresivos y en ocasiones precisan tratamiento con quimioterapia". Aproximadamente, el 2% de todos los cánceres de tiroides son de este tipo.

Por último, se distingue un tercer grupo, el cáncer medular de tiroides, que representa entre el 4% y el 8% de todos los casos. Este, señala, "deriva de las células parafoliculares, que fabrican calcitonina. En un 25% de los casos se debe a mutaciones del proto-oncogén RET y se transmite a la descendencia".

*Al igual que en otros tipos de cáncer, hoy ya no se habla de un único tipo de cáncer de tiroides sino de varios. De hecho, el pronóstico depende en gran medida de su clasificación*

## Factores de riesgo

Más allá de los factores genéticos que influyen en la aparición del cáncer de tiroides hereditario, sobre todo del medular, existen otros ambientales que también pueden estar detrás de un cáncer de tiroides. Entre ellos, el Dr. Díaz destaca la exposición a material radiactivo en áreas de accidentes nucleares, como Chernobyl o Fukushima, y haber recibido radioterapia en la zona del cuello, sobre todo durante la infancia.

## Actuar a tiempo

Como explica el Dr. Díaz, el de tiroides es un cáncer que no suele dar muchos síntomas y suele ser la aparición de un bulto en el cuello el principal signo de sospecha. No obstante, subraya, "en el caso de los cánceres medulares es importante hacer un estudio genético del paciente y, si es positivo, debe realizarse también a sus hijos y demás familiares de primer grado. Los casos que sean positivos pueden beneficiarse, como medida preventiva, de una tiroidectomía total o cirugía del tiroides a edades tempranas. Según el tipo de mutación, esta cirugía se recomienda a una edad distinta que puede ir desde el primer año de vida hasta los 10-15 años".

## El diagnóstico

El diagnóstico del cáncer de tiroides se basa en la exploración física del cuello, para determinar si existen bultos, la ecografía de tiroides y la punción aspiración con aguja fina (PAAF) de los nódulos tiroideos sospechosos. La presencia de un nódulo no implica que haya cáncer, de hecho, "tanto los nódulos únicos como múltiples (bocio multinodular) son muy frecuentes" y se estima que hasta el 5% de la población presenta alguno. "El reto diagnóstico es seleccionar cuáles son sospechosos de cáncer de tiroides y deben ser sometidos a cirugía", explica. Para ello, se aplican algunos criterios que permiten sospechar de un cáncer en los nódulos sólidos como su aspecto irregular, bordes no definidos, ausencia de halo periférico, microcalcificaciones o aumento de la vascularización en su interior. "Teniendo en cuenta todas las pruebas, incluyendo el tamaño del nódulo, estimamos el riesgo de cáncer de tiroides y decidimos si el paciente debe ser operado. La confirmación del diagnóstico siempre se hará con el estudio del tejido extraído", concluye.

R. González



Quality Healthcare  
Excelencia en Calidad Asistencial

## Cada vez son más

Ya están disponibles los resultados de la **II Convocatoria de la Acreditación QH**. Se siguen sumando organizaciones sanitarias reconocidas por su nivel de Excelencia en Calidad Asistencial. Conózcalas: [www.acreditacionqh.com](http://www.acreditacionqh.com)

**Abierto el plazo 3ª convocatoria**  
Información y autoevaluación en la web.

Quando se hace bien, hay que reconocerlo

# Noticias HM Hospitales

## HM Madrid ya cuenta con Servicio de Neurofisiología

Desde este mes de mayo, el Servicio de Neurofisiología de HM Madrid pasa a integrarse, como en el resto de hospitales del Grupo, en el departamento de Neurología. Dependiendo funcionalmente de la jefa de Neurología de HM Hospitales, la Dra. Marta Ochoa, se atenderá a los pacientes, tanto ingresados como ambulantes, que requieran un estudio neurofisiológico. El Servicio de Neurofisiología está formado por un amplio equipo de neurofisiólogos supraespecializados en distintos tipos de estudios (electroencefalogramas, electromiogramas, estudios del sueño, potenciales evocados etc.) que permitirá ampliar la cartera de servicios de la especialidad. La atención de los pacientes ambulantes seguirá realizando en el Policlínico HM Arapiles y en el propio HM Madrid.

