

más salud

suplemento publicitario

EL DIARIO VASCO
SEPTIEMBRE DE 2020

Quirónsalud Gipuzkoa

La sanidad privada del territorio, en las mejores manos con Policlínica Gipuzkoa y Hospital de Día Quirónsalud Donostia

Miranza-Begitek

Siempre a su lado para que siga disfrutando al máximo de la vida a través de sus ojos

Adolfo García-Sastre

“Todos nosotros tenemos la responsabilidad de hacer lo posible individualmente para evitar contactos”, afirma el virólogo

SALUD UROLÓGICA DE LA MUJER Y EL HOMBRE

“Si lo que buscas es profesionalidad y atención de primera calidad, éste es tu equipo” Martín (55 años)

¿Y si tu problema no fuera un problema?

www.madina-azparren.com
Consulta San Martín 15

943 43 45 95

Consulta online cualquier duda de forma anónima con **HIPOCRAtch** by Madina&Azparren

M&A
MADINA&AZPARREN
Salud urológica y sexual

Índice

- 5** **IMQ Y ASISA**
27 Dos aseguradoras punteras y muy presentes en nuestro territorio
- 10** **ALTUNA & SAGA OTORRINO-LARINGOLOGÍA**
Un centro de referencia nacional en formación y en asistencia
- 18** **VARITEK**
La solución a tus varices, con sus médicos radiólogos intervencionistas
- 19** **CLÍNICA BENEGAS**
Tus pies sí tienen arreglo en este centro podológico donostiarra
- 20** **MADINAY AZPARREN**
La urología más innovadora, cerca de ti de la mano de estos especialistas
- 28** **GUILLERMO LARRAÑAGA**
La insuficiencia venosa crónica, una enfermedad compleja

- 04** **CLÍNICA DENTAL DE MAEZTU:**
Especialistas en rehabilitaciones orales complejas, por el **doctor Mikel de Maeztu**
- 05** **IMO GIPUZKOA:** La preocupación por la salud en las empresas cobra cada vez más fuerza
- 06** **ADOLFO GARCÍA-SASTRE:**
"Sin medidas de contención, cada infectado contagia a tres personas más de promedio"
- POLICLÍNICA GIPUZKOA Y HOSPITAL DE DÍA QUIRÓN SALUD DONOSTIA**
- 08** **Dermagune:** "Cualquiera puede tener una Infección de Transmisión Sexual y no saberlo", señala la **doctora María Garayar**
- 09** **Traumatología:** Nuevas incorporaciones al equipo de Traumatología del **Dr. Ricardo Cuéllar** de Policlínica Gipuzkoa
- 10** **Servicio de Otorrinolaringología Altuna & Saga:** Un centro de referencia nacional en formación y en asistencia, por los **doctores Altuna y Saga**
- 12** **Unidad de Ondas de Choque:** En la vanguardia para las lesiones en procesos de recuperación, por el **doctor José Ramón Aranzabal**
- 13** **Servicio de Odontología y Estomatología:** Tratamientos con todas las garantías, por el **doctor Ruiz Villandiego**
- 14** **AMMMA,** el espacio más completo para el cuidado de la salud
- 15** **Traumatología general:** Tecnología de vanguardia para combatir los problemas de columna, por el **doctor Alberto Marqués**
- 16** **Cirugía Reparadora y Estética:** La importancia de la consulta en cirugía estética, por el **doctor José Manuel Santos**
- 17** **Cirugía oral y maxilofacial:** Máxima profesionalidad y la última tecnología a tu alcance, por el **doctor Javier Martín**
- 18** **VARITEK:** La solución a tus varices, por los **doctores Prieto, Pardo y Loyola**
- 19** **CLÍNICA BENEGAS:** Tus pies sí tienen solución, por el **doctor Rafael Benegas**
- 20** **MADINA & AZPARREN:** La urología más innovadora, cerca de ti, por los **doctores Madina y Azparren**
- 22** **TECBIOCEL®:** Laboratorio farmacéutico GMP en terapia celular y factores de crecimiento
- 23** **COEGI:** "La empatía y resiliencia de las enfermeras es limitada", afirma su **presidenta, Pilar Lekuona**
- 24** **AITA MENNI:** Atención de vanguardia para el daño cerebral, la discapacidad intelectual, la dependencia y la salud mental
- 26** **ACTUALIDAD:** Cómo 'sobrevivir' a la vuelta al trabajo
- 27** **ASISA:** Estrena oficinas en Donostia para seguir creciendo en Gipuzkoa



- 28 DR. GUILLERMO LARRAÑAGA:** Las varices son venas enfermas, por el **Dr. Guillermo Larrañaga**
- 29 OGI BERRI:** Novedades en la línea Pan Saludable
- 30 ACTUALIDAD:** Nueve preguntas con respuesta en torno a la prevención de la COVID-19 en el trabajo
- 31 GOBIERNO VASCO:** Siempre mascarilla
- 32 PLASTILUX Y MONTTE:** Cuando la unión hace la fuerza en protección antiCOVID-19
- CENTRO MÉDICO AMARA**
- 34 Medicina Estética y remodelación corporal:** Toxina botulínica y crioadipolisis, mejoras a nivel facial y corporal, por la **doctora Zalakain**
- 35 Medicina Vascolar:** Nuevas técnicas contra las varices, por el **doctor Monfort**
- 36 'MEJÓRATE':** El espacio televisivo de salud referente en Gipuzkoa
- MIRANZA-BEGITEK**
- 37 Oftalmología:** "La presbicia acaba afectando al 100% de los mayores de 50 años", señala el **Dr. Javier Mendicute**
- 38 Oftalmología:** Moscas volantes, ¿cómo podemos tratarlas?, por el **Dr. Miguel Ruiz**
- 39 Oftalmología:** Lo último en cirugía de miopía, por el **Dr. Jaime Aramberri**
- 40 Miranza-Begitek:** Siempre a tu lado para que sigas disfrutando al máximo de la vida a través de tus ojos

HAY QUE INVERTIR EN CIENCIA, SALUD PÚBLICA Y GESTIÓN HOSPITALARIA



Adolfo García-Sastre

Catedrático de medicina y microbiología

Codirector del Global Health & Emerging Pathogens Institute y del Icahn School of Medicine at Mount Sinai en Nueva York

La pandemia de COVID-19 nos ha cambiado la vida y nos ha hecho ver lo vulnerables que somos a catástrofes naturales. Es sorprendente que, a pesar de todos los avances científicos del siglo XX, no hayamos sido capaces de contener y frenar la primera gran pandemia del siglo XXI. Incluso con las mejores predicciones de una vacuna eficaz a principios del 2021 que termine frenando los contagios y la mortalidad a niveles compatibles con una vida normal, la catástrofe causada tanto a nivel de vidas humanas como de pérdidas económicas es devastadora. ¿Qué es lo que ha fallado y cómo podemos prevenir que algo así pase de nuevo?

Nunca como en los tiempos actuales la ciencia en enfermedades infecciosas ha estado tan avanzada. Se han logrado desarrollar métodos rápidos de diagnóstico para agentes infecciosos, hemos identificado dianas para el desarrollo de medicamentos para el tratamiento de las enfermedades infecciosas y disponemos de numerosas plataformas vacunales de gran promesa para el desarrollo de nuevas vacunas. No sólo eso, sino que también sabemos que pandemias como la COVID-19 ocurrirían tarde o temprano y, debido a ello, se habían elaborado numerosos planes de preparación contra una pandemia futura.

Nuestro fallo principal ha sido la complacencia. Los avances científicos no se han traducido en herramientas tangibles (nuevos métodos de diagnóstico, medicamentos y vacunas) debido a una falta de incentivo comercial. El apoyo a la ciencia ha ido disminuyendo y, lo que ya era un soporte financiero que se había reducido, se ha enfocado en problemas con valor comercial inmediato. Los planes de preparación para pandemias no se implementaron. Al contrario, el apoyo al sector de la salud pública y a la capacidad hospitalaria, tanto física como humana, tan necesarios para poder afrontar

una pandemia, han ido también disminuyendo por no generar avances económicos a corto plazo.

Ahora, nuestra prioridad es parar y contener la pandemia con las herramientas que tenemos a nuestra disposición. Aunque los procesos de desarrollo de medicamentos y vacunas contra la COVID-19 se han acelerado, la ausencia de datos previos en modelos preclínicos o en humanos sobre las nuevas tecnologías que se están usando para su desarrollo hace que se necesite más tiempo de lo que quisiéramos. En cualquier caso, sería sorprendente que, con lo que ya sabemos, no tengamos vacunas y medicamentos eficaces contra la COVID-19 en el 2021. Pero podríamos haber llegado antes a una situación de control de la COVID-19 si hubiésemos estado más preparados y si hubiésemos tenido más datos sobre medicamentos de amplio espectro y nuevas estrategias de vacunación.

Una vez controlada la pandemia, es importante evitar que los mismos errores se vuelvan a repetir. Necesitamos responder a la próxima pandemia mediante un aumento inmediato de la capacidad de diagnóstico y rastreo de contagios y de la capacidad hospitalaria de atención a los enfermos. Y necesitamos más investigación, tanto básica como aplicada, y no sólo en enfermedades infecciosas, ya que la salud humana depende no solo de los agentes infecciosos, sino en condiciones genéticas, fisiológicas y ambientales pre-existentes. Para ello se necesita aumentar el apoyo a la investigación y a los investigadores. El presupuesto necesario es mínimo comparado con las pérdidas económicas y en vidas humanas ocasionadas por una pandemia de dimensiones similares o mayores que la de la COVID-19, incluso si esos episodios ocurren con una frecuencia similar a la que han ocurrido en los últimos 100 años.

SEDACIÓN CONSCIENTE

En casos en los que el paciente refiere patologías previas, miedo o ansiedad para someterse a tratamientos de mayor duración, como puede ser una cirugía, De Maeztu ofrece servicios de sedación consciente bajo el estricto control de su anestesista



Mikel
De Maeztu
Martínez

Licenciado y Doctor
en Medicina
Estomatólogo

Fellow Europeo de
Cirugía Bucal

CLÍNICA DENTAL DE MAEZTU: ESPECIALISTAS EN REHABILITACIONES ORALES COMPLEJAS

Cualquier persona puede cumplir su deseo de mejorar su salud bucodental gracias a un equipo multidisciplinar de prestigio y tecnología de vanguardia



Opinión del Dr. De Maeztu para la Sociedad Española de Cirugía Bucal sobre la repercusión del COVID-19

FORMACIÓN, EXPERIENCIA Y TECNOLOGÍA DE VANGUARDIA

Años de formación continuada y de investigación han posicionado a la clínica dental del Dr. De Maeztu, en Tolosa, como referente para el tratamiento de casos bucodentales complejos.

De cara a ofrecer las mejores alternativas, la máxima de De Maeztu es mantenerse siempre actualizados, tanto en el plano científico como en el ámbito tecnológico. En los últimos años ha conseguido la digitalización de principio a fin de todos los procesos médicos, incorporando tecnologías punteras en el sector dental, tales como el escáner intraoral o el uso del microscopio para endodoncias y cirugía mínimamente invasiva.

Otras técnicas convencionales, por su parte, han sido sustituidas o complementadas por diferentes tipos de láser, o la tecnología Air-Flow, que ha permitido optimizar los tratamientos y mantenimientos de problemas gingivales y periodontales.

ATENCIÓN PERSONALIZADA Y ADECUADA A CADA PACIENTE

La colaboración entre especialistas de distintas disciplinas permite ofrecer atención completamente personalizada y adaptada a las necesidades de cada paciente. En la primera visita se valora la situación de partida y se establecen los objetivos a lograr. El diálogo fluido con el paciente es clave para entender cada caso y explicarle minuciosamente las diferentes opciones de tratamiento.

En definitiva, De Maeztu ha conseguido aunar el equipo humano y técnico necesario para ofrecer a sus pacientes la máxima calidad asistencial.

SEDACIÓN CONSCIENTE PARA VENCER EL MIEDO AL DENTISTA

En aquellos casos en los que el paciente refiere patologías previas, miedo, o ansiedad para someterse a tratamientos de mayor duración, como puede ser una cirugía, De Maeztu ofrece servicios de sedación consciente bajo el estricto control de su anestesista. El equipo se vuelca en acompañar al paciente en todo momento, con

el objetivo de reforzar su seguridad, ofrecerle mayor confianza y conseguir que la experiencia en la clínica sea tan grata como la del resto de pacientes.

El servicio de sedación consciente se complementa con un protocolo de acompañamiento para pacientes con miedo al dentista, avalado por especialistas en psicología y la experiencia de los más de 500.000 tratamientos médicos que realizan cada año las clínicas dentales de la asociación BQDC, a la que el Dr. De Maeztu pertenece.

NORMAS DE CALIDAD CONTROL DE EXCELENCIA

Formar parte de BQDC (www.bqdcental-centers.es) también garantiza el cumplimiento de unas estrictas normas de funcionamiento ético y de los más altos estándares de calidad, prevención y control microbiológico por parte de organismos oficiales externos.

La clínica es auditada semestralmente en el cumplimiento de estos, y está avalada por la norma de calidad 'BQDC Certified' como centro de excelencia profesional.

Información:

Clínica Dental De Maeztu
San Francisco 43A - 1º dcha.
20400 Tolosa

Teléfonos
943 650 859 / 616 648 604

clinica@demaeltu.com

[@demaeltu_hortzklínika](https://www.instagram.com/demaeltu_hortzklínika)

[Clínica De Maeztu / De Maeztu Hartz Klinika](#)

LÍDERES EN SALUD EN EUSKADI

SEÑAS DE IDENTIDAD

Diferentes opciones de seguro médico (para particulares, autónomos y pymes) y avanzados servicios digitales (chat médico, cita online, tarjeta en el móvil, oficina online, etc.), además de centros médicos y tecnología de vanguardia son algunas de las señas de identidad de IMQ, también en Gipuzkoa

Más de 600 profesionales en Gipuzkoa y dos centros referentes: Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola, con 27 especialidades, y Clínica Dental IMQ Zurriola



Oficina IMQ Donostia



Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola



Clínica Dental IMQ Zurriola

Información:

- Oficina IMQ Donostia
- Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola
- Clínica Dental IMQ Zurriola

LA PREOCUPACIÓN POR LA SALUD EN LAS EMPRESAS COBRA CADA VEZ MÁS FUERZA

Ahora más que nunca cuidar de la salud de las personas también en el ámbito laboral se ha convertido en una de las mejores inversiones que puede realizar una empresa, siendo el seguro de salud el beneficio social más valorado por los empleados



Centro Médico Quirúrgico Zurriola, tu centro de salud, seas o no de IMQ.

La situación que estamos viviendo con la pandemia de COVID-19 ha puesto todavía más en valor, si cabe, la importancia de proteger nuestra salud y bienestar, independientemente de la edad, el género o el tipo de profesión. Sin duda, cuidar de la salud y la seguridad de las personas empleadas constituye también para las empresas no solo una preocupación esencial, sino la mejor inversión, por cuanto una atención rápida puede ser clave a la hora de minimizar el impacto en la empresa al reducir el absentismo.

EL SEGURO DE SALUD, EL BENEFICIO SOCIAL MÁS VALORADO

Por otro lado, cuando una empresa ofrece

ce a su plantilla y directivos un beneficio social como el seguro médico de IMQ está también transmitiendo el mensaje de que la salud es para ella una cuestión prioritaria.

La contratación del seguro médico colectivo aporta beneficios obvios a las empresas como contribuir a la creación de un entorno laboral saludable, ayudar a la conciliación familiar (flexibilidad de horarios en citas médicas) y crear una imagen de empresa más positiva, incluso en términos de RSC. El seguro de salud sigue siendo, por otra parte, el beneficio social más valorado por los empleados, por delante de otros pluses como la formación, los planes de pensiones y de ju-

bilación, o el servicio de guardería. Del seguro privado de empresa y especialmente del de IMQ se valora, sobre todo, la libre elección entre el más amplio cuadro de médicos (tanto de familia como de especialidades) y centros, la atención sin esperas, personalizada y con amplios horarios de consulta y la calidad asistencial con tecnología de vanguardia.

LÍDER EN EUSKADI

¿Por qué elegir el seguro de IMQ?

IMQ ofrece un seguro de salud flexible para adaptarse a las necesidades de la empresa, que puede configurarse en función del presupuesto, volumen de plantilla, actividad, etc. Este seguro, líder en Euskadi, cuenta con la confianza de más de 1.000 empresas y ofrece una completa cobertura sanitaria a la vez que posibilita la libre elección entre más de 2.400 consultas de profesionales en Euskadi y 43.000 a nivel estatal. Pone igualmente a su disposición las principales clínicas privadas vascas y la mayor red de centros, entre ellos el Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola y la Clínica Dental IMQ Zurriola, en Donostia. Cuenta, además, con avanzados servicios de salud digital para pedir cita online, chatear con un médico, solicitar una autorización, hacer gestiones administrativas...

IMQ SEGUROS DE SALUD

Algunas situaciones no se eligen.

Superarlas en buena compañía, sí.

Elige IMQ.



900 81 81 50 | imq@imq.es | imq.es

García-Sastre cree que las autoridades deben garantizar test y traceos, pero "todos nosotros tenemos también la responsabilidad de hacer lo posible individualmente para evitar contactos"

“SIN MEDIDAS DE CONTENCIÓN, CADA INFECTADO CONTAGIA A TRES PERSONAS MÁS DE PROMEDIO”

El virólogo burgalés espera que la vacuna pueda estar preparada para el verano de 2021, aunque "el riesgo de otra pandemia con otro virus seguirá existiendo. Y hay que estar preparados para afrontarla mejor de lo que hemos estado con ésta"



Adolfo García-Sastre

Catedrático de medicina y microbiología

Codirector del Global Health & Emerging Pathogens Institute y del Icahn School of Medicine at Mount Sinai en Nueva York

Reputado virólogo a nivel mundial, Adolfo García-Sastre concede desde Nueva York esta entrevista a finales del mes de agosto. Aunque la pandemia evoluciona y cambia a un ritmo vertiginoso, él mira a futuro. Y sabe que, cuando todo esto haya pasado, habrá aprendido "que mi generación ha fracasado en responder adecuadamente a la primera gran pandemia del siglo XXI. No ha habido coordinación internacional y no había recursos suficientes para afrontar una pandemia de un modo rápido y eficaz. Espero que las generaciones futuras sean mejores en este aspecto".

