

Nuestra salud, en las mejores manos

Gipuzkoa cuenta con un elenco de profesionales de la medicina en todos los ámbitos. Experiencia, conocimiento, un trato personalizado y la última tecnología convierten al territorio en punta de lanza en este sector

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: Urbieta, 56

943 43 45 95

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

M&A
MADINA & AZPARREN
Salud urológica y sexual

La Perla



CENTRO DE TALASOTERAPIA, SALUD, BELLEZA, DEPORTE Y GASTRONOMÍA.

Un edificio emblemático de 5.500m² ubicado en la playa La Concha, con un equipo de más de 120 profesionales dedicados a tu bienestar.



Talasoterapia

Disfruta de uno de los centros urbanos de talasoterapia más completos de Europa

Salud y Belleza

Programas personalizados con las últimas técnicas, la más avanzada aparatología y un completo equipo colegiado.

Gimnasio

Salas panorámicas con la mejor maquinaria y una amplia plantilla de profesionales con metodología propia.

Gastronomía

Una propuesta gastronómica diferente que conjuga el mejor producto con unas vistas únicas sobre la bahía.

más salud

Nuestro más preciado tesoro

«Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones». «Condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado». «Estado de gracia espiritual». Estas son las tres definiciones que la Real Academia Española da sobre la palabra ‘salud’. Y todas ellas, son, lógicamente acertadas, pero mientras que la segunda nos habla del físico, la tercera añade la parte espiritual o, si se prefiere, mental. «Mens sana in corpore sano», que ya decía en el año 356 Juvenal en sus sátiras.

Y, por suerte, vivimos unos tiempos en los que existe una conciencia de cuidar de nuestra salud, entendida ésta como un todo en el que el físico y la mente van de la mano. Hoy en día tenemos un conocimiento sobre qué es bueno y qué es dañino para nuestra salud del que generaciones anteriores ni dispusieron, así como una noción de que la salud mental es tan importante como cualquier otra. También tenemos tecnologías impensables años atrás para curarnos si caemos enfermos y, además, tenemos claro que una buena salud comienza en cada uno de nosotros, porque nuestros hábitos son un cimiento importante sobre el que construir todo lo demás.

¿Y de qué salud goza el ámbito de la salud en nuestro territorio? Pues podríamos decir que es buena, porque en Gipuzkoa llevan décadas conviviendo esa salud pública que siempre ha sido referente a nivel estatal con una salud privada que siempre la ha complementado a la perfección y que ha sido punta de lanza en cuanto a investigación, innovación y nuevas técnicas y tratamientos.

En las 60 páginas que componen este Más Salud, encontrará una selección de centros, especialistas y profesionales que se preocupan cada día por la salud de sus pacientes y lo hacen afrontando su profesión como una carrera constante en la que cada uno de sus pacientes necesitan un trato cercano y personalizado, pero también la mejor solución. Esto exige un compromiso máximo con su profesión y les obliga a formarse e investigar constantemente, a traer a Gipuzkoa las últimas tecnologías y tratamientos. A darnos, en definitiva, lo mejor para nuestra salud, que ha sido, es y será nuestro más preciado tesoro.

índice



7

49

IMQ Y ASISA

Dos aseguradoras que cuentan con la confianza de los guipuzcoanos



8

POLICLÍNICA GIPUZKOA

Cumple medio siglo tiempo en el que ha sido protagonista de hitos relevantes en el mundo de la medicina



22

POLICLÍNICA GIPUZKOA

Sus especialistas siguen cuidando de la salud de los guipuzcoanos con la máxima calidad asistencial



23

DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA

El territorio afronta un cambio de paradigma en los cuidados impulsado por la DFG



26

36

ENTREVISTAS

La psicóloga Amagoia Eizaguirre y el neurocientífico Diego Redolar responden a cuestiones de actualidad



32

MADINA & AZPARREN

La urología más innovadora sigue estando muy cerca de ti



45

CLÍNICA BENEGAS

Cirugía en la planta del pie, con los doctores Rafael Benegas, Xabier Benegas e Iker Benegas



56

MIRANZA-BEGITEK

Sus especialistas llevan dos décadas ofreciendo la mejor oftalmología y nos hablan de temas de actualidad en esta materia

06 TRIBUNAS: 'Una conquista que nos interpela como institución y comunidad', por **Maite Peña**; y '50 años comprometidos con la salud de los guipuzcoanos', por **Ignacio Gallo**