## Se renuevan los equipos de la Unidad de Endoscopias Digestivas de HM Torrelodones

La Unidad de Endoscopias Digestivas de HM Torrelodones ha realizado una importante renovación de los equipos de endoscopias con la adquisición de un nuevo procesador con nuevos endoscopios HD (alta definición) que mejora la calidad de la imagen y la detección de lesiones en el tubo digestivo. El nuevo equipo incorpora, además, la cromoendoscopia digital, que permite mejorar la detección y valoración de lesiones premalignas. Esto, unido a la adquisición reciente de un equipo de Argón para terapéutica endoscópica, así como de una bomba de infusión de agua, permite seguir mejorando en la calidad de la endoscopia tanto en su vertiente diagnóstica como terapéutica.

## HM Montepríncipe pone en marcha la Unidad de Cuidados Domiciliarios

En muchas ocasiones, el seguimiento de determinadas patologías crónicas o el proceso de convalecencia inmediato al alta hospitalaria, obligan al paciente a realizar múltiples desplazamientos al hospital. Por este motivo, HM Montepríncipe ha puesto en marcha la Unidad de Cuidados Domiciliarios (UCDo), que mejora dicha organización y ofrece alternativas flexibles, además de mantener un excelente control y seguimiento de la patología del paciente. Este proyecto cobra más relevancia en personas de edad avanzada que necesitan un seguimiento, pero que no precisan un ingreso hospitalario, así como pacientes con movilidad reducida o invalidez, o personas en tratamiento oncológico. Teléfono: 912675070.



## El Servicio de Urología de HM Sanchinarro realiza una intervención pionera para el tratamiento de cálculos renales

El Dr. Carlos Escalera, jefe del Servicio de Urología de HM Sanchinarro, y los Dres. Miriam Serrano, Lucía Osorio y César Chávez, han realizado por primera vez en España una Nefrolitotomía Anatómica asistida por Robot da Vinci. Hasta el momento, no existe ningún caso reportado de este tipo de cirugía robótica en Europa. La cirugía se realizó en un paciente de 33 años con un cálculo coraliforme. El tiempo quirúrgico fue de 120 minutos y tanto la cirugía como el postoperatorio transcurrieron sin complicaciones. El paciente fue dado de alta 5 días después de la cirugía.



## Talleres de Lactancia Materna en HM Nuevo Belén

Considerando que la lactancia materna es el mejor alimento para nuestros hijos, HM Nuevo Belén favorece la misma proporcionando ayuda, ya no sólo en el postparto inmediato si no también de cara a "la vuelta a casa". Así, con el objetivo de fomentar la lactancia materna, el Hospital oferta Talleres de Lactancia Materna para todas aquellas madres que lo deseen. En dichos talleres, una matrona ayuda las mujeres con sus bebés a resolver de forma práctica las dudas y dificultades más frecuentes en el inicio de lactancia y da consejos para el mantenimiento de la misma, logrando así una lactancia satisfactoria para ambos.

## HM Puerta del Sur celebra el Día Mundial de la Enfermedad de Parkinson

El 11 de abril, con motivo del Día Mundial de la Enfermedad de Parkinson, el Centro Integral en Neurociencias A.C. HM CINAC (ubicado en HM Puerta del Sur), organizó la jornada "Vivir y envejecer con enfermedad de Parkinson: la nueva realidad". Expertos, pacientes y asociaciones compartieron los principales objetivos y líneas de trabajo que se llevan a cabo en este centro y que están centradas en definir el origen y detener la progresión de esta enfermedad. Además de varios miembros de HM CINAC, dirigido por el Dr. José Obeso, el encuentro contó con el Dr. Pablo Martínez, del instituto Carlos III, así como el Dr. Christian Pilf y el Prof. Oleh Hornykiewicz, de Viena, descubridor del déficit de dopamina como causante de la enfermedad de Parkinson.