Los contagios en España vuelven a niveles del confinamiento, pero con pacientes más jóvenes y menos casos graves. ¿En qué punto de la pandemia estamos?

La pandemia solo acabará cuando la mayoría de la humanidad tenga inmunidad suficiente para parar lo suficiente el virus y que éste se vuelva endémico/epidémico, parecido a la gripe estacional. Aún estamos lejos de alcanzar lo que se denomina 'inmunidad de grupo'. El adquirir inmunidad de grupo por infección natural con el virus costaría muchísimas vidas. Necesitamos una vacuna eficaz que genere inmunidad de grupo antes de que ésta se consiga por infección natural.

Ante la escalada de brotes en España, ¿qué se debería hacer? ¿Cómo deberían actuar las autoridades sanitarias?

Las autoridades tienen que responder garantizando el suficiente número de test rápidos y de traceo de contactos para detectar los brotes antes de que sean muy grandes y evitar su propagación mediante aislamiento de contagiados y contactos. Pero nosotros todos también tenemos la responsabilidad de hacer lo posible individualmente para

“Necesitamos una vacuna eficaz que genere inmunidad de grupo antes de que ésta se consiga por infección natural”



evitar contactos. Se calcula que el virus tiene una R0 de 3. Es decir, sin medidas de contención, cada infectado contagia a tres personas más de promedio. Si logramos que se reduzca este número a un promedio menor de 1, los brotes no podrían hacerse más grandes. A nivel personal, eso significa distanciamiento social para reducir el número de contactos a tres veces menos de lo habitual.

¿Se puede combatir una pandemia de estas características con 17 modelos sanitarios distintos, como en España?

Siempre y cuando se puedan hacer el número suficiente de diagnósticos, de traceo de contactos y de aislamientos necesarios, y que la gente se comporte de un modo responsable, evitando en lo posible contactos, sí. Hay que reconocer si eso es posible o no en cada sitio, y si no es posible en un lugar, pedir ayuda para lograrlo.

En otoño, ¿cree usted que las cosas pueden empeorar al coincidir el virus de la gripe con el coronavirus?

El que haya casos de gripe juntos con COVID-19 puede dar lugar a más problemas para la atención sanitaria, ya que hay casos de gripe que requieren hospitaliza-

UNA META

“Si logramos que la R0 se reduzca a un promedio menor de 1, los brotes no podrían hacerse más grandes. Eso significa distanciamiento social para reducir el número de contactos a tres veces menos de lo habitual”

VACUNACIÓN

“Una vez que una vacuna esté disponible y se sepa que funciona, solo debería haber dos opciones para la mayoría de la gente: o vacunarse o aislarse. Si no, seguirías poniendo en peligro al resto de tus compatriotas”



Adolfo García-Sastre, trabajando en un laboratorio de Nueva York en una imagen de este 2020.

ción, que se suman a los de COVID-19. Por otro lado, las mismas medidas que ayudan a contener la COVID-19 funcionan para contener la gripe. Y el vacunarse contra la gripe, aunque no disminuye por completo los casos de gripe, sí que los disminuye algo.

Cuando se habla de la inmunidad cruzada se establece la hipótesis de que los niños no se infectan porque han pasado muchos catarros. El razonamiento, sin embargo, no termina de convencer porque el virus tampoco tiene gran incidencia en los recién nacidos, ¿no?

La inmunidad cruzada con los coronavirus humanos para combatir naturalmente COVID-19 no está comprobada. Y si la hubiera, no parece que sea muy efectiva.

¿Y qué ocurre con las personas mayores o con patologías severas como leucemia, por ejemplo?

Son grupos de más riesgo de enfermedad severa si se infectan con SARS-CoV-2.

La OMS advierte que los efectos de la COVID durarán décadas. ¿Esto quiere decir que nos tenemos que acostumbrar a convivir con este tipo de pandemias?

“Es más fácil implementar diagnósticos en escuelas y colegios que fuera de ellos, y también trazar contactos; los estudiantes suelen tener una rutina y los mismos contactos siempre”

Creo que depende de cómo midamos los efectos. En mi opinión, el escenario más pausable es que el virus se convierta en endémico o epidémico en cuanto haya inmunidad de rebaño. Eso quiere decir que todavía va a causar problemas en el futuro, pero no tantos casos como ahora. Ahora bien, el riesgo de otra pandemia con otro virus seguirá existiendo. Y hay que estar preparados para afrontarla mejor de lo que hemos estado con ésta.

¿Para cuándo habrá disponible una vacuna en el mundo? Rusia ya ha anunciado tener una vacuna, pero el mundo científico y la propia OMS desconfían de este anuncio.

Probar que una vacuna funciona requiere tiempo. Y no se sabrá con seguridad si son efectivas las vacunas que se están probando ahora hasta el próximo año. Otra cosa es si un país decidiera aceptar una vacuna y comenzar vacunación masiva antes de saber con toda seguridad si funciona o no, basado en resultados prometedores de inducción de anticuerpos, pero sin pruebas del todo seguras. Eso supondría un riesgo, y como toda acción con riesgo, puede que salga bien, o puede que salga mal.

Países como Italia, España o Inglaterra afirman que las primeras vacunas podrían estar pronto disponibles. Pero ahora el debate parece estar en la obligatoriedad o no de vacunarse.

Quizá tengamos suficientes datos para garantizar una vacunación ya en diciembre. A mí me parece que es difícil, pero no completamente imposible. Más probable es que no tengamos vacuna preparada para inmunizar hasta el verano del 2021. Para mí, una vez que una vacuna esté disponible y se sepa que funciona, solo debería haber dos opciones para la mayoría de la gente (con la excepción de casos muy concretos de pacientes que tengan una condición previa que dé lugar a efectos adversos después de la vacunación). O vacunarse o aislarse. Si no, seguirías poniendo en peligro al resto de tus compatriotas.

Hablamos de vacunas, pero mientras, ¿qué pasa con los tratamientos? Alguien que entra ahora al hospital con COVID, ¿tiene más posibilidades de sobrevivir hoy que hace cinco o seis meses?

Parece ser que algunos de los tratamientos reducen mortalidad, pero no todavía a la mayoría de los hospitalizados, solo a un porcentaje. Pero espero que en unos meses tengamos medicamentos que se sepa que son mejores.

Bajo su punto de vista, ¿qué medidas se deben adoptar en los colegios y universidades en el comienzo de curso?

Diagnóstico a menudo y trazo de contactos. Es más fácil implementar diagnósticos en escuelas y colegios que fuera de ellos, y también trazar contactos, ya que los estudiantes suelen tener una rutina diaria y los mismos contactos siempre.

Cuando por fin podamos decir que la pandemia ha finalizado, ¿cree usted que habremos aprendido algo?

Lo que he aprendido yo es que mi generación ha fracasado en responder adecuadamente a la primera gran pandemia del siglo XXI. Con eso me refiero a que no ha habido coordinación internacional para parar la pandemia, y a que no había recursos suficientes para afrontar una pandemia de un modo rápido y eficaz. Espero que las generaciones futuras sean mejores en este aspecto.



“CUALQUIERA PUEDE TENER UNA ITS Y NO SABERLO”



Dra. María Garayar
Dermatóloga
Dermagune

La Dra. Garayar habla sobre las infecciones de transmisión sexual, las enfermedades venéreas, cómo detectarlas y hasta qué punto pueden repercutir en nuestra vida cotidiana

¿Por qué se ha hecho, dentro del servicio de dermatología de Dermagune, una apuesta por una especialista en enfermedades venéreas?

Los dermatólogos estamos especializados en el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual (ITS). Desde mi punto de vista, es importante aumentar la visibilidad de esta parte de la dermatología, ya que personas con problemas de esta índole no saben muchas veces a dónde acudir.

¿Qué son las enfermedades venéreas?

Gonorrea, sífilis, herpes... son palabras que no nos suenan extrañas. Las enfermedades venéreas o enfermedades de transmisión sexual (ETS), son aquellas que se transmiten de una persona a otra durante las relaciones sexuales y están causadas por diferentes microorganismos. Sin embargo, en el ámbito médico preferimos emplear el concepto de infecciones de transmisión sexual (ITS). Entonces, ¿ITS y ETS son lo mismo? Pues no. Preferimos hablar de ITS ya que es un término que engloba tanto aquellas infecciones transmitidas sexualmente que son asintomáticas como aquellas que causan enfermedad.

¿Cuándo hay que acudir al especialista?

Muchas de las ITS son asintomáticas y no causan problemas, al menos a corto plazo. Por ello, es importante que los pacientes consulten, por supuesto, cuando presenten síntomas, pero también tras exposiciones sexuales de riesgo.

¿Cuáles son las enfermedades venéreas más comunes y qué síntomas tienen?

Existen muchos tipos de ITS. Dentro de la larga lista cabe destacar el virus del papiloma humano (VPH), la sífilis, la gonorrea, la clamidia, herpes genital, hepatitis B y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Muchas de ellas, dan la cara por la aparición de lesiones cutáneas como úlceras,



COVID-19

Especial atención a las mascarillas en niños

El dermatólogo de Dermagune **Aitor de Vicente** apunta a otro tema de actualidad y señala que “las mascarillas pueden agravar problemas dermatológicos que padecen los niños. Por ello, debe prevalecer la comodidad. Las mascarillas higiénicas son suficientes en niños asintomáticos y sin patologías previas”. En este mismo sentido, añade que “la COVID puede afectar a la piel. En la población pediátrica se están observando lesiones parecidas a sabañones en manos y pies y se consideran una manifestación tardía de la enfermedad”.

vesículas o verrugas genitales. Otras como la clamidia tienden a ser asintomáticas.

¿Son graves estas enfermedades?

Las ITS son un problema importante de salud pública por su magnitud y por sus complicaciones y secuelas si no se realiza un diagnóstico y tratamiento precoz. En las fases tempranas, la mayoría son fácilmente tratables, pero infecciones de larga evolución pueden dar lugar a infertilidad o a afectación multiorgánica. Y otras como el VIH o la hepatitis B, no disponen de cura.

¿Cómo se detectan?

Lo primero es hacer una correcta historia clínica en la que se recoge el motivo de consulta, los antecedentes personales, la historia sexual, sus hábitos de vida; y una exploración física por aparatos y, en caso de ser preciso, se procede a la toma de muestras para cultivo de bacterias o virus. Tras llegar al diagnóstico de una ITS, no acaba nuestro trabajo: según el tipo de ITS, no debemos olvidarnos de estudiar los contactos sexuales que pueden tener la misma infección y ser asintomáticos.

¿Ha cambiado el perfil del paciente?

Nadie está exento de riesgo. De hecho, el 90% de la población se infecta en algún momento de su vida por el VPH. El paciente prototipo que consulta por una ITS es un adulto joven, pero cualquiera puede tener una ITS y no saberlo.

Lo que sí ha cambiado es la forma de presentación y localización de algunas de las ITS clásicas, seguramente, por un cambio en las modas y tipos de prácticas sexuales. Dependiendo del caso, tomamos cultivos no sólo de vagina y uretra sino también de boca o recto.

¿Cómo prevenirlas?

Un pilar fundamental es la educación sexual, que provee del conocimiento y herramientas necesarias para tomar decisiones saludables en cuestión de sexualidad.

Cabe resaltar cómo a pesar de todos los avances científicos del panorama actual, el preservativo es el único método eficaz para protegernos de la mayor parte de ITS o al menos disminuir el riesgo. También podríamos hablar en este apartado de la profilaxis preexposición del VIH (PrEP) que ha sido recientemente financiada por el Sistema Nacional de Salud español.

"La filosofía del equipo para poder obtener el mejor resultado se basa primordialmente en realizar un buen diagnóstico y una buena indicación de la técnica quirúrgica a utilizar en cada caso", explica el doctor Ricardo Cuéllar



De izquierda a derecha: Asier Cuéllar, Adrián Cuéllar, Ricardo Cuéllar, Alberto Hernández y Fermín Haro.

NUEVAS INCORPORACIONES AL EQUIPO DE TRAUMATOLOGÍA DEL DR. RICARDO CUÉLLAR DE POLICLÍNICA GIPUZKOA

El doctor continúa completando su equipo de profesionales con el objetivo de abordar la traumatología desde todas sus perspectivas y con especialistas en distintas áreas. Desde este mes, forman parte del servicio médico de la Federación Guipuzcoana de Fútbol

Nos informa el **Dr. Ricardo Cuéllar** de que, terminado su proceso de formación MIR, se ha incorporado de forma oficial a su equipo el traumatólogo **Dr. Asier Cuéllar**. Con esta integración, pasan a consolidar un amplio equipo multidisciplinar, aunando la sólida y actualizada formación adquirida por Asier y **Adrián Cuéllar**, junto a la dilatada experiencia en la especialidad de Ricardo Cuéllar.

El equipo espera así reforzar la atención en consulta tanto en Policlínica Gipuzkoa como en el Hospital de Día Quirónsalud Donostia y también la atención de traumatismos, fracturas y lesiones laborales, deportivas, etc. en el Servicio de Urgencias de Policlínica Gipuzkoa.

Según nos indica el propio Ricardo Cuéllar, "la filosofía del equipo para poder obtener el mejor resultado se basa primordialmente en realizar un buen diagnóstico y una buena indicación de la técnica quirúrgica a utilizar en cada caso". "Conscientes de cubrir ampliamente la patología de

las extremidades, al equipo le faltaba poder abordar adecuadamente los procesos que afectan a la espalda", sostiene Ricardo Cuéllar. Por ello, se incorpora desde septiembre un verdadero especialista en cirugía de columna.

Con su amplia formación y dedicación exclusiva a la columna vertebral, el **Dr. Alberto Hernández** reforzará el servicio. Tratará e intervendrá desde patologías habituales, como las hernias discales o las estenosis de canal, a las cirugías más complejas del raquis, como la escoliosis y espondilolistesis, con las técnicas más actuales, especialmente las denominadas mínimamente invasivas.

Cada paciente, cada lesión en la columna, necesita un tratamiento único, y adaptado a sus síntomas y sus necesidades. "Si hay que operar, el tipo de intervención debe ser individualizado, lo menos invasivo posible, pero persiguiendo resultados eficaces y duraderos", señala Alberto Hernández.

"De esta manera, ampliamos nuestro horario de atención en consulta, garantizando todos los días la presencia de al menos uno de nosotros en dicha área, reduciendo así al mínimo la demora de primera atención", aclara Ricardo Cuéllar.

El dolor es uno de los síntomas más constantes en su consulta y no siempre su tratamiento es sólo quirúrgico o medicamentoso. "Por ello, establecemos también una colaboración directa con el **Dr. Fermín Haro**. Veterano y experto en las más modernas técnicas de tratamiento del dolor", afirma el Dr. Ricardo Cuéllar, "nos permitirá, como equipo, indicar la solución más idónea para cada paciente y tipo de patología".

"Innovaciones tecnológicas, como la ecografía, incrementan el poder diagnóstico y mejoran las técnicas para el tratamiento del dolor crónico", precisa Fermín Haro.

El Dr. Cuéllar y su equipo forman parte desde este mes del servicio médico de la Federación Guipuzcoana de Fútbol.

IVCOT
(INSTITUTO VASCO
DE CIRUGÍA
ORTOPÉDICA Y
TRAUMATOLOGÍA)

Información:

Consulta en la tercera planta de Policlínica Gipuzkoa

Teléfonos:
943 502 049
901 500 501

IVCOT

SERVICIO DE OTORRINO-LARINGOLOGÍA

Son otorrinolaringólogos polivalentes de alta cualificación, pero, además, cada uno en parcelas específicas, se han convertido en profesionales de referencia



XABIER ALTUNA

Médico Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello



CARLOS SAGA

Médico Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello



LEIRE ÁLVAREZ

Médico Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello

Reciben a pacientes nacionales y extranjeros para tratarse con técnicas nuevas no disponibles en otros centros

UN CENTRO DE REFERENCIA NACIONAL EN FORMACIÓN Y EN ASISTENCIA

Los profesionales de A&S OTORRINOLARINGOLOGÍA se han convertido en referencia en algunas de las patologías que tratan; atienden pacientes de todo el país y forman a especialistas nacionales y extranjeros en nuevas técnicas

Los especialistas de A&S ORL tienen en común su pasión por la profesión que ejercen y su dedicación a la formación continua. Estas características les han permitido convertirse en otorrinolaringólogos polivalentes de alta cualificación pero, además, cada uno en parcelas específicas, se han especializado alcanzando niveles de conocimiento y competencia que les ha hecho ser referentes en esas patologías.

Les visitamos en sus instalaciones de la tercera planta de Policlínica Gipuzkoa, en Donostia.

Más Salud: Se les considera referentes en la cirugía de oído y en el tratamiento por medio de implantes de la pérdida auditiva. ¿Qué debe saber un paciente antes de buscar una solución para su problema de oído?

Dr. Altuna: La cirugía de oído es una cirugía muy meticulosa. Los buenos resultados están claramente relacionados con el nivel de formación, nivel de experiencia y habilidad del cirujano. Por eso, es muy importante informarse antes de seguir adelante con el proceso. Los implantes auditivos, por su parte, son una técnica de rutina en nuestro servicio. La variedad de dispositivos implantables permite solucionar hoy en día casi todos aquellos casos de hipoacusia que una prótesis convencional no puede resolver.

M. S.: También hemos conocido que reciben pacientes de todo el país y de otras regiones de Europa para el tratamiento del oído del surfista u oído del nadador.

Dr. Altuna: Así es, el cierre progresivo del conducto auditivo externo es frecuente en nadadores y surfistas por lo que es habitual en zonas donde se practican estos

deportes. El problema, cuando requiere resolución quirúrgica, puede resolverse por técnicas mínimamente invasivas sin necesidad de hacer incisiones retroauriculares como hacíamos hace unos años y por tanto, sin cicatrices y con una recuperación mucho más rápida.

M. S.: Son, además de otorrinolaringólogos, cirujanos de cabeza y cuello. ¿Qué implica?

Dr. Chiesa: Nuestra especialidad trata las patologías que afectan al oído y la llamada vía aerodigestiva superior, que incluye las fosas nasales, la boca, la faringe y la laringe. Además, nuestra formación implica el tratamiento médico y quirúrgico de prácticamente todas las estructuras asociadas a esas áreas en la cabeza y el cuello. Por este motivo, tratamos la estética facial, el tiroides, las glándulas salivares, la vía lagrimal...



Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174 20014
Donostia-San Sebastián
943 000 928

Clínica Zuatzu Mondragón
Nafarroa Hiribidea, 4
20500 Arrasate
943 792 018

DR. ALTUNA:

“La variedad de dispositivos implantables permite solucionar hoy en día casi todos aquellos casos de hipoacusia que una prótesis convencional no puede resolver”

DR. SAGA:

“Nuestra unidad de vértigo y alteraciones del equilibrio es cada día más necesaria. La demanda de atención ha crecido tanto en los últimos años que nos ha obligado a aumentar el número de especialistas”



LEIRE GARCÍA

Médico Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello



CARLOS CHIESA

Médico Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello

M. S.: ¿Qué destacarían como avances en la cirugía de los tumores de esta área?

Dr. Chiesa: La cirugía del bocio y de los tumores de las glándulas tiroideas y parótida se han beneficiado con la introducción de los sistemas de monitorización neural. La experiencia que hemos acumulado, junto al uso de estos sistemas, nos ha permitido reducir al mínimo el riesgo de complicaciones en estas cirugías.

Por otro lado, la utilización de incisiones reducidas en tiroideas y las de lifting en parótida ha permitido obtener resultados estéticos excelentes.

M. S.: La rehabilitación de las parálisis del nervio facial les ha llevado a acudir a centros referentes a nivel nacional y mundial como el Hospital de La Paz en Madrid o el Facial Nerve Center en Boston, EE UU. ¿Qué aspectos destacan en este campo?

Dra. García: Las parálisis facial es un reto para nuestra especialidad. La combinación de técnicas quirúrgicas y el trabajo de rehabilitación permite recuperar un aspecto normal o cercano a la normalidad en pacientes con lesiones severas de este nervio.

M. S.: En los últimos años las técnicas mínimamente invasivas de la patología glandular están teniendo un gran impacto en la calidad de vida de los pacientes. Se han convertido en un referente en estas técnicas siendo pioneros en muchas de ellas. ¿Qué beneficios aportan?

Dr. Saga: Extirpar una glándula salival hoy en día por problemas de obstrucción e inflamación es un error. Las nuevas microópticas nos permiten solucionar, sin incisiones en la piel, problemas que en la mayoría de los hospitales del mundo se tratan aún con cirugía abierta y resección glandular.

Son expertos también en otorrinolaringología infantil. Obtener la confianza de estos jóvenes pacientes es primordial

M. S.: Además existen otras técnicas endoscópicas que realizan en su centro, ¿puede resumirlas?

Dr. Saga: Los problemas de lagrimeo crónico se pueden tratar desde el interior de la fosa nasal evitando las incisiones en la piel. La fosa nasal es hoy en día una puerta de entrada para la cirugía de múltiples patologías craneales.

Dra. García: Así es, el espacio en el que operamos está limitado por las órbitas oculares y el cerebro, por lo que un conocimiento exhaustivo de la anatomía es imprescindible, pero cuando conseguimos la coordinación de un buen equipo quirúrgico, las posibilidades de este tipo de abordaje son enormes.

M. S.: Los pacientes con problemas en la voz o con problemas de deglución acu-

den también a su consulta en busca de soluciones. ¿Qué pueden ofrecerles?

Dra. Álvarez: La microcirugía y la rehabilitación son los dos pilares en los que basamos el tratamiento de las alteraciones de la voz, pero antes deberemos haber estudiado bien la causa de la disfonía para aplicar la técnica quirúrgica o el programa de rehabilitación correctos.

Dra. Álvarez: En las alteraciones de la deglución, lo que denominamos disfagia, pueden participar multitud de factores. Por este motivo, los estudios de la disfagia requieren tiempo, pruebas y un especialista entrenado en esta patología. Por suerte los tratamientos médicos, los cambios dietéticos y las técnicas de rehabilitación dan grandes alegrías a nuestros pacientes.

M. S.: La Unidad de Vértigo de su consulta merece un apartado diferenciado, ya que requiere de una dedicación y una atención en consulta muy específicas. ¿Cómo valoran esta Unidad de su consulta?

Dr. Saga: Nuestra unidad de vértigo y alteraciones del equilibrio es cada día más necesaria, la demanda de atención ha crecido tanto en los últimos años que nos ha obligado a aumentar el número de especialistas que nos dedicamos a esta patología e invertir en los últimos sistemas de diagnóstico.

M. S.: Y por último, ¿qué atención prestan a la Otorrinolaringología Infantil? Vemos muchos niños en su consulta.

Dra. García: La otorrinolaringología infantil es un campo específico de nuestra especialidad que requiere un trato diferenciado, no se les puede diagnosticar ni tratar de la misma manera que a los adultos.

Dra. Álvarez: Todo empieza por algo tan básico como que el niño se sienta cómodo con nosotros. Todo lo que sabemos de patología no sirve de nada si no obtenemos su confianza.



Especialidades

- > Otorrinolaringología infantil
- > Problemas de nariz y senos paranasales con cirugía endoscópica
- > Problemas de oído: otosclerosis, colesteatoma y perforación timpánica
- > Problemas de voz. Microcirugía laríngea
- > Problemas de Audición. Audífonos e Implantes auditivos
- > Vértigo e Inestabilidad. Rehabilitación de la Inestabilidad crónica
- > Acúfenos
- > Ronquido y apnea del sueño
- > Tumores de cabeza y cuello
- > Neurinoma del Acústico y otros tumores de base de cráneo
- > Parálisis facial
- > Enfermedades de glándulas salivares. Sialoendoscopia
- > Cirugía láser y Radiofrecuencia
- > Cirugía de la vía lacrimal mínimamente invasiva
- > Disfagia y alteraciones de la deglución



José Ramón Aranzabal

Traumatólogo
Responsable de la
Unidad de Ondas de
Choque

Policlínica Gipuzkoa

“Las ondas de choque regeneran, mejorando la circulación y la cicatrización”



Unidad de Ondas de Choque de Policlínica Gipuzkoa

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia/San Sebastián

Teléfono:
943 002 800

El traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa José Ramón Aranzabal ofrece una alternativa complementaria con ondas de choque para acelerar los tiempos de sanación de lesiones y patologías

EN LA VANGUARDIA PARA LAS LESIONES EN PROCESOS DE RECUPERACIÓN

José Ramón Aranzabal es el traumatólogo Responsable de la Unidad de Ondas de Choque de Policlínica Gipuzkoa. Ha sido Presidente tanto de la Sociedad Nacional SETOC, como de la Sociedad Mundial de tratamientos médicos con Ondas de Choque ISMST, de las cuales sigue siendo Senador y Directivo. Su amplia experiencia en esta especialidad y la tecnología tan avanzada que emplea le permite realizar sus tratamientos con resultados óptimos.

“Las ondas de choque son un tratamiento regenerativo para desbloquear los procesos de recuperación retardados o fallidos, como las tendinopatías crónicas, la consolidación de fracturas en las estructuras óseas o la sanación de úlceras que llevan semanas sin mejoras”, afirma el traumatólogo. Sus propiedades estimulan la zona afectada y son capaces de reanudar el proceso de curación de las tendinitis, las pseudoartrosis y de las heridas o úlceras, entre otras.

Su funcionamiento consiste en la aplicación del tratamiento utilizando dos aparatos generadores que emiten ondas de choque focales electromagnéticas y electrohidráulicas. La energía de estas ondas se focaliza en los puntos donde está localizada la patología, que a veces se encuentra varios centímetros por debajo de la piel. Para ello, se utiliza un ecógrafo sincronizado con la máquina de las ondas de choque que indica en todo momento la posición de la energía que se concentra y el estado de la lesión. La principal ventaja de este tratamiento es que se estimula la regeneración del tejido, consiguiéndose esto mediante el aumento de la vascularización, la migración celular y los factores de crecimiento de la zona donde se han aplicado las ondas de choque.

UNIÓN DE EXPERIENCIA Y TECNOLOGÍA

José Ramón Aranzabal lleva más de 20 años utilizando este método en diferentes



José Ramón Aranzabal cuenta con la tecnología más avanzada del mercado.

Tratamientos en:

PATOLOGÍAS TENDINOSAS

- > **Codo:** codo de tenista, codo de golf
- > **Hombro:** Tendinitis y calcificaciones del hombro
- > **Cadera:** Trocanteritis crónicas, tendinitis en aductores
- > **Rodilla:** Tendinitis rotuliana, cuadricepsital, pata de ganso
- > **Tobillo:** Tendinitis de aquiles, tibiales
- > **Pie:** Fascitis plantar o Espolón Calcáneo y otras tendinitis

PATOLOGÍAS ÓSEAS

- > Retardo de consolidación de las fracturas
- > Pseudoartrosis
- > Edema óseo

PATOLOGÍAS CUTÁNEAS

- > Úlceras que no cicatrizan
- > Pie diabético
- > Cicatrices hipertróficas

lesiones, por lo que ha ido adaptando esta tecnología para los distintos tratamientos. Ahora mismo ofrece un servicio combinado, utilizando las mejores ondas focales y aparatos de alta y media energía del mercado. El tiempo de consulta suele variar entre 30 y 60 minutos dependiendo del caso. Además, la dilatada experiencia del especialista y la precisión facilitada por un ecógrafo de alta calidad ayudan a realizar una buena valoración previa de la situación en la que se encuentra la lesión, confirmando y reforzando su diagnóstico.

El tratamiento médico con ondas de choque es, por todo ello, una combinación entre metodología y tecnología, completamente ambulatoria, cómoda y sencilla, con beneficios y mejoras grandes y demostrables en la mayoría de lesiones. La mejoría se nota poco a poco, siendo progresivamente más visible.

SERVICIO DE ODONTOLOGÍA Y ESTOMATOLOGÍA

Dirigidos por el Dr. Ruiz Villandiego, un equipo que es referente nacional y que a partir de octubre también estará en Policlínica Gipuzkoa

Nuestro equipo:



Dra. Emilia Jasuik



Dra. Cristina Gil García



Dra. Eider Sampayo



Dra. Maialen Linazasoro



Accede a nuestros vídeos

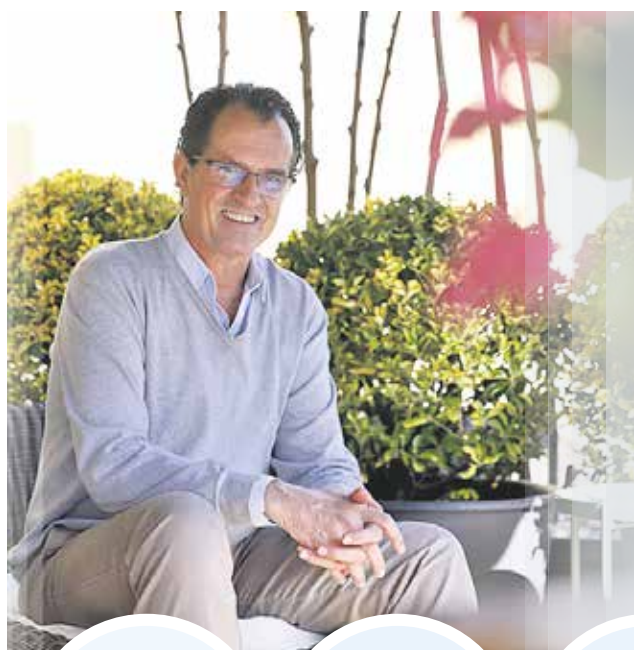


Próxima apertura en octubre de una nueva consulta en la planta -2 de Policlínica Gipuzkoa. Seguirán atendiendo a sus pacientes en la cuarta planta Hospital de Día de Quironsalud

Información:

Teléfonos consulta: 943 118 333 - 943 437 120
Urgencias: 637 592 580
@ruizvillandiego

TRATAMIENTOS CON TODAS LAS GARANTÍAS



“Vocación por dar una mejor calidad de vida con todo lo que podemos... y, cuanto menos, a través de una boca sana y perfecta”

12
PROFESIONALES

35
AÑOS DE EXPERIENCIA

+40
COLABORADORES

+9.000
PACIENTES SATISFECHOS



Unidad del Paciente con Miedo o Pánico

- > Técnicas de desensibilización al miedo
- > Técnicas de despistaje de la atención o sugestión (hipnosis, gafas HD, TV, música...)
- > Premedicación
- > Sedación consciente y sedación profunda
- > Anestesia general



Unidad del Mal Aliento o Halitosis

- > Análisis salivar y microbiológico
- > Análisis de gases exhalados (Cromatografía)
- > Estudio organoléptico
- > Anamnesis completa
- > Estudios interdisciplinarios (ORL, Digestivo...)



Otros Servicios

- > Unidad del Dolor oro-facial y mandibular
- > Unidad del Sueño (ronquidos y apneas)
- > Prevención de patologías de dientes y boca.
- > Implantes. Cirugía oral y Maxilofacial
- > Ortodoncia Invisible 'Invisalign'
- > Estética y Odontología Conservadora



PROTOCOLOS ANTICOVID-19

Un entorno muy seguro en prevención, desinfección

> Protocolos de excelencia hospitalaria y medidas extraordinarias complementarias a las que ya se usaban y que hacen prácticamente imposible el contagio, como son: test serológico/PCRs, triaje previo/desinfección de suelo y superficies, aforos limitados, equipos de protección del paciente (gorro quirúrgico, gafas de protección, bata, calzas, enjuague colutorio especial COVID-19) y protección del dentista (doble mascarilla, pantallas, guantes, batas, uniformes...), instrumental y materiales.

Tecnología de vanguardia

- > Laser de Diodos y laser de Erbium Chromium
- > Escaner digital 3 Shape
- > Cirugía de Ultrasonidos VarioSurgery
- > Cámara Intraoral y Radiografía Digital
- > Sedación Consciente de óxido Nitroso
- > Polígrafo de parámetros de sueño
- > Cromatógrafo de gases exhalados

CENTRO DE REHABILITACIÓN INTEGRAL

UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

AMMMA cuenta con especialistas de reconocido prestigio en diferentes especialidades en el ámbito de la salud que trabajan con un objetivo común: que el paciente mejore su calidad de vida



Conoce AMMMA. Especialistas en el cuidado de la salud con todas las medidas que garantizan la seguridad de los pacientes



Descubre la historia de Juan Ramón Serra, intervenido mediante cirugía endoscópica de columna con posterior rehabilitación en AMMMA



ammma

Información:

Parque Científico y Tecnológico de Gipuzkoa
Mikeletegi, 73B

Locales 305-308

20009 Donostia / San Sebastián

Teléfonos:

943 457 800 / 609 078 968

info@ammma.es



Cerca de una veintena de profesionales forman el grupo de trabajo de un centro único orientado a lograr una total rehabilitación

AMMMA, EL ESPACIO MÁS COMPLETO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

El pasado mes de enero abrió sus puertas en el Parque Tecnológico de Miramón AMMMA, un centro concebido para el cuidado integral de la salud. Un espacio único en Gipuzkoa en el que el restablecimiento de la movilidad es el objetivo principal del mismo. Cerca de una veintena de profesionales de reconocido prestigio forman un grupo de trabajo interdisciplinar que aborda el tratamiento de forma personalizada para optimizar tanto la rehabilitación prequirúrgica como la postquirúrgica.

Se trata del primer centro de Gipuzkoa que ofrece un concepto único de fisioterapia y traumatología y que trabaja desde el diagnóstico médico profesional hasta un programa para la completa rehabilitación, con el fin de que el paciente se reincorpore a su actividad habitual lo antes posible.

Abarca diferentes especialidades del ámbito de la salud como osteopatía, medicina deportiva, readaptación y programas de entrenamiento. El abanico de servicios se completa con sus programas de nutrición y estética, con tratamientos estéticos integrales y holísticos. Sin olvidar la estética oncológica para preparar previamente la piel para la cirugía y paliar

los efectos de los tratamientos oncológicos posteriores.

La rehabilitación se inicia incluso antes de la cirugía para preparar, fortalecer y movilizar los tejidos, y mejorar y acelerar el postoperatorio. Es tras la intervención quirúrgica cuando el proceso alcanza su cénit, con la incorporación de una serie de procesos de recupera-



AMMMA crece en otoño

AMMMA sigue creciendo y sus instalaciones, también. El próximo otoño abrirá una segunda planta que le permitirá contar con más de 450 metros cuadrados y ampliar la sala activa, un espacio en el que se trabaja con una idea: 'Que el movimiento sea vida'.

ción que son fundamentales para mejorar sus resultados. Se establecen diferentes pautas de tratamiento a través del movimiento, eje sobre el que gira la rehabilitación. En todo este proceso, AMMMA pone a disposición de los pacientes un equipo interdisciplinar que se ocupa de llevar a cabo el seguimiento de los procedimientos de recuperación postquirúrgica de las lesiones de columna, así como del resto de articulaciones (cadera, rodilla y hombro).

La incorporación de terapias manuales de microacondicionamiento del tejido y técnicas regeneradoras innovadoras, basadas en los últimos avances en tecnología, se traducen en una mejora de los resultados obtenidos tras la cirugía. Gracias a estas técnicas, el paciente gana en movilidad y adaptabilidad, fundamentales para la reducción del dolor.

PROGRAMAS PERSONALIZADOS

Cada lesión, especialmente las deportivas, requiere un proceso distinto y, por ello, AMMMA realiza planes individualizados que incluyen tecnología de última generación, ejercicio activo, terapia manual y otras técnicas como la medicina regenerativa.



Dr. Alberto Marqués

Traumatólogo
Policlínica Gipuzkoa

Los deportistas con patologías como hernia discal y las personas de edad avanzada son dos grupos de población a los que favorece especialmente la cirugía endoscópica

TECNOLOGÍA DE VANGUARDIA PARA COMBATIR LOS PROBLEMAS DE COLUMNA

El traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa Alberto Marqués emplea la tecnología más avanzada e innovadora en sus tratamientos, alcanzando más del 90% de resultados satisfactorios

había que cortar el músculo, había que separarlo, había que dañar lo que estaba sano. Todas estas técnicas mínimamente invasivas nos permiten realizar lo que sabemos que funciona por cirugía abierta, pero sin realizar ese daño", señala Alberto Marqués.