07 IMQ GIPUZKOA: El seguro de salud, imparable en Gipuzkoa

POLICLÍNICA GIPUZKOAY HOSPITAL DE DÍA QUIRÓNSALUD DONOSTIA

08 Policlínica Gipuzkoa: 50 años sumando salud en Gipuzkoa

09 Traumatología general: Cirugía endoscópica de columna en pacientes de avanzada edad, por el **doctor Alberto Marqués**

10 Cirugía Maxilofacial: Rejuvenecimiento facial, por el **doctor Javier Martín**

11 Dermatología: Dermatología de vanguardia para cuidar tu piel con la máxima exigencia, con **Dermagune**

12 Servicio de Otorrinolaringología Altuna & Saga: Un equipo comprometido con una asistencia de calidad

14 Unidad de Ondas de Choque: Tecnología punta para la recuperación de las lesiones crónicas, por el **doctor José Ramón Aranzabal**

15 Traumatología: Referentes en artroscopia y cirugía protésica en Gipuzkoa, con los **doctores Ricardo Cuéllar, Adrián Cuéllar y Asier Cuéllar**

16 Cirugía de la columna vertebral: Especialistas con dedicación exclusiva a la columna vertebral, con los **doctores Gastrón Camino y Sebastián Cruz**

17 Cirugía Plástica Reparadora y Estética: Porque cada paciente es único, con el **doctor José Manuel Santos**

18 Cirugía General y del Aparato Digestivo: Cirugía general y digestiva con un enfoque integral y sin demoras, con los **doctores Elósegui, Flores y Martín**

19 Servicio de Odontología y Medicina Oral: Tratamiento completo de la boca, desde los dientes y encías hasta el buen aliento, por el **doctor José Cruz Ruiz Villandiego**

20 Cirugía Vascular: Una referencia en cirugía vascular en Gipuzkoa, con el **doctor Javier Sánchez Abuin**

21 Servicio de Cirugía Torácica: Cirugía Torácica personalizada, seguridad y eficacia, con el **doctor José Miguel Izquierdo**

22 DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA: Gipuzkoa, territorio de cuidados

24 ACTUALIDAD: Esperanza de vida, cantidad y calidad

25 OSPITALARIOAK FUNDAZIOA EUSKADI:

Experiencia, innovación y tecnología de última generación al servicio de la neurorrehabilitación

26 ENTREVISTA: Con Amagoia Eizaguirre, psicóloga

28 IVF-LIFE DONOSTIA: ¿Sabes que se pueden prevenir enfermedades hereditarias en la descendencia con un análisis genético?

30 MADINA & AZPARREN: La urología más innovadora, cerca de ti, por los **doctores Madina y Azparren**



- 32 VIRALGEN:** Fx X al mundo
- 33 BAYER:** Nuestra misión: salud y alimentación para todos
- 34 ACTUALIDAD:** La IA, un complemento y no un sustituto
- 35 NARU:** Naru avanza en su plan de expansión con tecnología pionera en salud digital
- 36 ENTREVISTA:** Con Diego Redolar, neurocientífico en Neuros Ammma
- 38 ACTUALIDAD:** Alimentación consciente, otra mirada a nuestra nutrición
- 39 CAMPOFRÍO:** «Queremos mejorar la calidad de vida de nuestros mayores», por la responsables de nutrición **Marta León**
- 40 ACTUALIDAD:** Duerme bien y siéntete mejor
- 41 REAL CLUB TENIS DE SAN SEBASTIÁN:** Salud en movimiento frente al mar
- 42 ATHLON CLÍNICAS DE ESPALDA:** «La mejor solución para evitar la cirugía y la medicación es el ejercicio terapéutico», con el equipo de **Athlon**
- 43 RESONANCIA MANTEROLA:** «En 24 horas damos cita y realizamos la prueba»
- 44 CLÍNICA DEL PIE ARIÑO:** Última tecnología para corregir deformidades en tu pie
- 45 CLÍNICA BENEGAS:** Cirugía en la planta del pie, por los **doctores Rafael Benegas, Xabier Benegas e Iker Benegas**
- CENTRO MÉDICO AMARA**
- 46 Medicina estética y remodelación corporal:** Tendencias actuales en medicina estética, por la **doctora Marian Zalakain**
- 47 Medicina vascular:** Últimas novedades contra las varices, por el **doctor José Luis Monfort**
- 48 ACTUALIDAD:** Hidratación: Beneficios, señales y consejos
- 49 ASISA:** Tu cuerpo, ese increíble objeto de usar y cuidar
- 50 ACTUALIDAD:** La risa, una de las mejores medicinas
- 51 KARDIOTEK:** El corazón, en el centro de todo
- 52 DR. GUILLERMO LARRAÑAGA:** Las varices son venas enfermas, por el **doctor Guillermo Larrañaga**
- 53 VARITEK:** «Estaba a punto de operarme y descubrí este tratamiento», con los **doctores Fran Loyola, Edurne Pardo e Iñaki Prieto**
- 54 ACTUALIDAD:** Sí, el otoño también tiene su astenia
- 55 ACTUALIDAD:** Fatiga visual digital, el cansancio ocular del siglo XXI
- MIRANZA-BEGITEK**
- 56 Oftalmología:** Cirugía de cristalino, lograr independencia de las gafas, con el **doctor Javier Mendicute**
- 57 Oftalmología:** Láser Excimer, 30 años transformando la visión, por el **doctor Jaime Aramberri**
- 58 ACTUALIDAD:** Sexo libre... y seguro
- 60 MIRANZA-BEGITEK:** Dos décadas ofreciendo la mejor oftalmología