## Se inaugura el Policlínico HM Matogrande, en A Coruña

En abril abrió sus puertas el nuevo Policlínico HM Matogrande, que completa la oferta sanitaria en esta ciudad junto con el Hospital HM Modelo y la Maternidad HM Belén. Uno de los planteamientos más novedosos de este nuevo centro es la creación de una Unidad de Medicina del Deporte y Rehabilitación Cardiorrespiratoria, que ofrece una atención de excelencia tanto a personas sanas como a pacientes con distintas patologías, utilizando, fundamentalmente, pero no como único recurso, el uso racional del ejercicio físico. Pero también ofrecerá a pacientes con enfermedad cardíaca o pulmonar una atención altamente especializada en la que se desarrollan programas no sólo de ejercicio adecuado a su situación, sino también otros destinados a favorecer hábitos saludables.

## GAIDO, la primera plataforma dirigida a personas con autismo

El Trastorno de Espectro Autista (TEA) afecta en España a más de 350.000 personas. Con motivo del Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo, celebrado el 2 de abril, Kame Ingeniería Creativa ha presentado la primera plataforma software diseñada para ayudar a estos pacientes. Las personas con TEA son muy visuales y deben tener todo muy estructurado. GAIDO pretende reducir el estrés y evitar los episodios de ansiedad causados por la falta de planificación o la ausencia de comunicación mediante una agenda muy visual que facilita su propia organización. Esta plataforma, que permite adaptarse a las necesidades de cada usuario y puede utilizarse desde la tablet sin necesidad de conectarse a internet, cuenta también con una zona dirigida a familiares y profesionales.



**BIENVENIDOS A GAIDO Beta**

**LA PLATAFORMA INTEGRAL DE AYUDA A PERSONAS CON AUTISMO**

 <p><b>Agenda Visual</b></p> <p>Organiza el día a día de forma fácil e intuitiva. El modo perfecto para organizar las rutinas y trabajar la anticipación.</p>	 <p><b>Desarrollo continuo</b></p> <p>Nuevos módulos que ayuden en el día a día y apoyen el trabajo diario de profesionales y familiares.</p>	 <p><b>Barra de herramientas</b></p> <p>Un conjunto de herramientas para sumar funcionalidad a la agenda visual.</p>	 <p><b>Personalización</b></p> <p>Máxima adaptación a las necesidades reales del usuario. Adapta cada módulo desde la zona de tutor de forma fácil y rápida.</p>
 <p><b>Sincronización triangular</b></p> <p>Lituario, familiares y profesionales sincronizados por medio de la herramienta de vinculación.</p>	 <p><b>Sin conexión</b></p> <p>Toda la funcionalidad sin necesidad de conexión a internet. Saca el máximo partido desde cualquier parte utilizando la aplicación móvil.</p>	 <p><b>Testado por expertos en Autismo</b></p> <p>Todo el diseño y funcionalidad de la plataforma ha sido testado por nuestro grupo de expertos.</p>	 <p><b>Y mucho más...</b></p> <p>Descubre todas las posibilidades que ofrece GAIDO como apoyo a vuestro trabajo diario con personas con autismo.</p>



## La báscula inteligente

No es milagrosa, pero sí inteligente, es decir, que pesarás lo mismo, pero con su ayuda y un poco de tu parte quizás alcances el peso ideal. La Wireless Body analysis scale no sólo te dice lo que pesas sino que también mide porcentajes de masa magra, agua corporal y grasa. Además, te permite marcar objetivos y conocer tus progresos. Se conecta a la wifi de casa y gracias a su App guarda tu histórico personal. Puede ser utilizada hasta por 20 usuarios distintos, con los objetivos y progresos de cada uno.