IDEAL PARA DEPORTISTAS

Esta tecnología es aplicable a todo tipo de pacientes, pero hay públicos concretos a los que les favorece especialmente. Uno de ellos **son las personas de edad avanzada, a las que no se les podía intervenir con otras técnicas, pero a las que la combinación de las tecnologías 3D y 4K les da una nueva oportunidad de solucionar sus problemas de columna.**

Los deportistas son otro grupo favorecido por la utilización de esta innovadora tecnología, ya que la recuperación de la intervención es más rápida al no suponer una agresión para las estructuras sanas.

La hernia discal es una lesión frecuente en el tenis, el fútbol o el remo, entre otros deportes, y la cirugía endoscópica una solución muy útil para los casos más complejos. Está específicamente recomendada en pacientes, entre otros, con una actividad deportiva profesional. Liberar las estructuras neurales mediante esta técnica conlleva una mínima agresión a las estructuras del paciente y, en consecuencia, una recuperación más rápida.

La innovación vuelve a ser el mayor aliado de Alberto Marqués, que apuesta en esta ocasión por la tecnología 3D y 4K para ofrecer soluciones vanguardistas a los problemas de columna.

LA REHABILITACIÓN, EN AMMMA

Con el objetivo de mejorar el seguimiento desde el mismo día de la intervención hasta la completa rehabilitación de sus pacientes, Alberto Marqués inauguró, en enero de 2020, el Centro de Rehabilitación Integral AMMMA. Ubicado en el Parque Tecnológico de Miramón, el centro cuenta con un equipo formado por expertos en diferentes especialidades, que trabajan en la investigación y puesta en práctica de técnicas pioneras para ofrecer terapias personalizadas a sus pacientes.

Alberto Marqués, cirujano de referencia en cirugía endoscópica de columna, aboga por incorporar en sus intervenciones los últimos avances tecnológicos. El traumatólogo es uno de los cirujanos pioneros en nuestro país en realizar cirugía endoscópica, desarrollando una amplia experiencia con resultados sorprendentes. Su última incorporación ha sido una torre de cirugía con tecnología 3D y 4K, convirtiéndose en el primer traumatólogo en incorporar la combinación de estas dos tecnologías en cirugía de columna en España.

Se trata de un avance significativo que sólo está disponible en Policlínica Gipuzkoa. El sistema de visualización 3D ofrece una visión tridimensional y magnificada, lo que se traduce en una observación mucho más detallada de la zona intervenida. La tecnología 4K, por su parte, es la máxima resolución que alcanza el ojo humano y permite disponer de una

visión cuatro veces superior a la que se disponía hasta ahora.

El traumatólogo Alberto Marqués ya ha intervenido mediante esta tecnología combinada y la mejora es notable: "Hasta ahora no podíamos realizar la técnica con una visión tridimensional, es decir, teníamos la resolución, pero a la hora de trabajar perdíamos la profundidad. La nueva torre nos permite ir controlando la profundidad en la que trabajamos, con lo cual aportamos un plus de seguridad a la hora de realizar la técnica".

Precisamente este punto, **la seguridad que le aporta al paciente, es una de las grandes mejoras de esta técnica.** "La gran ventaja que ofrece es el respeto de las estructuras sanas de los pacientes. Con la tecnología que teníamos, las patologías que habitualmente intervenimos -la estenosis de canal, hernia discal e inestabilidad lumbar- eran cirugías en las que solucionabas el problema, pero



Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia/San Sebastián

Teléfono:
943 502 049

La importancia de la consulta en cirugía plástica



1ª consulta
Empatizar
+
Información comprensible



2ª consulta
Aclaraciones
+
Simulaciones (Crisalix, Mirror...)



Dr. José Manuel Santos



Intervención
con
máximas
garantías



Postoperatorio
cercano,
más cómodo
(Hiloterapia)

Ahora en **Policlínica Gipuzkoa**

En un edificio moderno.
Una estancia cómoda gracias a la calidad humana
de sus profesionales

CIRUGÍA PLÁSTICA REPARADORA Y ESTÉTICA

Dr. José Manuel Santos Zarza

Consulta: Planta Baja



Dr. Javier
Martín
Rodríguez

Cirujano maxilofacial

La cercanía con sus pacientes completa un servicio que abarca todo el campo de la cirugía oral y maxilofacial, y especialmente orientado a la cirugía ortognática

MÁXIMA PROFESIONALIDAD Y LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA A TU ALCANCE

El Dr. Javier Martín, especialista en Cirugía Maxilofacial de Policlínica Gipuzkoa, cuenta con más de 25 años de experiencia en sanidad pública y privada. Tiempo en el que se ha especializado en la búsqueda de tratamientos que mejoren la estética facial de sus pacientes.

Dentro de las actividades y la amplia carta de servicios que presta desde hace muchos años en Policlínica Gipuzkoa, donde se encuentra una de sus consultas, el rejuvenecimiento facial se ha convertido en uno de sus servicios estrella. El doctor se apoya en el conocimiento y la experiencia de los años dedicados a esta materia para ofrecer, de la mano de la última tecnología, soluciones innovadoras que conducen a unos resultados absolutamente sorprendentes.

La primera premisa, en cualquiera de los casos, es realizar una exploración detallada en la que se analizan todos los aspectos de la cara con el fin de obtener un diagnóstico que indique las posibilidades de mejora.

EL REJUVENECIMIENTO FACIAL

El paso de los años va castigando los tejidos, produciéndose tres fenómenos que afectan directamente al envejecimiento facial, que arranca en la segunda y la tercera década de la vida: descolgamiento, atrofia y las alteraciones de la textura y la

Descolgamiento, atrofia y alteraciones de textura y la pigmentación son los fenómenos derivados del envejecimiento facial

VISIÓN RESULTADO MAXILOFACIAL PREOPERATORIO Y POSTOPERATORIO



pigmentación. El doctor Martín estudia cada caso de forma personalizada para valorar y proponer las soluciones quirúrgicas más adecuadas y efectivas.

Los resultados más naturales se obtienen actuando en todas las zonas en las que se observan signos de envejecimiento (mejillas, cuello, frente, párpados, labios, boca...). Se combinan siempre técnicas quirúrgicas de lifting, mediante las cuales se reposicionan los tejidos faciales, junto con técnicas de relleno y volumenización con microinjertos de grasa con los que se repone el volumen perdido con la edad. El microinjerto de grasa mejora también las cualidades de textura y luminosidad de la piel y ambas técnicas en conjunto, lifting y microinjerto de grasa, se potencian para producir la mayor estabilidad posible en el tiempo evitando efectos o gestos no proporcionados.

LA CIRUGÍA FACIAL

En los pacientes con disarmonía facial, no satisfechos con su apariencia, el doctor Martín actúa en las zonas que hagan mejorar el equilibrio completo del rostro.

En muchos casos existe simultáneamente una alteración funcional que puede ser del tipo de maloclusión dentaria o una alteración respiratoria del tipo apnea obstructiva del sueño, que refleja una posición alterada del maxilar y la mandíbula.

El tratamiento de estos procesos conlleva una colaboración con los especialistas en ortodoncia, quienes colocan los dientes en la ubicación perfecta, para que después el equipo quirúrgico, previo a la realización de la cirugía ortognática, posicionen el maxilar, la mandíbula y el mentón de la manera que se logre la mejor estética y armonía facial y una función correcta tanto de la oclusión dentaria, como de la función respiratoria. En estos tratamientos se analizan todas las zonas susceptibles de mejora y se pueden combinar con rinoplastia y microinjertos de grasa en diferentes zonas de la cara para conseguir la mejor estética posible.

Opciones variadas para ofrecer soluciones atractivas a los pacientes que busquen una mejora estética.



Conozca más sobre la cirugía ortognática del Dr. Martín

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174 - 20014
Donostia-San Sebastián
679 334 371 / 943 002 800

En Varitek encontrará a la Dra. Pardo y los Doctores Prieto y Loyola, especializados en eliminar cualquier tipo de variz sin cirugía, sin anestesia, sin dolor y con una recuperación inmediata al ritmo de vida habitual

Médicos radiólogos intervencionistas expertos en tratar úlceras y reaparición de varices después de cirugía

“VARITEK ES LA SOLUCIÓN A TUS VARICES”



Varitek

Plaza Campo de Atotxa s/n
Donostia - San Sebastián

Varitek Bilbo

Medikosta Henao
C/Henao, 38
Bilbao

Varitek Gasteiz

Klinik Centro Médico
C/Angulema, 7
Vitoria-Gasteiz

www.varitek.es
varitek@varitek.es
@Varitek4
666 776 159

Las varices son un problema muy común, ¿por qué se producen?

Comparamos las varices con humedades en la pared, lo primero y más importante es revisar si hay alguna tubería rota en el piso de arriba. Por eso, para nosotros en Varitek es fundamental valorar por Eco-Doppler si hay fugas en las venas principales. Si no cerramos la tubería rota del piso de arriba, no tiene sentido pintar las humedades de la pared.

¿Hay un límite de edad para tratarse las varices?

Cuando sólo existía la cirugía como opción, se solía decir que no era recomendable tratar a pacientes mayores por el riesgo de la intervención. Hoy en día, pudiendo tratar todos los tipos de varices con técnicas mínimamente invasivas, sin tener que suspender la medicación habitual del paciente y sin interferir en su vida cotidiana, podemos afirmar que es posible tratar a pacientes de todas las edades.

¿Todo tipo de varices tienen solución?

La radiología intervencionista ha transformado totalmente el modo de intervenir las varices, sustituyendo la cirugía por los tratamientos más novedosos y mínimamente invasivos de hoy día.

En Varitek nos especializamos en el tratamiento de los casos más complejos y desesperados: reaparición de varices tras cirugía (de difícil solución con

nueva cirugía) o tratamiento de úlceras venosas (el último y más peligroso escalón de la enfermedad).

¿Cómo se decide la técnica a utilizar en cada caso?

Sus profesionales

IÑAKI PRIETO ARGARATE

Médico especialista en radiología vascular e intervencionista con más de 10 años de experiencia en el Hospital Donostia.

EDURNE PARDO ZUDAIRE

Médico especialista en radiología diagnóstica vascular con más de 15 años de experiencia en el Hospital Donostia.

FRAN LOYOLA ECHÁNIZ

Médico especialista en radiología vascular e intervencionista con más de 20 años de experiencia en el Hospital Donostia.

Tenemos diferentes técnicas para el tratamiento que muchas veces combinamos en base al problema particular de cada paciente, que casi siempre es diferente y, por lo tanto único. Utilizamos, por ejemplo, cateterismos o punciones ecoguiadas, siendo fundamental un gran control en el manejo de la ecografía para controlar en todo momento el proceso de eliminación de las varices. También tenemos técnicas específicas con muy buen resultado para la eliminación de las antiestéticas arañas vasculares.

¿Hasta qué punto puede mejorar la calidad de vida de los pacientes?

Muchas veces la persona no es consciente de los síntomas que causan las varices. Además del aspecto estético, son causa de dolor, incomodidad y pesadez en piernas o hinchazón de tobillos, muchas veces al final del día.

Tratando las varices, podemos mejorar enormemente la calidad de vida de los pacientes. Hay incluso quien nos dice que no sabía que podía sentir frío en las piernas, quien se ha comprado pantalones cortos después de 18 años, otros que por fin pueden viajar tranquilos sin tener que pensar en el riesgo de trombosis... Pero, sobre todo, nos dicen que su día a día mejora, que son capaces de trabajar o hacer deporte sin sentir que sus piernas les molestan. O en los casos más graves de personas con úlceras que no cicatrizan, les cambia la vida cuando logramos que se libren del problema.

Dadas las novedades que aportan, ¿cuáles son los siguientes pasos para Varitek?

Con la nueva normalidad, hemos retomado los planes previstos. Además del nuevo local más grande y mejor equipado de Donostia, comenzamos con los nuevos centros de Bilbao y Vitoria, donde esperamos seguir ayudando a que las personas puedan vivir sin varices.



Vea más ejemplos en





Dr. Rafael
Benegas
Rekondo

Cirujano del pie

El equipo quirúrgico de Clínica Benegas cuenta con amplia experiencia en el tratamiento de las alteraciones y deformidades del pie

El centro podológico Clínica Benegas y su equipo quirúrgico ofrecen tratamientos para solucionar el problema de las deformidades y las patologías de la zona anterior del pie

TUS PIES SÍ TIENEN ARREGLO

Algunos pacientes con deformidades muy avanzadas de la zona anterior del pie o con enfermedades muy invalidantes (artritis reumatoide) u otras alteraciones provocadas por malos resultados de cirugías previas pueden requerir una segunda evaluación u opinión.

Estos pacientes suelen padecer un gran sufrimiento asociado a sus pies y una gran limitación funcional.

El equipo quirúrgico de Clínica Benegas cuenta con amplia experiencia en el tratamiento de las alteraciones y deformidades del pie. En la sanidad actual, la superespecialización provoca que en algunas ocasiones se diagnostiquen problemas que requieren procedimientos que algunos profesionales no realizan de manera habitual. Por ello, el profesional puede remitir al paciente a otro compañero más especializado en esta patología para que con su opinión y experiencia pueda ofrecer una óptima solución al paciente.

Lo primero es recuperar la confianza del paciente, realizando una consulta donde se analiza toda su historia clínica, así como los informes y pruebas que nos aporte, complementándolos con una minuciosa exploración clínica funcional de la zona lesionada y pruebas necesarias.

VISIÓN DEFORMIDADES PREOPERATORIO Y POSTOPERATORIO



VISIÓN DEFORMIDADES PREOPERATORIO Y POSTOPERATORIO



Existen diversas situaciones en las que se recurre a una **segunda opinión quirúrgica**, para saber la opinión de otro profesional, que nos permitirá aclarar dudas como éstas:

- ¿Hay otras formas de tratamiento?
- ¿Cuál será el último tratamiento más efectivo disponible para mi problema?
- ¿Y qué ocurre si no me trato?
- ¿Realmente necesitare una cirugía en este momento?
- ¿Habrá una opción con menos riesgos y más efectiva?

Además será aconsejable solicitar una **segunda opinión quirúrgica**, ya sea por el propio paciente o sus familiares, en aquellos casos que:

- No se tiene buena respuesta al tratamiento.
- Se diagnosticó una patología grave y/o rara.
- No esté de acuerdo con la atención recibida y/o tratamiento prescrito.
- Le han propuesto más de una alternativa terapéutica para su enfermedad.



Información:

C/Resurrección María de Azkue 32, bajo - 20018 Donostia-San Sebastián 943 421 009

Horario: de 8 a 20 h.

Clínica Benegas cuenta con una amplia experiencia en el tratamiento de las alteraciones y deformidades del pie



Dr. Javier **Azparren**

Urólogo



Dr. Ion **Madina**

Urólogo



CIRUGÍA ROBÓTICA / LÁSER PRÓSTATA

Teléfono:
943 434 595

También en
C/ San Martín, 15 (Donostia)

Web:
www.madina-azparren.com

LA UROLOGÍA MÁS INNOVADORA CERCA DE TI

La Hiperplasia benigna de próstata (HBP) consiste en un aumento benigno de la glándula y se trata de una afección muy frecuente en los hombres a partir de los cincuenta años. El aumento de tamaño es parte del desarrollo normal del cuerpo humano. No obstante, hay momentos en los que el crecimiento de la próstata empieza a causar problemas y es el punto en el que se habla de hiperplasia; es decir, un crecimiento mayor de lo deseable. La hiperplasia es un fenómeno de naturaleza benigna y no tiene ninguna relación con el cáncer de próstata. Sin embargo, que sea benigno no quiere decir que sea inofensivo.

¿Cuáles son sus síntomas? Deberían diferenciarse entre los obstructivos y los irritativos. En el primer grupo, estarían la dificultad para iniciar la micción, un chorro urinario de poca fuerza, un acto de orinar que se realiza en dos tiempos, la necesidad de apretar para conseguir vaciar la vejiga o la sensación de orina al acabar. Dentro de los irritativos, encontraríamos la necesidad de orinar frecuentemente, la necesidad de orinar por la noche, la sensación de necesidad imperiosa de orinar y la incontinencia por imperiosidad.

No obstante, se pueden llegar a producir síntomas más graves, como la imposibilidad absoluta para orinar, infecciones urinarias, presencia de sangre en la orina y alteración de la función de los riñones.

SERVICIOS DE LA CONSULTA

Así, en su consulta, Madina y Azparren ofrecen los siguientes servicios:

- > **Cirugía Robótica Da Vinci:** El postoperatorio es menos doloroso, con menos pérdida de sangre y menor riesgo de infección. Además, deja cicatrices más pequeñas y permite una recuperación más rápida.
- > **Cáncer de próstata:** Estudio y diagnóstico de cáncer de próstata, analítica-exploración eco urológica en consulta única.
- > **Vaporización fotoselectiva prostática mediante láser verde KTP Tulio 180w,** el tratamiento más avanzado para la solución de los síntomas provocados por el crecimiento benigno de la próstata.
- > **Técnica combinada para solucionar quirúrgicamente el agrandamiento de próstata sin necesidad de cirugía abier-**



"Mi vida ha
cambiado por
completo.
Vuelvo a
sentirme bien".
Miren,
51 años

ta; Gyrus Plasmakinetic, Laser Thulium 180 vatios.

- > Litiasis renal.
- > Cirugía de la **CIRCUNCISIÓN con LÁSER.**
- > Problemas de sexualidad masculina. Tratamiento para la resolución de los problemas de sexualidad masculina, estudio analítico, exploración, diagnóstico y tratamiento médico adecuado a cada caso.
- > **VASECTOMÍA sin bisturí:** Entre las numerosas soluciones que pueden aportar los doctores para todos los problemas urológicos, también destaca la vasectomía sin bisturí.