UNA CONQUISTA QUE NOS INTERPELA COMO INSTITUCIÓN Y COMUNIDAD



Maite
Peña

Diputada de
Cuidados y Políticas
Sociales. Diputación
Foral de Gipuzkoa

La longevidad es uno de los mayores logros de nuestra sociedad. Nunca antes habíamos tenido la oportunidad de vivir tanto ni de afrontar esta etapa con tanta autonomía y calidad de vida. En Gipuzkoa, esta nueva realidad se traduce en vivir entre 25 y 30 años más, muchos de ellos en una etapa activa y plena. Pero esa misma conquista nos interpela: como institución y comunidad debemos estar preparados para dar una respuesta a la altura.

Del mismo modo, vivir más años nos plantea también nuevos desafíos en las edades más avanzadas. Los datos son elocuentes: en apenas cinco años, el número de personas en situación de dependencia en Gipuzkoa ha pasado de 28.237 a 30.782. Y la tendencia continuará hasta aproximadamente 2050, coincidiendo con el envejecimiento de la generación del 'baby boom'. Hoy, cuatro de cada cinco personas con dependencia reciben algún tipo de ayuda o prestación social en Gipuzkoa, pero el reto va más allá de garantizar apoyos: se trata de anticiparnos a las necesidades del futuro.

Esa anticipación pasa por un nuevo modelo de cuidados que ponga a la persona en el centro. Hablamos de personalización y dignidad, pero también de cercanía, de respeto a los deseos de cada cual y de flexibilidad. Reforzar los cuidados en casa, ofrecer centros adaptados a realidades diversas y abrir la puerta a una comunidad más implicada son caminos que ya estamos recorriendo.

En Gipuzkoa, más de la mitad del presupuesto foral se destina a políticas sociales. No es solo un dato económico: es una elección política. Queremos que nuestro territorio sea referente en cómo cuidar y en cómo acompañar el envejecimiento.

Porque la nueva longevidad no es solo un fenómeno demográfico: es un reto de primer orden. Como institución y como sociedad tenemos la responsabilidad de afrontarlo con visión de futuro y con la determinación de transformar Gipuzkoa en un territorio de cuidados.

50 AÑOS COMPROMETIDOS CON LA SALUD DE LOS GUIPUZCOANOS



Dr. Ignacio
Gallo

Cirujano
cardiovascular
Presidente de
Policlínica Gipuzkoa

Este año celebramos el 50 aniversario de Policlínica Gipuzkoa, un hito que quiero dedicar a todas las personas que han hecho posible este medio siglo de historia. Desde sus inicios, impulsada por médicos y empresarios guipuzcoanos, la clínica nació con la vocación de ofrecer a la sociedad una alternativa sanitaria privada de calidad, cercana y accesible.

En estas cinco décadas, han sido muchos los que han contribuido a consolidar este proyecto: desde los fundadores que pusieron la primera piedra, hasta los profesionales que cada día trabajan con dedicación y excelencia. La integración en Quirónsalud en 2015 supuso un paso decisivo para garantizar el futuro sin renunciar a nuestra esencia: ofrecer a los guipuzcoanos una segunda opinión médica, sin listas de espera, con tecnología puntera y altos estándares de calidad.