## Electrocardiograma portátil

Según sus creadores, el iHealth Rhythm, discreto y ligero, representa una auténtica revolución en la industria del electrocardiograma. Se trata de un dispositivo ultra plano enganchado a un parche de 3 electrodos que, colocado en el esternón del paciente, supervisa y registra su actividad cardíaca durante un periodo de hasta 72 horas. El dispositivo, que debe ser proporcionado por el médico, puede detectar anomalías del corazón como arritmias o fibrilación auricular durante el periodo de seguimiento. Además, si el paciente siente un dolor anormal o sufre un evento cardíaco durante el uso del dispositivo, dispone de un botón que permitirá registrar la anomalía para ser analizada posteriormente. La conexión Bluetooth permite al médico en cualquier momento ver el electrocardiograma en tiempo real a través de la aplicación iHealth Pro, disponible para iPad. Ha sido galardonado con el CES 2016 Innovation Award Honoree en el International Consumer Electronics Show (CES) 2016, celebrado en Las Vegas.



## 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 CIEC

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 CIOCC

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 CINAC

Avda. Carlos V, 70. 28938 Móstoles, Madrid

## hm vallés

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

## hm gabinete velázquez

C/ Velázquez, 25. 28001 Madrid

## Madrid

- Citación de Consultas HM Hospitales: **902 08 98 00**
- Citación de Radiología HM Hospitales: **902 08 97 00**
- Citación de Consultas HM Vallés: **91 888 32 62**
- Citación de Consultas Policlínico HM Gabinete Velázquez: **915 77 77 73**
- Citación Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC: **902 10 74 69**
- Citación Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC: **902 089 880**
- Citación Centro Integral en Neurociencias A.C. HM CINAC: **91 267 50 50**
- Clínica Universitaria Odontológica CEU-HM: **902 08 96 00**

## A Coruña

- Citación de Consultas Hospital HM Modelo: **981 147 320**
- Citación de Consultas Maternidad HM Belén: **981 251 600**

## Toledo

- Citación de Consultas Policlínico HM IMI Toledo: **925 25 45 15**

## Unidades y consultas específicas

- Unidad de Atención Integral para las personas con diabetes. Tel. **637 726 704**  
e-mail: [unidaddiabetes@hmhospitales.com](mailto:unidaddiabetes@hmhospitales.com)
- HM Fertility Center. Tel. **900 11 10 10**  
Web: [www.hm fertilitycenter.com](http://www.hm fertilitycenter.com)
- Consulta de Medicina del Viajero y Enfermedades Tropicales. Tel. **661 438 464 / 617 916 624**

## A Coruña hm modelo

C/ Virrey Osorio, 30. 15011 A Coruña

## hm belén

C/ Teniente Coronel Teijeiro, 3. 15011 A Coruña

## Toledo hm IMI toledo

Avda. Irlanda, 21. 45005 Toledo



# Para tu financiación

## Préstamo **Nómina**

**5'95<sup>1</sup>**  
TIN  
TAE  
DESDE 7,88%<sup>2</sup>

- ▶ Hasta 30.000 €
- ▶ Hasta 5 años
- ▶ Sin gastos de estudio
- ▶ Comisión de apertura: 1%

 [bancopopular.es](http://bancopopular.es)  
 @PopularResponde

Y además con **Tenemos un Plan** disfruta de las ventajas del **Plan Cero**, **Plan Descuentos** y **Plan Para Mí**

# Popular

Empresa colaboradora:

 **TEATRO REAL**  
200 AÑOS

<sup>1</sup> 5,95% tipo de interés nominal aplicable a clientes que domicilien la nómina y contraten el seguro Protección de Pagos.

<sup>2</sup> TAE mínima para operaciones de 30.000 € a 5 años, importe total adeudado 35.919,46 € cuota 579,29 €. TAE máxima 11,35% para operaciones de 3.000 € a 1 año, importe total adeudado 3.173,85 € cuota 258,13 €. TAEs calculadas con seguro de Protección de Pagos; para préstamos de 5 años de plazo prima única de 862,25 € para un importe de 30.000 €, para préstamos de 1 año de plazo prima única de 46,29 € para un importe de 3.000 €. Protección de Pagos: Compañía Aseguradora: Allianz Cía. de Seguros y Reaseguros. Mediador: Popular de Mediación, S.A., operador de banca seguros vinculado. Inscrito en el Registro de la D.G.S.F.P. con clave OV-0005.

La concesión del riesgo estará sujeta a los habituales análisis de riesgo de la entidad. Condiciones de financiación ofrecidas por Banco Popular Español.