RENOVA: ONDAS DE CHOQUE PARA LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Renova es una terapia no invasiva e indolora para tratar la impotencia o disfunción eréctil. Renova es el primer sistema de ondas de choque dedicado a tratar la disfunción eréctil. Ofrece el tratamiento con una cobertura de órgano perfecta, tanto del pene como de la raíz peneana, lo que conduce a una mayor eficacia



El tratamiento de la próstata, la disfunción eréctil, la incontinencia urinaria femenina y la falta de tonacidad vaginal, principales dolencias que tratan estos especialistas

ALGUNOS CONSEJOS

Además, conviene conocer una serie de consejos prácticos para los pacientes con Hiperplasia benigna de próstata:

- 1> Evite ingerir grandes cantidades de líquido en poco tiempo y evite las comidas copiosas.
- 2> Tenga calma, aunque tarde algunos segundos en comenzar a orinar. Ejercer una presión progresiva de los músculos abdominales, nunca brusca o excesiva.
- 3> Beba líquido con intervalos de tiempo, para evitar infecciones y la formación de cálculos.
- 4> Elimine las comidas con alimentos

“Vi que mi problema no era un problema. He recuperado mi seguridad en pareja”.
Iñaki,
56 años

PARA ELLA: TRATAMIENTOS PARA PÉRDIDAS DE ORINA Y FALTA DE TONO VAGINAL

Disfruta en plenitud sin renunciar al placer

Embarazos, partos, cambios hormonales o ligados a la menopausia son factores que producen cambios físicos en la zona íntima femenina. Pérdidas de orina, sequedad vaginal, irritación, falta de lubricación o pérdida de tono afectan a la confianza y a la calidad sexual de las mujeres. Los nuevos tratamientos de Madina & Azparren pueden ayudarte a mejorar tanto las pérdidas de orina como las relaciones sexuales. Cuentan con dos métodos no quirúrgicos, complementarios entre sí y que se realizan en su propia consulta -calle San Martín, 15- y asistidas en todo momento por una enfermera:

> El rehabilitador de suelo pélvico BTL EMSELLA que mediante **ondas magnéticas focalizadas** genera el fortalecimiento y reparación del mismo. Tiene forma de sillón e incorpora una tecnología revolucionaria



BTL EMSELLA

-**electromagnetismo focalizado de alta densidad**-, que provoca hasta 150 contracciones de los músculos del suelo pélvico por segundo, lo que se traduce en una reducción de las pérdidas de orina y en una mejora de la vida sexual de los pacientes. BTL EMSELLA es un dispositivo diseñado para tratar a la paciente mientras

ésta se encuentra sentada, vestida y con las piernas ligeramente abiertas para que el suelo pélvico quede expuesto al magnetismo de alta intensidad. Un tratamiento totalmente indoloro que tiene una duración de 28 minutos por sesión. Se recomienda realizar 6 sesiones en un intervalo de un mes.

> El láser ginecológico GYNELASE, **minimamente invasivo**, cómodo, seguro y eficaz, dirigido a fortalecer las paredes vaginales, mediante micro-impactos indoloros de láser CO₂, que mejoran tanto las pérdidas urinarias como la tonicidad vaginal.

Sus tratamientos son una excelente opción para mujeres de todas las edades que busquen una solución para la incontinencia urinaria y quieran mejorar su vida sexual y, en general, su calidad de vida.

muy fuertes: embutidos, picantes, salazones y especias.

- 5> Disminuya la ingestión de alcohol; su efecto irritante sobre la próstata y conductos urinarios es conocido ya desde hace tiempo.
- 6> Orine siempre que sienta necesidad, no demore la micción.
- 7> Evite permanecer sentado mucho tiempo. Se aconsejan los paseos diarios con el fin de descongestionar el área pélvica y perineal.
- 8> Evite largos desplazamientos en medios de locomoción sin efectuar descansos de unos 10 minutos para caminar y orinar. Evite montar a caballo, bicicleta o motocicleta.
- 9> Procure mantener relaciones sexuales con regularidad, a ser posible completas, es decir, con eyaculación. Esto le ayudará a disminuir la congestión pélvica.

SALUD SEXUAL

¿Alguna vez se ha planteado qué puede hacer para tener un pene más sano? Existe una serie de hábitos poco saludables que pueden perjudicar el estado de este órgano genital, como es el caso del taba-

co o la droga. De hecho, una investigación de la Universidad de Texas demostró que el pene de un fumador habitual puede menguar en un centímetro.

Consumir pornografía de manera compulsiva, además, puede afectar a la libido e incluso causar disfunción eréctil: podemos llegar a perder interés en las relaciones normales y focalizar nuestro deseo en el porno.

La alimentación también influye de manera decisiva a la hora de tener un pene en plena forma. La comida basura, excesivamente rica en grasas, no será una buena aliada para nuestra salud sexual. En el lado opuesto, el de alimentos que ayudan a mantener el nivel de testosterona, están aquellos ricos en zinc (ostras, hígado, aves, nueces...), las grasas saludables (presentes en pescado, verduras, aguacates) y, por diferentes razones, los que contienen las vitaminas A, B, C y E.

La granada ayudará a mejorar la calidad del esperma, mientras que los efectos de la sandía son similares a los de la Viagra. Las lentejas y judías, además, puede reducir hasta en un 30% el número de espermatozoides defectuosos por causas genéticas.

TERAPIA CELULAR Y FACTORES DE CRECIMIENTO (GMP)

TECBIOCEL®

> CELULIFE® ha certificado que las células madre que custodia se encuentran en idéntico estado tras varios años criopreservadas
> REGENIA® fabrica Plasma Rico en Plaquetas y Factores de Crecimiento (PRPGF)

LABORATORIO FARMACÉUTICO GMP EN TERAPIA CELULAR Y FACTORES DE CRECIMIENTO



Información:

LABORATORIO
Pº Mikeletegi, 71 – 3º 20009
Donostia-
San Sebastián

Centralita
603 434 000

SMS y WhatsApp
663 800 707

Email:
info@tecbiocel.es

Las modificaciones concretas de células madre y la fabricación del Plasma Rico en Plaquetas y Factores de Crecimiento son considerados por la AEMPS medicamentos para uso humano

Para la acreditación de laboratorio farmacéutico, **TECBIOCEL®** ha realizado las inversiones necesarias en instalaciones y equipamiento, así como la formación de un equipo joven de profesionales para la fabricación de medicamentos basados en Terapia Celular y en Factores de crecimiento, además de la criopreservación de células madre para un uso autólogo eventual.

Tanto modificaciones concretas de células madre, como la fabricación del Plasma Rico en Plaquetas y Factores de Crecimiento son considerados por la Agencia española del medicamento y productos sanitarios (AEMPS) medicamentos para uso humano.

FABRICACIÓN DE FACTORES DE CRECIMIENTO BAJO NORMAS GMP

El producto **REGENIA®** es elaborado en salas blancas diseñadas de acuerdo con las normas GMP y ofrece máxima seguridad para el prescriptor al aportar el producto certificados de esterilidad y apirogenicidad.

Garantía de estabilidad del producto al realizarse con protocolos normalizados de trabajo y en condiciones homo-

géneas de temperatura. Existen multitud de ensayos que demuestran que la calidad del producto regenerativo resultante varía mucho en función de las velocidades, tiempos y temperaturas de elaboración del producto, aspectos no garantizados en los procesos actuales de elaboración de la mayor parte de los PRP's.

Seguimos manteniendo el compromiso de investigación y mejora en nuestros productos Regenia Ophthalmics, Regenia Trauma, Regenia Ulcers, Regenia Capilar y en Regenia Aesthetic.

CERTIFICADO QUE VERIFICA EL PERFECTO ESTADO DE LAS CÉLULAS CRIOPRESERVADAS

Podemos decir que el sistema de criopreservación de **CELULIFE®** es idóneo para mantener las células madre en perfecto estado y poder ser usadas para un futuro y posible medicamento.

TECBIOCEL® trabaja para **mejorar la salud de las personas** porque hoy en día las terapias basadas en células y genes forman uno de los pilares de la medicina regene-

rativa. Tienen el potencial de transformar la calidad de vida y mejorar el estado de salud de los pacientes con defectos genéticos y celulares, incluidas enfermedades genéticas, enfermedades neurodegenerativas y tumores malignos de tejidos, entre otros. A pesar de los numerosos desafíos, en la última década, los enormes esfuerzos unificados de la investigación pública y privada de las administraciones regulatorias europeas y españolas han dado como resultado muchas autorizaciones de comercialización de los primeros medicamentos aprobados.

Las células madre siempre han estado en nuestro organismo, su función fundamental es servir de repuesto de otras células que por sufrir daños deben ser sustituidas. Las células madre tienen la capacidad de evolucionar hacia la célula que se necesita sustituir.

Sin embargo, las células madre aisladas de personas mayores sufren envejecimiento y muestran diferentes cambios comparados con las de personas más jóvenes. Estos cambios asociados a la edad pueden afectar al impacto terapéutico de estas células cuando se usan en terapia celular: dado que la aplicación clínica de la terapia celular es a menudo relevante para pacientes de edad, las células madre envejecidas de estas personas mayores pueden dar lugar a un tratamiento menos eficiente.

Es por ello que se recomienda tomar la decisión de criopreservar células en edades en las que las personas todavía no están enfermas. Fundamentalmente, estos cambios de envejecimiento se pueden resumir en dos: menor capacidad de dividirse y menor capacidad para diferenciarse hacia otras células que pudiera necesitar el organismo.

Considerando los efectos del envejecimiento en las células madre, y la población diana para la terapia celular, una mejor estrategia comprendería aislar y preservar esas células cuando aún sean jóvenes para ser usadas, con más garantía de éxito, en el futuro.

Las células madre criopreservadas en **CELULIFE®** mantienen idéntico su estado. Podemos afirmar que las células se mantienen jóvenes.

Criopreservar tus propias células madre hoy para un futuro uso autólogo el día de mañana, es una decisión inteligente.

“LA EMPATÍA Y RESILIENCIA DE LAS ENFERMERAS ES LIMITADA”

Pilar Lekuona, presidenta del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa, apela “a que las organizaciones y administraciones cuiden a las enfermeras” realizando inversiones en personal

“Con más enfermeras y enfermeros llegaremos a muchos más ciudadanos de manera más efectiva y segura. Si no tenemos salud, no hay economía que se sustente”

Las enfermeras y enfermeros guipuzcoanos han dado y están dando el 100% en esta pandemia. Muchos somos los que cada día, a las 20 horas, salíamos a nuestros balcones a aplaudir al colectivo sanitario por esa labor encomiable que llevaban a cabo. Desde el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa siempre han agradecido este acto de solidaridad enormemente. Sin embargo, esto no ha terminado. Ante un posible rebrote, el Colegio no deja de recordar que no hay que bajar la guardia. Y que aunque ya no salgamos a los balcones, tenemos que seguir agradeciendo y recordando la labor de los sanitarios, ahora, de otra forma: siguiendo las medidas de seguridad que nos dictan los expertos.

Hay que reconocer y felicitar a la profesión por su respuesta, pero hay que recordar a las autoridades y organizaciones que “su capacidad de entrega no es infinita”, recuerda la presidenta del Colegio de Enfermería, Pilar Lekuona. “Y, en este sentido, apelo a que las organizaciones y administraciones cuiden a las enfermeras, realizando inversiones -no solo en recursos materiales, que es obvio- en personal, humanizando relaciones y teniendo en cuenta sus competencias y papel protagonista en los cuidados, otorgándoles el lugar que merecen”, apunta.

La presidenta del COEGI reclama “una mayor respuesta y proactividad por parte de nuestras instituciones porque, a día de hoy, sabemos del alcance de enfermeras y enfermeros guipuzcoanos infectados por la COVID-19 y las secuelas psicoemocionales de la misma por nuestros propios medios, pero seguimos sin conocer las acciones que se están programando de cara a los rebrotes para hacer frente a lo que venga, así como la ruta que van a seguir la atención primaria en el seguimiento de muchos pacientes crónicos guipuzcoanos, el cribaje del cáncer o la situación sociosanitaria y el abordaje de la atención a nuestros mayores en las residencias de ancianos en lo que a la profesión enfermera se refiere”.

La enfermería se está planteando varios retos a futuro, entre los que se encuentra el de alcanzar un mayor impacto en la política. Hay que tener en cuenta que la enfermera no solamente está a pie de



cama, sino que se encuentra en todos los ámbitos de los cuidados de las personas.

La presidenta afirma que el liderazgo de la profesión tiene que manifestarse sin miedo para “visibilizar la profesión, reivindicar nuestras competencias, el desarrollo de las especialidades y exigir los retos profesionales que nos corresponden para que nos reconozcan como facultativos formados en cuidados basados en evidencia científica. Necesitamos que nos pongan los recursos para seguir demostrando que con más enfermeras/os trabajando, mayor será la prevención y menor la mortalidad, aplicando los cuidados de manera efectiva y eficiente”.

323 PROFESIONALES INFECTADOS

“Debemos analizar y valorar qué es lo que ha fallado realmente en las organizaciones para que los profesionales no hayan tenido ni los recursos ni la consideración que han debido tener”, señala Lekuona. Y consecuencia de ello, una encuesta COVID-19 realizada por el COEGI concluyó -a falta de datos oficiales del Departamento de Salud sobre enfermeras/os contagiados- que un 6% de las enfermeras guipuzcoanas habría dado positivo en COVID-19 en Gipuzkoa, cifra que equivale a 323 profesionales, según los datos recabados y extrapolados de la encuesta, que fue realizada en junio entre las 5.395 enfermeras/os que trabajan en Gipuzkoa.

El objetivo de la encuesta, en la que participaron un 16% de las colegiadas/os, era conocer de primera mano la realidad actual y situación de las y los profesionales de Enfermería en el territorio.

Otro dato destacado de la encuesta fue que el 83% de las y los profesionales de enfermería que trabajan en Gipuzkoa afirma haberse sentido tensas durante los últimos casos y, en un 69% de los casos, pediría más coordinación en caso de rebrote. Por otro lado, el 85% opina que el trabajo realizado durante esta etapa de pandemia les está endureciendo emocionalmente.

Ahora bien, Pilar Lekuona reitera que las enfermeras tienen miedo “porque un segundo rebrote al nivel del vivido creen que, por el cansancio acumulado, no podrían resistirlo”, ya que, como decía en una entrevista el experto en Salud pública Rafael Bengoa “la empatía y resiliencia de las enfermeras es limitada”. En esta línea, Lekuona realiza un llamamiento específico a toda la ciudadanía para que sea consecuente “porque la COVID-19, como estamos viendo, no se ha ido”. Por eso, concluye, “es tan importante respetar las medidas de higiene establecidas por las autoridades competentes y asumir la responsabilidad individual para evitar que el virus se propague” y que “con más enfermeras/os llegaremos a muchos más ciudadanos de manera más efectiva y segura. Si no tenemos salud, no hay economía que se sustente”.



Información:

Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa
C/ Maestro Santesteban, 2-1
20011 Donostia

Teléfonos
943 445 672 / 617 658 141

@COEGlenfermeria
Coegi

La institución sanitaria Aita Menni se dedica desde 1898 a la acogida y el servicio a las personas enfermas

ATENCIÓN DE VANGUARDIA PARA EL DAÑO CEREBRAL, LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL, LA DEPENDENCIA Y LA SALUD MENTAL

La institución sanitaria Aita Menni se dedica a la atención de enfermos psiquiátricos, enfermos con daño cerebral, personas mayores dependientes y personas con discapacidad intelectual



Las 3 claves de Aita Menni

ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

Aita Menni procura que las personas que atiende se encuentren como en casa partiendo de su identidad individual, ligada a la autonomía personal y a la gestión de la vida cotidiana.

COMPROMISO CON LA INNOVACIÓN

Aita Menni cuenta con tecnologías de vanguardia para atender a sus pacientes y un sistema de gestión de calidad y de la seguridad del paciente

COMPROMETIDOS CON LA SOCIEDAD

Aita Menni colabora con distintas ONGs e instituciones en programas de atención, formación e integración social tanto en el ámbito local como de cooperación internacional.

Fundado en 1898 por Benito Menni en las instalaciones del antiguo balneario de Santa Águeda, en el barrio de Gesalibar de Arrasate-Mondragón, el Hospital Aita Menni se dedica a la atención de personas con enfermedad mental, discapacidad intelectual, daño cerebral y personas mayores dependientes.

Aita Menni pertenece a la Congregación de las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús, institución asistencial católica, sin ánimo de lucro, que trabaja desde hace más de 135 años en la acogida, asistencia y reinserción social de personas con trastorno mental, discapacidad intelectual y otras enfermedades, con preferencia por aquellas más vulnerables.

Aita Menni está formado por dos entidades: Hospital Aita Menni y Servicios Sociales Aita Menni, que pertenece al citado hospital y tiene por objeto social la gestión de servicios sociales gerontológicos y sociosanitarios. Colabora y trabaja con todas las Administraciones Sanitarias y Sociales del País Vasco.

Para desempeñar dicha labor, Aita Menni cuenta con un equipo de más de 1.000 personas (más del 80% son mujeres) y una red de centros repartidos por la geografía de Euskadi que atiende a más de 1.400 personas al día. Los centros de Aita Menni están dotados con los recursos y las tecnologías de vanguardia necesarias para satisfacer las exigentes demandas asistenciales.



Hermanas Hospitalarias
AITA MENNI

Información:

Gesalibar, 15
20509 Arrasate-Mondragón
Tel. +34 943 794 411
www.aita-menni.org
www.personamayor.org
www.dañocerebral.es
www.wearelikeyou.org

CUATRO ÁREAS

Psiquiatría, personas mayores, daño cerebral y discapacidad intelectual son las ramas en las que se centra Aita Menni

RPS: 148/16

Foto: rehabilitación del miembro superior



Aita Menni cuenta con una red de más de 100 voluntarios que ofrecen acogida gratuita y solidaria a personas necesitadas y vulnerables, especialmente aquellas con enfermedad mental o discapacidad. Sus proyectos sociales son iniciativas solidarias que responden a inquietudes de gran valor humano.

En este sentido, Aita Menni realiza programas de acompañamientos dentro y fuera de los centros y varias actividades, y cuenta con un grupo de trabajo dedicado a proyectos de solidaridad. Aita Menni realiza, además, diversas campañas y colaboraciones con ONGs y entidades solidarias como URDA Spain, Bancos de Alimentos, Cruz Roja o Cáritas.

Otro aspecto importante es la cooperación internacional. Destaca We



Are Like You, que es un proyecto de colaboración entre Aita Menni y el centro de salud Benedict Menni de Monrovia (Liberia), también de Hermanas Hospitalarias.

Busca recabar los fondos necesarios para desarrollar instalaciones sanitarias en Liberia que permitan proporcionar un tratamiento adecuado a mujeres con enfermedad mental o discapacidad intelectual.