Recuerdo con emoción 1987, cuando junto al doctor José Luis Martínez de Ubago pusimos en marcha el Servicio de Cirugía Cardíaca y Hemodinámica. Aquello marcó el inicio de una etapa de crecimiento y especialización que no ha dejado de avanzar. No han faltado momentos difíciles, pero la perseverancia siempre ha sido nuestra seña de identidad.

Hoy, en un contexto de grandes retos para la sanidad -envejecimiento de la población, presión asistencial o sostenibilidad financiera-, es imprescindible reconocer el papel estratégico de la sanidad privada como complemento del sistema público. En España, cerca de 13 millones de personas cuentan con seguro privado, en su mayoría trabajadores que necesitan mantenerse activos. Además, el sector privado impulsa la innovación, mejora la calidad asistencial y genera empleo cualificado.

Desde Policlínica Gipuzkoa reafirmamos nuestro compromiso con una sanidad accesible, sostenible y de calidad. Este 50 aniversario es, sobre todo, un homenaje a quienes lo habéis hecho posible. ¡Felicitaciones a todos!

LÍDERES EN SALUD EN EUSKADI



El Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola cuenta con unas modernas instalaciones en Donostia.

EL SEGURO DE SALUD, IMPARABLE EN GIPUZKOA



Centro Médico
Quirúrgico
IMQ Zurriola



Clínica Dental
IMQ Zurriola



Centros Médicos
IMQ Teknia

Información:
Plaza Euskadi, 1
Donostia-San Sebastián
Tel. 900 81 81 50
donostia@imq.es
www.imq.es

Como cada persona es un mundo, IMQ ofrece una gama de seguros flexible en una completa red de centros multiespecialidad

La contratación de seguros de salud privados ha crecido significativamente en los últimos años. En Euskadi, con más de 525.000 personas aseguradas, están también en pleno auge, liderando Gipuzkoa su crecimiento. Según datos del Eustat, el número de asegurados en el territorio ha aumentado en apenas dos años un 10,7 %, hasta los 108.000, una cifra que habla por sí sola. ¿La razón? Se busca tranquilidad y soluciones eficaces, acceso rápido a diagnósticos, pruebas y especialistas, la posibilidad de elegir médico y, sobre todo, tener la mejor atención cerca de casa. En este contexto, IMQ se ha posicionado como la opción de mayor confianza para miles de personas en Gipuzkoa.

UNA COMPLETA RED DE CENTROS MULTIESPECIALIDAD

Junto con un cuadro médico de más de 400 profesionales, IMQ Gipuzkoa ha tejido una sólida red de centros propios en el territorio. La estrategia es clara: ofrecer en un mismo lugar las especialidades y pruebas más demandadas, tecnología de vanguardia y una ubicación de fácil acceso.

Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola (Donostia): En el corazón de Gros, el centro se ha convertido en un referente de primer nivel. Con más de 50 profesionales y 27 especialidades, ofrece desde pruebas diagnósticas avanzadas como resonancia magnética abierta, hasta un quirófano para cirugía ambulatoria y hospital de día. Además, su servicio de atención continuada sin cita previa y la innovadora **Clínica Dental IMQ Zurriola** completan una oferta integral en la capital guipuzcoana.

Centro Médico IMQ Teknia (Irun): Con más de 1.000 m² y medio centenar de profesionales, IMQ ofrece dos emplazamientos que garantizan una atención de calidad y proximidad en la comarca del Bidasoa. Dispone de un completo servicio de diagnóstico por imagen, cirugía refractiva y una moderna unidad dental.

CLÍNICA IMQ ZORROTZAURRE, LA JOYA DE LA CORONA

Para situaciones que requieren la más alta especialización, las personas aseguradas en Gipuzkoa tienen acceso directo a la **Clínica IMQ Zorrotzaurre**. Considera-

do el mayor centro sanitario privado de Euskadi, es pionero en tecnología, con equipamiento como el robot Da Vinci y cuenta con los más modernos equipos de diagnóstico. Su prestigio está, además, avalado por la acreditación de la Joint Commission International, un sello de calidad que lo equipara a los mejores hospitales del mundo.

UN SEGURO A LA MEDIDA

IMQ entiende que cada persona es un mundo (y su salud también), y por eso ofrece una gama de seguros flexible:

- **IMQ Activa:** Ideal para quienes buscan una tarifa económica con acceso a todas las especialidades y pruebas diagnósticas.

- **IMQ Azul:** Una protección completa que añade hospitalización y cirugía a las coberturas ambulatorias.

- **IMQ Oro:** La cobertura más extensa, pensada para quienes no quieren límites en el cuidado de su salud.

Además, cualquier seguro de salud de IMQ permite un uso ilimitado de servicios de medicina digital, entre ellos la posibilidad de contar con un asesor médico personal, chat médico con más de 10 especialidades y video consulta inmediata con medicina de familia y pediatría, además de servicios de fisioterapia digital. Todo ello sin coste adicional y con la tranquilidad de saber que, pase lo que pase, se estará en la mejor compañía.

Lo primero es la salud

y poder elegir dentro del mayor cuadro médico privado

La mayor red sanitaria privada de Euskadi.

Agilidad en acceso a pruebas y especialistas.

Chat médico y video consultas ilimitadas.

Contrata ahora tu seguro de salud IMQ

HASTA
4 MESES GRATIS⁽¹⁾ | Sin carencias generales⁽²⁾



IMQ



50 AÑOS SUMANDO SALUD EN GIPUZKOA

El pasado 12 de julio, **Policlínica Gipuzkoa** cumplió 50 años, medio siglo de historia en el que ha sido protagonista de algunos de los hitos más relevantes de la medicina en Euskadi y en el Estado

Hoy, integrada en el grupo Quirónsalud, la innovación, el compromiso con la excelencia y la cercanía a los pacientes siguen siendo sus señas de identidad



50 aniversario
Policlínica
Gipuzkoa



Información:
Policlínica Gipuzkoa
Pº de Miramón, 174

Teléfono
943 00 28 00

Desde su inauguración en 1975, Policlínica Gipuzkoa ha mantenido una clara vocación: situar a las personas en el centro, ofreciendo la mejor atención sanitaria con innovación, tecnología y un equipo humano de primer nivel para que los guipuzcoanos no tuvieran que salir fuera a buscar una segunda opinión y los últimos medios tecnológicos en diagnóstico y cirugía.

UN CAMINO LLENO DE HITOS

- **1976:** Primer escáner de cuerpo completo del Estado.
- **1978:** Primera resonancia magnética de la CAV.
- **1987:** Creación del Servicio de Cirugía Cardiovascular y Hemodinámica.
- **2008:** Primer robot quirúrgico Da Vinci de Gipuzkoa.
- **2011:** Concierto con Osakidetza para la rehabilitación cardíaca.
- **2014:** Implantación por primera vez en España de una válvula aórtica repositionable.
- **2019:** Primera Unidad Integral de Obesidad.
- **2020:** Primera resonancia magnética 3 Teslas de la sanidad privada vasca.
- **2022:** Primera Unidad de Endoscopia Digestiva con inteligencia artificial.
- **2023:** Smart Room: digitalización y humanización de la experiencia hospitalaria.
- **2025:** Primer quirófano híbrido de cirugía cardiovascular y hemodinámica de la CAV.

Estos son solo algunos ejemplos de una larga lista de avances que han marcado la diferencia en la atención sanitaria de nuestro territorio.

MIRANDO AL FUTURO

Hoy, integrada en el grupo Quirónsalud, Policlínica Gipuzkoa sigue avanzando en nuevas técnicas quirúrgicas, inteligencia artificial aplicada a la medicina, digitalización y humanización de los cuidados. La innovación, el compromiso con la excelencia y la cercanía a los pacientes siguen siendo sus señas de identidad.



Primer quirófano híbrido de Hemodinámica y Cirugía Cardíaca de Gipuzkoa, inaugurado este 2025.



Policlínica Gipuzkoa incorporó el primer robot quirúrgico de Gipuzkoa en 2008, especialmente implantado en Urología y Cirugía Abdominal, y que ha supuesto una auténtica revolución.



Resonancia Magnética 3 Teslas de Policlínica Gipuzkoa, la primera de la sanidad privada vasca, incorporada en 2020.

TRAUMATOLOGÍA



Dr. Alberto
Marqués

Traumatólogo
Policlínica Gipuzkoa



Testimonio de Miguel
Bretos, paciente
intervenido de
estenosis de
canal L5-S1



Testimonio de José
Ignacio Godaraz,
paciente
intervenido de
hernia discal L5



Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 50 20 49

UN APRENDIZAJE CONSTANTE Y PROLONGADO

A diferencia de las técnicas convencionales, la endoscopia demanda una adaptación progresiva a la visión endoscópica, al manejo de instrumental específico y al abordaje en un espacio anatómico reducido, lo que implica una curva de experiencia prolongada.