Por otro lado, Aita Menni apuesta por el deporte adaptado e inclusivo. Así, creó la Agrupación Deportiva Aita Menni (ADAM), que tiene como finalidad promover y desarrollar la actividad deportiva entre las personas con daño cerebral y otras discapacidades de origen neurológico de la CAPV.

Servicios de Aita Menni

PSIQUIATRÍA

Dispone de una completa red de servicios ambulatorios y de larga estancia con Unidades de Larga/Media Estancia, una Unidad de Psiquiatría Legal, Centros de Rehabilitación Psicosocial, Psicogeriatría, pisos tutelados, etc. Aita Menni cubre las necesidades que puedan presentar los pacientes psiquiátricos y con trastorno de conducta.

PERSONAS MAYORES

Aita Menni dispone de distintos servicios para la atención a personas mayores dependientes centradas en la asistencia ambulatoria (con el desarrollo de Centros de Día), en la atención permanente (mediante la atención en residencias), y de forma más reciente en la atención domiciliaria.

DAÑO CEREBRAL

El Servicio de Daño Cerebral está dotado de tecnología de vanguardia en sus Unidades de Hospitalización, Ambulatorias, Infantil y Centros de día. Se centra en la rehabilitación de las secuelas causadas por daño cerebral adquirido, cuyas causas más habituales de lesión son los accidentes cardiovasculares (ictus) y los traumatismos craneoencefálicos.

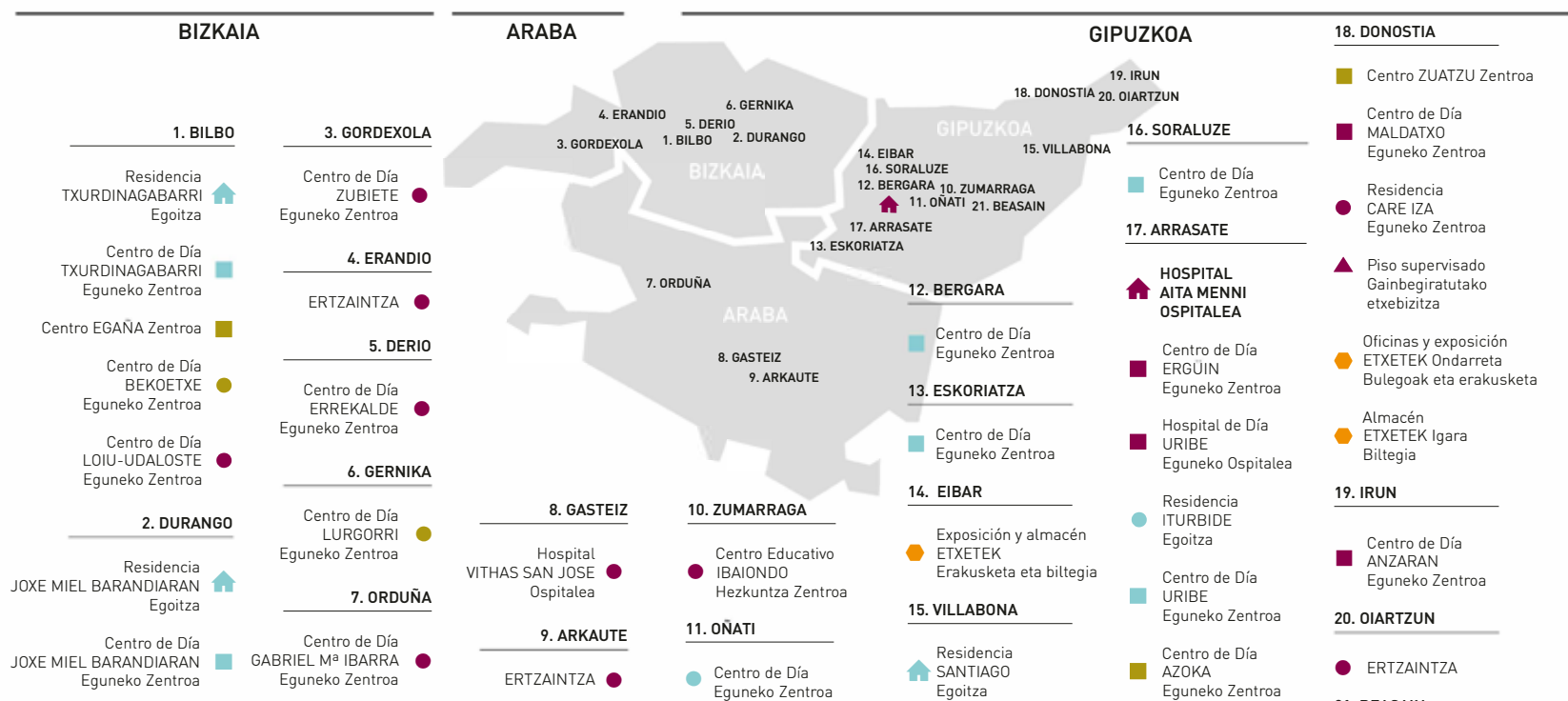
DISCAPACIDAD INTELECTUAL

El área está dirigida a pacientes con alteraciones en el desarrollo, autismo, discapacidad intelectual y trastorno mental con graves alteraciones de conducta. Para su abordaje, Aita Menni tiene una Unidad referente en Euskadi concertada con las tres diputaciones. Presta también apoyo a centros de IFAS en Bizkaia y a Uliazpi en Gipuzkoa.

OFERTA ASISTENCIAL

AITA MENNI

ARRETA BALIABIDEAK



CENTROS ASISTENCIALES | ARRETA ZENTROAK

AITA MENNI OSPITALEA Psiquiatría, Daño Cerebral y Personas Mayores Psikiatria, Kalte Zerebrala eta Adinekoak

PSIQUIATRÍA | PSIKIATRIA

CRPS: Centro de Rehabilitación Psicosocial y Hospital de Día (Psiquiatría) | Errehabilitazio Psikosozialerako Zentroa eta Eguneko Ospitalea (Psikiatria)

Piso supervisado | Gainbegiraturako etxebizitza

PERSONAS MAYORES | ADINEKOAK

Residencia de personas mayores Adinekoen egoitza
 Centro de Día de personas mayores | Adinekoen egoitza

DAÑO CEREBRAL | KALTE ZEREBRALA

Centro de Día daño cerebral, rehabilitación ambulatoria, consultas externas | Kalte zerebraleko Eguneko Zentroa, errehabilitazio anbulatorioa, kanpo kontsultak

CONSULTORIA - CONSULTAS EXTERNAS AHOLKULARITZA - KANPO KONTSULTAK

PSIQUIATRÍA | PSIKIATRIA

Autismo, discapacidad intelectual, consultas externas | Autismoa, desgaitasun intelektuala, kanpo kontsultak

PERSONAS MAYORES | ADINEKOAK

Centro de Día personas mayores | Adinekoen Eguneko Zentroa

DAÑO CEREBRAL | KALTE ZEREBRALA

Centro de Día daño cerebral, rehabilitación ambulatoria, consultas externas | Kalte zerebraleko Eguneko Zentroa, errehabilitazio anbulatorioa, kanpo kontsultak

ETXETEK

Programa de ayudas técnicas y adaptación para personas con discapacidad y/o dependientes

Laguntza teknikoan eta egokitzapeneko programa mendeotasuna edo/eta desgaitasuna duten pertsonentzat

La sombra del síndrome postvacacional se cierne sobre muchos trabajadores que regresan a la oficina en septiembre

'SOBREVIVIR' A LA VUELTA AL TRABAJO

Para estas fechas la mayor parte de las oficinas y lugares de trabajo han recuperado ya la normalidad. Tras unos meses, los de julio y agosto, en los que las vacaciones de unos y otros modifican completamente el decorado de muchas empresas, septiembre es algo así como la vuelta a la normalidad.

Para los que disfrutaron de su periodo de descanso durante agosto, septiembre es, probablemente, el mes más duro del año. Es el momento de cambiar la playa por el ordenador, la familia y los amigos por los compañeros de trabajo y el vivir sin mirar el reloj por el regreso a los horarios y a las rutinas.

Para muchos supone un duro golpe moral que puede devenir en depresiones y trastornos psicológicos que cambian el estado de ánimo de algunos durante estas semanas de septiembre en las que toca readaptarse a la rutina. Es el denominado síndrome postvacacional que puede acabar con muchos en el diván del psicólogo.

Se define el síndrome postvacacional como el estado que se produce en el trabajador al fracasar en el proceso de adaptación entre un periodo de vacaciones y ocio con la vuelta a la vida activa. Sus efectos se

manifiestan a través de la apatía, el bajo estado de ánimo, la ansiedad, la falta de energía, la percepción de hastío y la incapacidad de adaptarse de nuevo al entorno laboral.

No obstante, hay una serie de pautas y consejos que nos pueden ayudar a hacer más llevaderas estas primeras semanas de trabajo para, precisamente, no fracasar en esa readaptación y tener una vuelta a la oficina saludable.

1. NO APURAR LAS VACACIONES

A todos nos gusta exprimir al máximo las vacaciones, pero a fin de evitar el shock que supone pasar de tu lugar de descanso a la oficina en apenas unas horas, no es recomendable estirar las vacaciones hasta el último día. Incluso es recomendable reservar unos días al final para adaptarnos y que el cambio sea de forma gradual.

Para muchos supone un duro golpe que puede devenir en depresiones y trastornos psicológicos que cambian el estado de ánimo durante estas semanas de septiembre

2. LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

Es importante no abandonar completamente las rutinas de ejercicio durante las vacaciones. En caso de haberlas dejado, resulta beneficioso retomarlas lo antes posible para recuperar la rutina habitual del periodo laboral.

3. LA TRASCENDENCIA DE LOS HORARIOS

Las vacaciones nos llevan a alterar los horarios habituales. Especialmente por la noche. No es raro acostarse más tarde de lo habitual y de cara a esa adaptación es recomendable modificar esos horarios de forma paulatina y no bruscamente el primer día de trabajo.

4. UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es un hábito que debería acompañarnos durante todas las fases de nuestra vida y, como para todo, ayuda tener una alimentación saludable, factor que en ocasiones se descuida durante el periodo vacacional.

5. APROVECHAR EL TIEMPO LIBRE

Es obvio que la vuelta al trabajo merma de forma drástica el tiempo libre de cada uno, pero este no desaparece por completo. Durante esos primeros días de trabajo es importante aprovechar ese tiempo libre que deja el trabajo para disfrutar de las actividades que más te gusten.

6. ORGANIZACIÓN EN EL TRABAJO

Ya en el ámbito de la oficina, es habitual encontrarse un montón de tareas pendientes sobre la mesa cuando uno llega. Dedicar el primer día para organizar ese trabajo es clave para que este no te supere durante los primeros días e ir tomando el pulso a las labores de forma progresiva.



ASISA

LIDER EN SALUD

ESTRENA NUEVAS OFICINAS EN SAN SEBASTIÁN PARA SEGUIR CRECIENDO EN GIPUZKOA

ASISA es desde hace cuatro décadas una compañía especializada en el cuidado de las personas

FOTO: Nuevo centro de salud en Donostia.



asisa+

Información:

Donostia:

Duque de Mandas, 4 (esquina Plaza Teresa de Calcuta)
20012 Donostia

Teléfonos:

943 461 570 / 943 456 088

Horario:

9.00-14.00 h.

Tolosa:

Samaniego, 1
20400 Tolosa

Teléfono:

943 655 201

Horario:

9.00-14.00 h.

ASISA lidera el grupo privado de salud más grande de España, donde la prioridad es el cuidado de sus clientes.

Para garantizar la mejor atención a sus asegurados, ASISA acaba de abrir su nueva Delegación en Gipuzkoa, que permitirá a la compañía mejorar la atención a sus asegurados, reforzar su red comercial y seguir impulsando su crecimiento en la provincia. La nueva oficina, situada en la calle Duque de Mandas, 4 (esquina Plaza Teresa de Calcuta) de San Sebastián y que ya opera plenamente, facilitará el acceso a los seguros de ASISA así como los trámites que los asegurados realizan con la compañía.

Este nuevo espacio, de casi 200 metros cuadrados, está situado en una de las zonas de mayor crecimiento de la capital donostiarra y cuenta con unas instalaciones modernas y accesibles. Su apertura se enmarca en los planes de ASISA para ampliar y modernizar su red, impulsar su presencia en Gipuzkoa y ofrecer más y mejores servicios a sus asegurados.

La Dra. Izaskun Letamendia, delegada de ASISA en Gipuzkoa, destaca que "ASISA quiere crecer en San Sebastián y en el resto de la provincia de Gipuzkoa y garantizar que sus asegurados reciben la mejor asistencia en todos los trámites que realizan con nuestra compañía. La nueva delegación se encuentra en una de las zonas de expansión de la ciudad, supone un gran avance para la visibilidad de nuestra compañía y nos permitirá cumplir con el compromiso de ofrecer a nuestros clientes un servicio de la máxima calidad".

ASISA cuenta en Gipuzkoa con un amplio cuadro médico que incluye los principales hospitales y centros médicos de referencia en la sanidad privada de la provincia.



Tranquilidad

En Asisa queremos garantizar tu tranquilidad y la de los tuyos. Y para ello, sabemos que debemos ir mucho más allá de cuidar de tu salud. Por eso, además te ofrecemos seguros dentales, de vida, accidentes, decesos, viajes y mascotas. Para que así, tengas siempre la tranquilidad de tener protegido todo lo que más te importa.

**Salud | Dental | Vida
Accidentes | Decesos
Viajes | Mascotas**

Asisa San Sebastián
Paseo del Duque de Mandas, 4

asisa+

900 10 10 21 | asisa.es

Las varices producen múltiples y variados síntomas que nos deben alertar para acudir al especialista. ¿Cómo prevenirlas? ¿Cómo tratarlas?



Dr. Guillermo Larrañaga

Servicio de Cirugía Cardiovascular.
Unidad de Flebología y Linfología

Hospital Quirónsalud



LAS VARICES SON VENAS ENFERMAS

La insuficiencia venosa crónica es una enfermedad compleja que no puede ser tratada con un solo método

Para devolver la sangre al corazón, las venas deben luchar contra la fuerza de la gravedad y para ello están dotadas de múltiples y delicados mecanismos que actúan como verdaderos corazones periféricos.

Cuando esos delicados mecanismos antigraedad fallan, la vena no puede contener la sangre que, entonces, se estanca y dilata sus paredes **apareciendo las varices** y la enfermedad llamada insuficiencia venosa.

Hay **factores que predisponen** a poseer una insuficiencia venosa como son: la herencia, la bipedestación, el género femenino con sus ciclos menstruales y embarazos, la obesidad y la vejez, aunque hay que remarcar que los hombres también tienen varices.

La enfermedad, librada a su libre evolución, provoca un enlentecimiento del flujo de sangre que tarde o temprano **generará inflamación de la vena (flebitis), formación de coágulos en su interior (trombosis) y una destrucción de los tejidos**...La presencia de manchas oscuras en la piel preanuncia el lento e insidioso camino hacia la úlcera venosa que representa el estadio final de la insuficiencia venosa crónica.

Hay varios tipos de varices de diferentes formas, dimensiones, localizaciones y ex-



Existen diversos factores que predisponen a la aparición de las varices, que producen múltiples síntomas

tensión. Pueden ser tortuosas o rectilíneas, de gran tamaño o incluso de pequeño tamaño como son las arañas venosas que representan una variedad **muy antiestética** y que afectan fundamentalmente a las mujeres.

Las varices producen **múltiples y variados síntomas** que van desde la pesadez, calambres nocturnos, hormigueos, sensación de calor, escozor, picor e hinchazón o edema de piernas, síntoma que anuncia la instalación de la insuficiencia venosa de grado avanzado.

La presencia de alguno o de todos estos síntomas **nos debe alertar para acudir al especialista**, realizar el correcto diagnóstico y plantear, en base a la experiencia de nuestro equipo y a la evidencia científica actual, el tratamiento mejor adaptado para cada caso porque cada paciente es diferente y la insuficiencia venosa crónica es una enfermedad compleja que no puede ser tratada con un solo método.

En nuestro servicio **poseemos la experiencia y certificaciones necesarias para cuidar sus venas** y efectuamos tanto el diagnóstico no invasivo o invasivo, así como el tratamiento integral, estético o quirúrgico utilizando todos los métodos que existen en la flebología moderna.



Información:

Parque Alkolea, 7
20012 San Sebastián

Citas:

943 387 835
Rps: 96/19

Rps: 96/19



Dr. Guillermo Larrañaga
CIRUGÍA CARDIOVASCULAR / FLEBOLOGÍA / LINFOLOGÍA

Citas: 943 387 835

Hospital Quirón Salud
Parque Alkolea 7 • 20012 Donostia / San Sebastián

- Varices, prevención, diagnóstico y tratamiento
- Cirugía integral con técnicas personalizadas
- Tratamiento estético de arañas y malformaciones
- Ecografía cardiovascular diagnóstica - Ecointervencionismo
- Úlceras venosas, enfermedades linfáticas
- Tratamiento de hemorroides: cirugía y láser"



CÚRCUMA

Con propiedades antioxidantes. Reduce los niveles de azúcar en sangre.



PAN DE ORO

Contiene sarraceno, mejorando la circulación sanguínea.



MONTAÑA VITAL

Excelente sabor y textura. Exclusiva mezcla de semillas (girasol, lino, mijo, sésamo, amapola y calabaza).



PAN PARÍS

Gran aporte energético. Efecto saciante.

Panes elaborados con masa madre, sin aditivos, con las mejores materias primas y una **fermentación de 24/48 horas.**

Todo ello con la premisa de buscar **panes llenos de matices** sensoriales, con sabores diferentes, migas elásticas y atractivos coloridos de sus cortezas. Panes de toda la vida pero también exclusivos y únicos, cuya filosofía de fabricación se basa en la **tradición e innovación.**



OGIKOL

Fuente de ácidos grasos Omega3. Ayuda a reducir el nivel de colesterol.





NUEVE PREGUNTAS CON RESPUESTA

Osalan arroja luz sobre algunas dudas frecuentes que surgen en torno al coronavirus y cómo prevenirlo en el trabajo

1. ¿ES OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA EN LOS CENTROS DE TRABAJO?