CIRUGÍA ENDOSCÓPICA DE COLUMNA EN PACIENTES DE AVANZADA EDAD

Representa una opción segura y eficaz en pacientes con patología degenerativa, aunque se trata de una técnica exigente y compleja. El Dr. Alberto Marqués aporta más de 18 años de trayectoria y la tecnología más avanzada para obtener grandes resultados



El número de pacientes que acuden a consulta aquejados de patologías degenerativas ha aumentado de forma considerable. La mayoría de los casos son de edad avanzada y muy avanzada, superior a los 80 y 90 años. Debido al aumento de la esperanza de vida, se encuentran incluso con casos de **estenosis de canal** localizada en cuatro segmentos vertebrales.

La cirugía endoscópica de columna representa una opción **mínimamente invasiva** segura y eficaz en pacientes de edad avanzada con patología degenerativa. Su implementación permite disminuir complicaciones y mejorar los resultados funcionales.

La importancia de acudir a consulta cuando se presentan los síntomas para su valoración es enorme: «En ciertos casos, cuando la cirugía está indicada, la compresión del nervio que recorre la columna puede presentar daños di-

fícilmente recuperables si no se actúa a tiempo», declara el doctor Marqués.

18 AÑOS DE EXPERIENCIA: ABORDAJE DE CIRUGÍAS DE MAYOR DIFICULTAD

La cirugía endoscópica de columna ha revolucionado el abordaje de las patologías degenerativas al ofrecer un procedimiento mínimamente invasivo.

La intervención quirúrgica endoscópica es menos invasiva y reduce riesgos. Solo cuando la experiencia es muy amplia se pueden abordar casos que van más allá del tratamiento de una hernia discal, como es el caso de liberaciones de fibrosis peridurales/epidurales, cada vez más relevantes, especialmente en pacientes que acuden tras una cirugía fallida de columna.

La cirugía endoscópica es una técnica efectiva en pacientes con **fibrosis posquirúrgica**, muy dolorosa y que

Unidad de Valoración Funcional y Readaptación de Columna

La Unidad de Valoración Funcional y Readaptación de Columna, dirigida por el doctor Marqués, integra de manera coordinada el área quirúrgica y el área de fisioterapia, con el objetivo de optimizar los resultados posoperatorios.

Este enfoque permite una **valoración integral del paciente antes de la cirugía**, identificando su estado funcional y posibles limitaciones, con el fin de diseñar una estrategia que favorezca la recuperación precoz y eficaz.

A través de un **programa personalizado**, el equipo de fisioterapeutas y readaptadores del Dr. Marqués garantiza un abordaje seguro y adaptado a cada fase de la recuperación. De este modo, se potencian los beneficios de la cirugía endoscópica, facilitando una reincorporación a la vida cotidiana más rápida, eficaz y duradera.

constituye una de las complicaciones más relevantes tras la cirugía de columna. Su carácter mínimamente invasivo la hace especialmente adecuada en adultos mayores o con alto riesgo quirúrgico, ofreciendo buenos resultados funcionales.

Las revisiones de cirugías previas, la mayoría de ellas mediante cirugía abierta, con persistencia del dolor o incluso con un dolor nuevo que ha aparecido después de la cirugía, son habituales en consulta. Cuanto más agresiva es la técnica, más secuelas ocasiona.

CIRUGÍA MAXILOFACIAL



Dr. Javier
Martín
Rodríguez

Cirujano maxilofacial
Policlínica Gipuzkoa

Es necesario combinar tratamientos dirigidos a mejorar cada uno de los procesos fisiológicos responsables de estos cambios

Información:
Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfonos
679 334 371 / 943 00 28 00

Los procesos de descolgamiento general, arrugas de la piel y atrofia de tejidos condicionan unos cambios físicos y hacen que nuestra cara transmita una sensación que no es real

REJUVENECIMIENTO FACIAL

A partir de la tercera década de la vida, comienzan a ser visibles los signos del envejecimiento facial. Javier Martín, cirujano maxilofacial de **Policlínica Gipuzkoa**, explica unos tratamientos que dan resultados consistentes, naturales y estables

Conforme van pasando los años y de forma variable según cada persona y sus hábitos de vida (exposición al sol, consumo de tabaco, actividad física, etc), existe una acentuación de estos signos de envejecimiento. Se suelen ver afectadas todas las zonas de la cara, aunque con diferentes grados de intensidad. Existen también diferencias en el envejecimiento de las mujeres y de los hombres.