Es importante recordar que lo fundamental para prevenir contagios es aplicar estrictamente las medidas de seguridad básicas: extremar la limpieza, mantener la distancia interpersonal, mejorar la ventilación, etc. Por lo que se refiere al uso de mascarilla, mientras la persona trabajadora permanezca en su puesto de trabajo y siempre que haya una distancia recomendada de al menos dos metros respecto a las personas que se encuentren en los demás puestos de trabajo del espacio laboral, no es obligatorio su uso.

Además, si existe una barrera física entre trabajadores (por ejemplo, mediante mamparas) tampoco es necesario su uso.

El personal tendrá la obligación de utilizar mascarilla en lugares comunes como accesos, reuniones, desplazamientos de cualquier tipo por el centro, en cuyo caso, además del uso de la mascarilla, es necesario mantener la distancia de 1,5 m.

2. ¿ES LA MASCARILLA OBLIGATORIA EN REUNIONES?

En aquellas situaciones, del tipo que sean, en las que se reúnan en el centro de trabajo grupos de no más de 10 personas se aplicará el criterio doble de usar mascarilla y mantener una distancia mínima de 1,5 m.

Además, se deberá asegurar una correcta ventilación del espacio.

3. ¿ES OBLIGATORIA EN TRABAJOS CON ESFUERZO FÍSICO?

Siempre que se pueda garantizar la seguridad y salud de las personas, independientemente de que los trabajos se lleven a cabo en el interior o en el exterior, se podrá prescindir de la mascarilla de prevención frente a la COVID-19 durante la ejecución de un trabajo que suponga un esfuerzo físico mientras dure su ejecución.

4. ¿SE DEBEN MANTENER LAS MEDIDAS ESTABLECIDAS EN LOS PLANES DE CONTINGENCIA?

Independientemente del uso de mascarillas, actualmente es aún más importante si cabe proseguir con las medidas de contención de la epidemia tomadas hasta ahora por los centros de trabajo y reflejadas en los correspondientes planes de contingencia: limpieza, distancia interpersonal, escalonamiento en los accesos, etc.

5. ¿ES APLICABLE A CENTROS DE TRABAJO PÚBLICOS Y PRIVADOS?

Estas pautas son aplicables a todos los centros de trabajo, tengan carácter público o privado.

6. ¿DEBEN LOS CONDUCTORES DE LOS TRANSPORTES PÚBLICOS



Lo fundamental para prevenir contagios es aplicar estrictamente las medidas de seguridad básicas: extremar la limpieza, mantener la distancia interpersonal, mejorar la ventilación...

LLEVAR MASCARILLA?

Si los conductores disponen o bien de cabina de conducción que les separa de la clientela, o bien de mamparas de separación, la obligatoriedad del uso de mascarilla podría relajarse exclusivamente durante el periodo de conducción y siempre y cuando permanezcan solos/os en los habitáculos destinados a tal fin.

7. ¿QUÉ HAGO SI TENGO SÍNTOMAS EN EL CENTRO DE TRABAJO?

Si durante la jornada laboral presentara síntomas, debería colocarse una mascarilla quirúrgica y retirarse de la actividad laboral, evitando el contacto a menos de 2 metros con compañeros de trabajo. Además deberá ponerse en contacto inmediatamente con el servicio sanitario de su servicio de prevención de riesgos laborales, quien le indicará los siguientes pasos a seguir.

8. ¿PUEDO SOLICITAR TELETRABAJAR MIENTRAS DURE ESTA SITUACIÓN?

Atendiendo al artículo 5 del Real Decreto-Ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social de la COVID-19, se entiende que, pudiendo realizar su trabajo de forma no presencial, la empresa ha de priorizar esta posibilidad.

9. ¿HAY QUE TOMAR LA TEMPERATURA AL PERSONAL ANTES DE ACCEDER AL TRABAJO?

Si una persona trabajadora presenta síntomas compatibles con infección respiratoria (fiebre, tos, dificultad respiratoria...) no debe acudir a su empresa a trabajar. Si lo considera necesario, puede tomarse la temperatura en su domicilio y si apareciese fiebre debería consultarlo con su médico o médica de Atención Primaria y no acudir al trabajo. No está indicado realizar una toma de temperatura previa a iniciar el trabajo dentro de la empresa.

KORONABIRUSA CORONAVIRUS

MASKARA BETI



SIEMPRE MASCARILLA

PLASTILUX Y MONTTE, CUANDO LA UNIÓN HACE LA FUERZA

PLASTILUX: PRODUCTO DE PRIMERA Y EXPERIENCIA AL SERVICIO DE LOS CLIENTES

Más de 60 años de trabajo avalan a una empresa líder en la mecanización de materiales plásticos

La firma elgoibartarra ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos para ofrecer un producto novedoso, eficaz, de máxima calidad y con sello local



Txomin Lucena y Vitorio Garate son los emprendedores que allá por 1956 decidieron dar un paso al frente y fundar Plastilux. Una empresa que 60 años después se ha convertido en una referencia en la mecanización de materiales plásticos, calderería plástica y plastificación de piezas. Parte de su éxito radica en la personalización de sus pedidos, ya que estudian las necesidades específicas de cada cliente para ofrecerle la solución más apropiada en cada momento.

Es la materia prima de primer nivel que utilizan en sus productos una de las señas de identidad de la empresa guipuzcoana. Un valor, junto a la flexibilidad y el servicio, que hacen de la firma elgoibartarra toda una referencia dentro del sector, tanto dentro como fuera del territorio. En Plastilux se trabaja con producto procedente de los mejores fabricantes de plástico del mundo, lo que se traduce en una gran fiabilidad para los clientes.

Una de las líneas de negocio más relevantes de Plastilux son los mecanizados. Partiendo de materiales plásticos de

primera calidad, mecanizan todo tipo de piezas bajo plano o muestra. Cortes, agujeros, chaflanes, rebajes, dentados, avellanados, grabados, curvas... son algunas de las múltiples opciones que trabajan minuciosamente en la fábrica guipuzcoana.

No menos importante es el servicio que ofrece en el sector de la calderería plástica, otra de las patas que hacen de Plastilux una empresa competitiva y de máxima garantía. La firma elgoibartarra

es, desde hace años, experta en calderería plástica y ofrece servicios como revisiones, mantenimientos, reparaciones y montajes de instalaciones de todo tipo de cisternas, cubas, depósitos o aspiraciones. Además, fabrican todo tipo de piezas que tengan que ir dobladas, soldadas o pegadas bajo plano o muestra. Sin olvidar que realizan montajes para envío de piezas terminadas. Un abanico amplio de opciones que se ajusta a las necesidades de cada uno de sus clientes.

La tercera pata que forma Plastilux es la plastificación de piezas. En la fábrica de Elgoibar se recubren todo tipo de piezas metálicas, con PVC de diferentes colores, durezas, espesores y texturas. El resultado es una gran protección frente a golpes, suciedad, agua y un sinfín de agentes externos que manchan y dañan las piezas. Otra de las ventajas de este tipo de plastificaciones es que sirven, además, como aislantes eléctricos. El recubrimiento se puede realizar tanto de la pieza completa como de una o varias zonas determinadas de la misma.

A base de trabajo y esfuerzo, Plastilux se ha convertido en una referencia del sector dentro y fuera del territorio guipuzcoano

Información:

PLASTILUX
Olasope, 3 (nº 6, bajo)
20870 Elgoibar

Teléfono:
943 744 584

Mail:
plastilux@plastilux.net

APUESTA POR LA CALIDAD

Todos los productos de los almacenes de Plastilux son de primeras marcas, sinónimo de su compromiso con las mejores materias primas



COMPROMISO MEDIOAMBIENTAL

Montte cuenta con el certificado ISO 14000 que confirma la apuesta de la empresa guipuzcoana por la sostenibilidad



Más de 6.000 mamparas individuales en alrededor de 350 instalaciones y oficinas han sido colocadas en puestos de trabajo de empresas e instituciones del País Vasco y Navarra desde que en mayo se iniciara la comercialización de este novedoso producto

MONTTE: SOLUCIONES INTEGRALES PARA EMPRESAS, CENTROS EDUCATIVOS, HOSPITALES Y OTRAS COLECTIVIDADES

Medio siglo de innovación y eficacia de una empresa familiar con 'label' vasco

Los proyectos de espacios y equipamiento interior, el uso de tecnología como herramienta de trabajo y el material de oficina y escolar forman parte de la esencia de la actividad de Montte

Esta empresa familiar ha cimentado su éxito en torno a cuatro principios: ser competitiva, dinámica, eficaz e innovadora. Y son estos argumentos los que le han permitido crecer desde hace casi 50 años, 1971 más concretamente, hasta consolidarse actualmente como una firma de prestigio con más de 70 personas en su equipo y más de 10.000 clientes activos. Todo ello sin perder de vista su identificación con el territorio, toda vez que opera principalmente en el País Vasco y Navarra.

Esa innovación, esa capacidad para adaptarse a las circunstancias actuales del mercado, es la que le ha llevado a aliarse con Plastilux para la comercialización de mamparas individuales dirigidas a los puestos de trabajo. Un proyecto que ha empezado a recoger los frutos del esfuerzo realizado. Como dato, cabe destacar que desde que se iniciara su venta en el mes de mayo han sido más de 6.000 las mamparas que han sido colocadas en alrededor de 350 empresas e instituciones del País Vasco y Navarra. Una apuesta innovadora que confirma a Montte como un proveedor más que fiable en el suministro y equipamiento para empresas y otras colectividades.



UN ÚNICO PROVEEDOR, SERVICIO INTEGRAL A CLIENTES

Son tres las áreas de trabajo que centran la actividad de Montte: **montteprojects**, **monttotech** y **monttesupplies**.

La primera, **montteprojects**, centrada en los proyectos de equipamiento mobiliario y obra para espacios diversos. En esta área el reto no es otro que asesorar y dar soluciones a medida, que van desde el estudio previo hasta la ejecución final del proyecto. Para ello es vital adaptarse a las necesidades organizativas, estéticas y económicas de los clientes, sin olvidar las nuevas exigencias sanitarias que deben adoptar los centros de trabajo. Montte dispone de la mejor selección de productos nacionales e internacionales pensando en unos clientes exigentes que buscan espacios únicos. Empresas públicas y privadas, centros educativos, hospitales... son miles los clientes que han depositado su confianza en esta empresa de propiedad familiar a lo largo de los casi 50 años que suma el negocio.

monttotech, la segunda de las áreas, tiene por objetivo ofrecer al sector educativo y a profesionales IT del mundo empresarial soluciones informáticas y tecnológicas avanzadas. Desde que se estableció en 1995, son más de 2.000 los clientes que han quedado satisfechos con el trabajo de la firma guipuzcoana, que cuenta en sus filas con trabajadores que acumulan, de media, más de diez años de experiencia en el sector. Soluciones en infraestructuras IT, sistemas informáticos, soluciones audiovisuales integrales e impresión 3D son las cuatro ramas que conforman esta área.

Material de oficina y escolar, micro-informática, productos audiovisuales y pequeño mobiliario son varias de las múltiples categorías que forman parte de **monttesupplies**, la tercera área de la empresa guipuzcoana, que se especializa en este caso en ofrecer servicios de suministro directo y rápido de miles de productos a oficinas, centros educativos y otras colectividades, que pueden ser incluso personalizados y que tienen en el compromiso medioambiental una de sus señas de identidad, como demuestra que Montte sea una empresa con el certificado ISO 14000.



Información:

MONTTE

Polígono Industrial, 10
20200 Beasain

SHOWROOMS

Urbieta, 64
20006 Donostia

Urkixo Zumarkalea, 12
48008 Bilbao

Plaza Santa Bárbara, 4
01004 Vitoria-Gasteiz

Teléfono:

943 888 800

Mail:

montte@montte.com

www.montte.com

SUS VENTAJAS

La toxina botulínica permite una combinación perfecta con otros tratamientos, incluso mejorando sus resultados. Con la crioadipolisis se consigue una remodelación corporal y facial completa, con una satisfacción garantizada

TOXINA BOTULÍNICA Y CRIOADIPOLISIS, MEJORAS A NIVEL FACIAL Y CORPORAL

La medicina estética aborda un amplio abanico de patologías y tratamientos. De entre los últimos, este año los más demandados en nuestra consulta han sido a nivel facial, la toxina botulínica y, a nivel corporal, la crioadipolisis



Dra. Marian Zalakain

Responsable de la Unidad de Medicina Estética

Centro Médico Amara

LA TOXINA BOTULÍNICA

Indicación: Es un acto exclusivamente médico indicado principalmente para la corrección de las arrugas faciales de forma temporal y reversible, producidas por una mayor actividad muscular en ciertas zonas como la frente, entrecejo, patas de gallo y cejas, principalmente.

Edad recomendada: Normalmente entre los 35-40 años, aunque puede ser antes si las arrugas de expresión del tercio superior de la cara están marcadas.

Duración: Es un tratamiento cómodo, con una duración de 20-30 minutos por sesión que permite la reincorporación a la actividad diaria con normalidad. El efecto comienza a los 2-3 días, siendo completo el resultado a los 8-10 días. La duración media del tratamiento es de 4 meses, en algunos casos se prolonga el resultado al término de los cuales se recupera la movilidad completa.

Época: Se puede realizar en cualquier época del año.

Finalidad: Con la toxina botulínica obtenemos un doble objetivo. Por un lado, la corrección inmediata de las arrugas del tercio superior de la cara, y por otro, la prevención del envejecimiento de las arrugas de la zona tratada. De una forma sencilla conseguimos una expresión facial mucho más relajada y agradable, en definitiva, una cara más descansada.

Ventajas: La toxina botulínica permite una combinación perfecta con otros tratamientos como ácidos hialurónicos, peelings químicos, luz pulsada, hilos... mejorando aún más los resultados.

Otros tratamientos realizados en Centro Médico Amara:

- > **MEDICINA ESTÉTICA FACIAL:** Rellenos faciales, hilos, lifting sin cirugía, peelings químicos, mesoterapias faciales (hidratación, manchas, vitaminas...), plasma rico en plaquetas, luz pulsada, parpados sin cirugía...
- > **FOTODEPILACIÓN MÉDICA**
- > **NUTRICIÓN Y OBESIDAD**
- > **HISTAMINOSIS ALIMENTARIA/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS**

Últimos aparatos médicos incorporados:

- > **Vectus** (Cynosure)
- > **Plexr**
- > **Luz pulsada** (Lumenis)
- > **Cooltech** (Cocoon)

CRIOADIPOLISIS O REDUCCIÓN DE TEJIDO GRASO POR FRÍO

Se ha convertido en un método novedoso de reducción de tejido graso, no invasivo y con buenos resultados.

Indicación: Diseñado para tratar la grasa de múltiples zonas del cuerpo e incluso la papada mediante un sistema de enfriamiento controlado. Dispone de diferentes aplicadores creados para adaptarse a todas las zonas corporales permitiendo realizar una remodelación completa de la figura.

Número de sesiones necesarias: Dependerá del tipo de paciente, se necesitarán de 1-3 sesiones en las zonas a tratar con un intervalo de 6-8 semanas.

Edad recomendada: Cualquier edad adulta, siempre que el paciente tenga acumulo graso y se encuentre en normopeso o sobrepeso ligero

Duración del tratamiento: Se recomienda que cada tratamiento a nivel corporal tenga una duración de 70 minutos, y a nivel facial en papada 45 minutos. A esto hay que sumarle la preparación del mismo, que oscilará entre 15-30 minutos más, imprescindible para un conseguir el resultado óptimo.

Época: Se puede realizar en cualquier época del año, no es un tratamiento invasivo ni doloroso y permite la reincorporación inmediata del paciente a la vida cotidiana.

Observaciones: Como todos los tratamientos planteados en el Centro Médico Amara, requiere un estudio individualizado (historia clínica, estudio de grasa local...).

La combinación con otras técnicas como mesoterapia, radiofrecuencia, terapia subdérmica... mejora aún más los resultados, consiguiendo así una remodelación corporal y facial completa, con una satisfacción para el paciente garantizada.





Dr. José Luis Monfort

Miembro del capítulo de Flebología de la Sociedad Española de Cirugía Vascular y Director de la Unidad de Flebología

Centro Médico Amara

Más rápidas y muy eficientes, a la vez que menos invasivas

NUEVAS TÉCNICAS CONTRA LAS VARICES

Detectar de una manera precoz la insuficiencia Venosa Crónica, una patología cuyas principales manifestaciones clínicas son las **varices** y las **piernas cansadas**, y concienciar sobre los riesgos que conlleva esta enfermedad **es una manera de garantizar una mejor calidad de vida de muchos pacientes**.

Es fundamental adoptar tanto **medidas de prevención** como **hábitos saludables**, sobre todo en aquellas personas que tienen una **predisposición genética**, que llevan una vida sedentaria, que tienen

sobrepeso o que ejercen una profesión que les obliga a permanecer largas horas de pie o sentado, que tienen problemas hormonales o que estén embarazadas.

Por otra parte, cabe destacar, asimismo, que resulta **imprescindible** diagnosticar la insuficiencia venosa de una manera adecuada, realizar un buen **estudio mediante un Ecodoppler color**, lo que nos va a permitir realizar un diagnóstico preciso y un planteamiento terapéutico correcto.

ETAPA DE GRANDES CAMBIOS

Estamos en una etapa de grandes cambios en el tratamiento de las varices primarias. A los procedimientos quirúrgicos abiertos se ha agregado:

> LOS TRATAMIENTOS ENDOLUMINA-RES DE ACCESO PERCUTÁNEO:

- **Esclerosis ecoguiada en forma de espuma.**
- **La ablación mecánico química:** Clarrivein, Flebograft.
- **Adhesivos endovenosos** (Cianocrilatos).
- **Termoablación endoluminal:** Laser (EVLA) RF y vapor de agua.

Son opciones terapéuticas más selectivas que pueden realizarse ambulatoriamente, con una inmediata incorporación a la actividad diaria y que están demostrando una gran eficacia y una mínima incidencia de efectos secundarios.

Indudablemente es imprescindible individualizar a cada paciente y utilizar las diferentes opciones terapéuticas con rigurosidad ya que **no existen tratamientos milagrosos para las varices** y dado su carácter evolutivo y su elevada recurrencia es muy importante realizar un seguimiento periódico.