En etapas iniciales son las zonas alrededor de los ojos las que se ven afectadas. Aparecen arrugas en los párpados y, progresivamente, bolsas alrededor de los ojos. Pueden manifestarse cambios de color en la piel, adquiriendo un color más oscuro. A veces las cejas descienden, adoptan una posición más baja, y aparecen arrugas frontales. La sien suele perder volumen, al igual que las estructuras que rodean a los ojos.

En las mejillas y zonas centrales de la cara los tejidos se descuelgan y la grasa sufre un proceso de atrofia. Esto condiciona la aparición de arrugas profundas y un cambio en la forma facial. Se pierde el contorno mandibular.

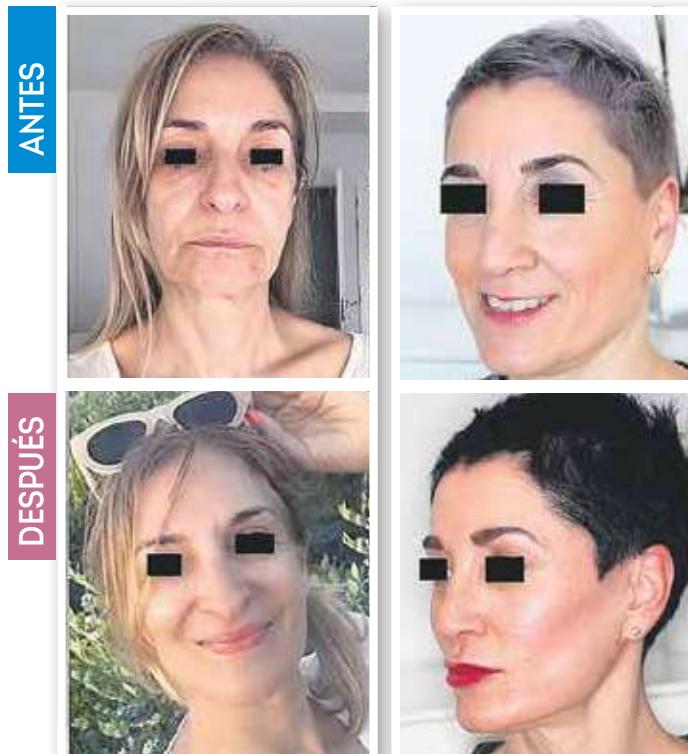
El labio superior se alarga y hace que los dientes superiores sean menos visibles al hablar. Tanto el labio superior como el inferior pierden volumen y esto provoca que los dientes inferiores sean más visibles. Las comisuras de la boca descienden, aparecen arrugas peribucales y la apariencia de nuestra sonrisa empeora.

En el cuello se pierde el contorno cervical, aparece la papada y la flacidez que junto a la grasa que se acumula en esta zona, produce un aspecto cervical envejecido.

UNA SENSACIÓN QUE NO ES REAL

Estos procesos de descolgamiento general, arrugas de la piel y atrofia de tejidos condicionan unos cambios físicos y hacen que nuestra cara transmita una sensación de cansancio, tristeza, enfado, apariencia no saludable, falta de vitalidad, pérdida de sensualidad... que no es real, ya que no nos sentimos así y esto empeora nuestra autoestima, pudiendo afectar a nuestras relaciones interpersonales.

Para corregir esto es necesario combinar tratamientos dirigidos a mejorar cada uno de los procesos fisiológicos respon-



ANTES

DESPUÉS

Algunos hábitos, como el sol o el tabaco, pueden acentuar los signos de envejecimiento

sables de estos cambios y desde el Servicio de Cirugía Maxilofacial de Policlínica, el Dr. Martín se propone un abordaje global del proceso.

Para el descolgamiento facial y cervical, el tratamiento más eficaz es el de la cirugía de lifting. El objetivo de la misma no es estirar la piel, sino el de reposicionar, de una forma equilibrada y natural, los tejidos profundos de la cara. Esto hace que desaparezca el descolgamiento, las mejillas vuelvan a estar proyectadas, el cuello vuelva a tener contorno, re-

aparezca el reborde mandibular, la boca y labios tengan un aspecto más juvenil y la frente y las cejas adquieran y recobren la forma y el aspecto de nuestros años jóvenes.