Nuevos Equipos:

PROCEDIMIENTOS DE TERMOCOAGULACIÓN DE VENAS SAFENAS:

- Radiofrecuencia con catéter CR 45 i
- Neo V laser 1470 nm con fibra radial 600 m.

LABORATORIO VASCULAR:

- Falcon - Quad.Viasonix
- Ecodoppler color Myndray PV.
- Ecodoppler color Sonosite Micro .Max.

Cuentan con una amplia variedad de procedimientos ambulatorios con incorporación inmediata a la actividad laboral

PUNTO DE ENCUENTRO

En el plató y las pantallas de 'Mejorate' han reunido a enfermeras, farmacéuticos, representantes de instituciones, emprendedores, médicos, empresarios, expertos en tecnología y desarrollo de empresas guipuzcoanas, y todos han podido compartir su conocimiento y su buen hacer

'MEJÓRATE', ESTE AÑO MÁS QUE NUNCA

El programa de Teledonosti 'Mejorate' se consolida como un fijo de la parrilla de la televisión local. Se asoma a los televisores guipuzcoanos una vez al mes para ponernos al día de las últimas novedades en temas sanitarios y de bienestar personal en Gipuzkoa. Conducido por las periodistas expertas en temas de salud y con más de 30 años de experiencia en periodismo sanitario, Lurdes Ubetagoyena y Conchi Roussel, promete seguir sorprendiéndonos esta nueva temporada con nuevos temas de actualidad

En medio de la mayor crisis sanitaria vivida en las últimas décadas, el programa de salud de Teledonosti, 'Mejorate', mantiene su actualidad informativa de octubre a junio, acercando a la ciudadanía la última hora sanitaria y dando voz a los referentes más destacados de la sanidad en Gipuzkoa.

"No está siendo un año fácil para el sector sanitario -afirma Conchi Roussel- y por eso mismo es especialmente relevante poner el foco informativo en nuestros proveedores de salud: médicos, enfermeras, farmacéuticos... que han estado y están en primera línea ofreciendo todos sus conocimientos y contestando a las preocupaciones que embargan a toda la ciudadanía".

Este año han pasado por 'Mejorate' numerosos expertos locales, no solamente en el área de la medicina, sino también de las nuevas tecnologías sanitarias y biomédicas, expertos en ciencias, agentes sociales e institucionales, protagonistas de todo aquello que puede aportar luz en el tan cambiante mundo de la salud.

En el plató y las pantallas de 'Mejorate' hemos reunido a enfermeras, farmacéuticos, representantes de nuestras instituciones, emprendedores, médicos, empresarios, expertos en tecnología y desarrollo de empresas guipuzcoanas... y todos han podido compartir con nosotros su conocimiento y su buen hacer en todos los proyectos a los que dedican su tiempo en aras de una calidad de vida mejor para todos los espectadores.

Desde el próximo mes de octubre esperamos seguir con vosotros en una nueva edición, compartiendo vuestras inquietudes y propuestas. Podéis hacernos llegar vuestras consultas y sugerencias a nuestra dirección e-mail del programa que aparece en esta página.



mejorate

Información:

Desde 'Mejorate' te invitamos a que nos hagas llegar tus propuestas de temas que quieres que tratemos, así como tus consultas y sugerencias para esta nueva temporada.

Escribenos a:

mejorateteledonosti@gmail.com

'Mejorate' Redacción:

Tel. 943 223 750

Todos los programas de 'Mejorate' están accesibles en la web de Teledonosti.

“LA PRESBICIA ACABA AFECTANDO AL 100% DE LOS MAYORES DE 50 AÑOS”



El doctor Javier Mendicute es el Director Médico y fundador de Miranza Begitek

Entrevista con el Dr. Javier Mendicute, Director Médico y fundador de Miranza Begitek, para conocer las novedades en la corrección de la presbicia o vista cansada

El Dr. Javier Mendicute, Director Médico y fundador de Miranza Begitek, explica los tres tipos de cirugía que existen para corregir la presbicia e incide en la importancia de la primera consulta.

¿Qué es la presbicia?

La presbicia o vista cansada es la pérdida de la capacidad de acomodación del ojo; concretamente, la imposibilidad de ver con nitidez a distancias próximas. Es un proceso degenerativo natural, por lo que acaba afectando al 100% de la población a partir de los 50 años, aunque los miopes pueden seguir viendo de cerca, sin gafas, pasada dicha edad.

¿Es posible corregirla quirúrgicamente?

Sí. Existen, básicamente, tres tipos de implantes para la corrección de la presbicia: lentes intraocorneales, lentes fáquicas y lentes intraoculares pseudofáquicas. Estas últimas pueden proporcionar una corrección definitiva.

¿Qué hace a Miranza Begitek pionera en este tipo de técnicas?

En Begitek (ojo + tecnología), siempre hemos incorporado los últimos avances una vez contrastados, siendo pioneros, por ejemplo, en disponer de láser femtosegundo y en implantar lentes multifocales. Pero lo más importante es la alta cualificación de nuestros profesionales, avalada por 25 años con grandes resultados y pacientes que siguen confiando en nosotros.

¿Todos los pacientes con presbicia pueden operarse?

Para indicar la cirugía, la primera consulta es fundamental. En ella, analizamos, junto al paciente, aspectos personales (profesión, ocio...), para conocer sus necesidades visuales y realizamos más de seis pruebas diagnósticas. Además, recientemente hemos incorporado el sistema Vivior, que nos permite conocer a qué distancias y en qué con-

Miranza Begitek, un referente

Begitek es un referente en oftalmología en Gipuzkoa, con una trayectoria de 25 años, una perfecta combinación de experiencia y juventud. Ahora, toma un nuevo impulso con su incorporación a Miranza, grupo líder en oftalmología, con más de 20 centros en España, convirtiéndose en Miranza Begitek. Con el apoyo de Miranza, que promueve el intercambio de conocimientos y tecnología e impulsa la investigación, el centro guipuzcoano sigue contando con los mejores expertos en todas las áreas, como son los doctores:

- > **Jon Albisu:** Cirugía oculoplástica, cataratas.
- > **Jaime Aramberri:** Cirugía del cristalino para catarata y presbicia, cirugía refractiva láser y lentes, estrabismo.
- > **Aritz Bidaguren:** Córnea, cataratas.
- > **Nora Imaz:** Uveítis, retina médica, cataratas.
- > **Itziar Martínez Soroa:** Queratocono, ojo seco, alergias, cataratas.
- > **Javier Mendicute:** Cirugía del cristalino para catarata y presbicia, cirugía refractiva láser y lentes, córnea.
- > **José Ignacio Ostolaza:** Maculopatías, retina médica, cataratas.
- > **Ane Pérez Sarriegui:** Ojo seco, glaucoma, cataratas.
- > **Miguel Ruiz:** Retina médico-quirúrgica, maculopatías, cataratas.
- > **Marta Úbeda:** Oftalmología pediátrica, estrabismo.
- > **Haritz Urcola:** Glaucoma, cataratas.

diciones de iluminación trabaja el paciente. Con todo ello, seleccionamos la mejor lente que se adapte a cada persona y descartamos posibles contraindicaciones.

¿Cómo se practica este tipo de cirugía?

El objetivo es implantar una lente pseudofáquica que sustituye al cristalino, la lente natural del ojo, lo que exige la extracción previa del cristalino con una técnica llamada lensectomía refractiva. Es una cirugía con anestesia tópica (gotas) y ambulatoria. La recuperación es rápida, aunque con un periodo de adaptación postoperatoria.

MIRANZA
UNA VIDA QUE VER

BEGITEK

Información:

Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia
943 32 22 33
Horario consulta: Lunes a viernes, de 9.00 a 20.30

Zapatari kalea, 2
20200 Beasain
943 80 58 08
Horario consulta: Lunes a jueves, de 15.00 a 20.00 y viernes de 10.00 a 14.00

info.begitek@miranza.es

LAS POSIBILIDADES DE TRATAMIENTO

Una opción es la vitrolisis con láser, una técnica no invasiva que fragmenta los cuerpos flotantes, haciéndolos mucho más pequeños. La otra opción es la vitrectomía, con la que se extirpa el gel vítreo con las opacidades que flotan en su interior. Es rápida y efectiva

MOSCAS VOLANTES, ¿CÓMO PODEMOS TRATARLAS?

La miodesopsias o 'moscas volantes' son banales desde el punto de vista patológico, aunque relevantes e incómodas para el paciente

Resulta necesaria una evaluación por un médico oftalmólogo para descartar que exista patología retiniana asociada, algo que no es infrecuente

Las molestas miodesopsias o moscas volantes conforman una patología que no suele ser grave, pero sí, en ocasiones, muy incómoda para quien la sufre. El **Dr. Miguel Ruiz**, de Miranza Begitek, nos habla sobre ella.

¿En qué consisten las moscas volantes (miodesopsias)?

Flotando en el gel vítreo (sustancia que rellena el globo ocular), se encuentran unas opacidades que empeoran con la edad o si ocurre un desprendimiento de vítreo. Con el tiempo se disuelven y los síntomas se mitigan, aunque a un tercio de los pacientes les siguen produciendo una molestia visual significativa a los seis meses del desprendimiento.

¿Qué debemos hacer si lo sufrimos?

Es necesaria una evaluación por un médico oftalmólogo para descartar que exista patología retiniana asociada, algo que no es infrecuente. Fuera de ello, el cuadro de 'moscas volantes' puede ser considerado banal desde el punto de vista patológico, aunque relevante e incómodo para el paciente.

¿Es necesario eliminar estas opacidades?

Las opciones de tratamiento para las moscas volantes están indicadas solo cuando comprometen la realización de actividades visuales, como leer, or-

denador, TV, conducir, etc. o bien en pacientes con desprendimiento de vítreo posterior y molestias visuales persistentes más allá de los 6 meses.

Asimismo, también puede indicarse cirugía en algunos pacientes operados de cataratas con lente multifocal, cuyas opacidades vítreas secundarias a desprendimiento vítreo posterior pueden llegar a ser molestas. Para el resto de casos no es proporcional indicar tratamiento, aunque a algunos pacientes les cuesta adaptarse a esta molestia y pueden requerir apoyo psicológico.

¿Qué opciones de tratamiento existen?

Una opción es la vitrolisis con láser, una técnica no invasiva que fragmenta los cuerpos flotantes, haciéndolos mucho más pequeños y reduciendo así las mo-

lestias al paciente. La otra opción es la vitrectomía, con la que se extirpa el gel vítreo con las opacidades que flotan en su interior. Es rápida y efectiva, aunque solo es conveniente llevarla a cabo en algunos pacientes.



El doctor Miguel Ruiz, en las instalaciones de Miranza Begitek.



Actualmente hay tratamientos eficaces para mitigar los síntomas

Ojo seco, el primer motivo de consulta oftalmológica

El ojo seco es una enfermedad compleja y crónica que afecta al 30% de la población y que constituye el primer motivo de consulta en oftalmología. Para hacerle frente, la clínica Miranza Begitek ha puesto en marcha un área específica, coordinada por la **Dra. Ane Pérez Sarriegui**. Según la doctora, el ojo seco no siempre se percibe como sequedad ocular. Los síntomas más frecuentes son sensación de arenilla, irritación, lagrimeo, sensibilidad a la luz y visión fluctuante. Los factores de riesgo son muy diversos: edad, sexo femenino, cirugías oculares, enfermedades autoinmunes y ciertos fármacos. El uso de lentes de

contacto y la exposición a pantallas también pueden influir. La especialista explica que "actualmente hay tratamientos eficaces para mitigar los síntomas y que van desde la lágrima artificial, medidas de higiene y gotas antiinflamatorias, hasta tratamientos más innovadores, como el **LipiFlow** (masaje y calor para drenar las glándulas de meibomio) o la **IPL**, similar al láser y con un efecto antiinflamatorio y antimicrobiano". Miranza Begitek también dispone de tecnología **Blephex**, para eliminar los microorganismos y la grasa del borde palpebral, y **Endoret**, para la regeneración de la superficie ocular.

MIRANZA
UNA VIDA QUE VER

BEGITEK

Información:

Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia
943 32 22 33
Horario consulta: Lunes a
viernes, de 9.00 a 20.30

Zapatari kalea, 2
20200 Beasain
943 80 58 08
Horario consulta: Lunes a
jueves, de 15.00 a 20.00 y
viernes de 10.00 a 14.00

info.begitek@miranza.es

SENCILLEZ Y EFICACIA

“El paciente no nota ningún contacto porque, simplemente, no lo hay. El láser no se nota, ni duele. Les digo a mis pacientes que jamás se harán una cirugía más sencilla que ésta”, afirma el Dr. Jaime Aramberri

El Dr. Jaime Aramberri, de Miranza Begitek, destaca las ventajas de una técnica en la que no hay corte ni raspado, únicamente láser excimer de alta calidad óptica

LO ÚLTIMO EN CIRUGÍA DE MIOPIA

La cirugía refractiva, al no haber instrumentos en contacto con el ojo, disminuye al máximo el riesgo de infección corneal y se reduce el tiempo de recuperación



El doctor Aramberri es experto en cirugía refractiva.

El Dr. Jaime Aramberri, de Miranza Begitek, lleva casi tres décadas dedicado a la cirugía refractiva y sigue apostando por la innovación y las últimas técnicas para obtener los mejores resultados. Aprovechamos su conocimiento para que nos dé algunas claves sobre los últimos avances para la miopía.

¿Qué es lo último en cirugía refractiva?

En los últimos 3 años, hemos implementado la tecnología Streamlight, que consiste en aplicar el láser excimer a través de la superficie epitelial de la córnea. La ventaja es que no tocamos físicamente la córnea. No hay corte ni raspado. Puro láser excimer de alta calidad óptica.

¿Qué ventaja le aporta esta técnica?

La aplicación transepitelial del láser regulariza la superficie corneal, lo que mejora la calidad óptica de la córnea y aporta una ventaja muy sencilla: ver mejor. Además, al no haber instrumentos en contacto con el ojo disminuye al máximo el riesgo de infección corneal y se reduce el tiempo de recuperación.

¿El paciente siente menos la operación?

Efectivamente, el paciente no nota ningún contacto porque, simplemente, no lo hay. El láser no se nota, ni duele. Les digo a mis pacientes que jamás se harán una cirugía más sencilla que ésta.

¿Y para los casos que no se pueden operar con láser?

En miopías mayores a 7 dioptrías y en casos menores donde no se puede tocar la córnea, la implantación de lente intraocular ICL permite corregir la miopía y el astigmatismo con precisión. Llevamos más de 20 años realizándola y hay más de un millón de implantes en el mundo.

¿Hay algún avance significativo en este campo?

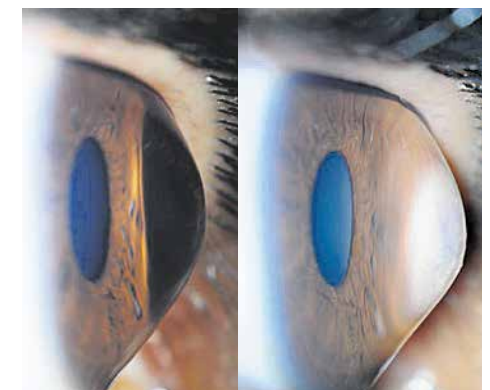
Los resultados son excelentes desde el modelo del 2000, pero, por ejemplo, en 2016, se introdujo el modelo EVO+, que aportó un aumento de la zona óptica de la lente, lo que mejora la calidad óptica nocturna. Esto, sumado a la mejora en los algoritmos de cálculo, nos permite corregir miopía y astigmatismos con una calidad equiparable a una buena lente de contacto en miopes puros y mejor aún cuando se asocia a astigmatismo, ya que la lente es fija. Los más agradecidos son los conductores nocturnos y los deportistas.

¿Algún consejo práctico para los pacientes interesados?

Que nos consulten en persona. Un paciente bien informado es un paciente satisfecho. En Miranza Begitek les garantizamos tecnología y experiencia.

¿Qué es el queratocono y cómo corregirlo?

La córnea es una estructura ocular, que, gracias a su transparencia y forma ovalada, funciona como una lente. El queratocono debilita el colágeno de la córnea, modificando su curvatura y provocando cambios de graduación y visión (principalmente, astigmatismo), que no se corrigen con gafas. Se presenta en adolescentes y jóvenes, por lo que es importante realizar revisiones oculares en estas edades, como advierte la Dra. Itziar Martínez Soroa, de Miranza Begitek. Según la oftalmóloga, “aunque el queratocono sigue siendo la primera causa de trasplante corneal en jóvenes, afortunadamente, se avanza en opciones para evitarlo”, como el **Cross-linking**. Este tratamiento, que se realiza con anestesia local, consiste en la aplicación de vitamina B2 con radiación ultravioleta sobre la córnea para fortalecerla y evitar su deformación. Una vez que la enfermedad está estable, con anillos intracorneales tunelizados con láser, corregimos la forma corneal. Se ha demostrado que la herencia, junto al frotamiento ocular, pueden desencadenar la patología, cuya detección precoz es básica para evitar casos avanzados. Existen formas que no producen síntomas y que se diagnostican con estudios de imagen.



Se ha demostrado que la herencia, junto al frotamiento ocular, pueden desencadenar la patología.

MIRANZA
UNA VIDA QUE VER

BEGITEK

Información:

Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia
943 32 22 33
Horario consulta: Lunes a viernes, de 9.00 a 20.30

Zapatari kalea, 2
20200 Beasain
943 80 58 08

Horario consulta: Lunes a jueves, de 15.00 a 20.00 y viernes de 10.00 a 14.00

info.begitek@miranza.es

MIRANZA

UNA VIDA QUE VER

miranza.es

ALICANTE | ALBACETE | BARCELONA | CÁDIZ | JEREZ | MADRID
PALMA DE MALLORCA | DONOSTIA | SEVILLA | TENERIFE

IMCO

Instituto de
microcirugía
ocular

VISSUM



Siempre a tu lado
para que sigas
disfrutando al máximo
de la vida
a través de tus ojos


BEGITEK

Pl. Teresa de Calcuta, 7
Donostia
T. 943 32 22 33

Zapatari kalea, 2
Beasain
T. 943 80 58 08

Dr. Javier Mendicute
Médico especialista en oftalmología
Director médico de Begitek