El lifting facial siempre se combina con microinjertos de grasa autóloga (del propio paciente). Por medio de microcánulas se infiltre pequeñas porciones de grasa de forma progresiva en las zonas en donde se considera necesario, como en pómulos, órbitas, labios, sien, etc. Los injertos de grasa constituyen el fundamento de un rejuvenecimiento natural, devolviendo el volumen perdido y consiguiendo una reconstrucción tridimensional del rostro. Además, ayuda a conseguir unos resultados duraderos y sostenidos.

Parte de las arrugas mejoran con el procedimiento combinado de lifting y microinjerto de grasa, pero las de localización labial y periocular requieren un tratamiento de superficie adicional, que realizamos con un procedimiento de peeling profundo cuando las arrugas son muy pronunciadas o con infiltración con nanofat si son muy superficiales.

El tratamiento de peeling consiste en aplicación de aceite de crotón, que produce un efecto de congelación de la capa superficial de la piel y que, tras un periodo de curación, hace que se reduzcan o eliminen las arrugas. El procedimiento de infiltración con nanofat consiste en infiltrar un depurado de la grasa del paciente que proporciona factores regenerativos y mejoran las cualidades de la piel.

Los resultados con estos tratamientos propuestos son consistentes, naturales y estables.

DERMATOLOGÍA

DERMATOLOGÍA DE VANGUARDIA PARA CUIDAR TU PIEL CON LA MÁXIMA EXIGENCIA

En Dermagune, ubicado en **Policlínica Gipuzkoa**, encontrarás un equipo experto en cirugía dermatológica de alto nivel, tratamientos estéticos personalizados y atención clínica urgente para todo tipo de patologías

«La dermatología está viviendo una revolución gracias a los avances tecnológicos y terapéuticos. En Dermagune queremos estar siempre a la vanguardia», dice el Dr. Soto



¿Qué es la cirugía de Mohs?



Información:

Teléfono
943 30 81 92

La piel no es solo una capa externa: es el órgano más grande del cuerpo humano y una barrera fundamental para proteger nuestra salud. En **Dermagune** se aborda su cuidado desde una visión completa y especializada. Por ello, su equipo está formado por dermatólogos con experiencia en distintas áreas, tanto clínicas como estéticas, que trabajan de forma coordinada dentro de **Policlínica Gipuzkoa** para ofrecer una atención personalizada y de alta calidad. «La dermatología está viviendo una revolución gracias a los avances tecnológicos y terapéuticos. En Dermagune queremos estar siempre a la vanguardia, ya sea en cirugía, estética o dermatología general», explica el **Dr. Jorge Soto**, director de la clínica.

CIRUGÍA DE MOHS: MÁXIMA PRECISIÓN

Policlínica Gipuzkoa es uno de los pocos hospitales de nuestro entorno donde, en colaboración con Dermagune, se realiza la **cirugía de Mohs**, una técnica micrográfica avanzada y altamente especializada para el tratamiento del cáncer de piel. Lo que la distingue es su capacidad para extirpar el tumor con **máxima precisión**, analizando el tejido en tiempo real y asegurando que se elimine por completo mientras se conserva la mayor cantidad posible de piel sana. Esta técnica no solo mejora los resultados estéticos, sino que también reduce el riesgo de recidiva.

Dermagune apuesta decididamente por la inteligencia artificial aplicada al análisis de imagen, con sistemas como la **dermatoscopia digital**, que permite la detección precoz de lesiones sospechosas mediante mapas digitales de la piel. Esta tecnología memoriza la evolución de lunares y manchas, facilitando un seguimiento preciso y personalizado. Además, la IA también mejora la información al paciente,

ofreciendo explicaciones claras y adaptadas sobre diagnósticos y tratamientos.

NUEVO SERVICIO DE URGENCIAS DERMATOLÓGICAS

Con el objetivo de mejorar la accesibilidad y ofrecer una respuesta ágil a las necesidades más apremiantes de la piel, Dermagune pone en marcha su nuevo Servicio de Urgencias Dermatológicas. Este servicio está diseñado para atender en menos de una semana a pacientes que presentan tumores cutáneos, infecciones, prurito intenso u otras afecciones dermatológicas que requieren una intervención rápida y especializada. Una apuesta por la inmediatez y la excelencia clínica al servicio del bienestar del paciente.

ESTÉTICA Y PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

Dermagune no solo trata los signos del envejecimiento, sino que los previene con técnicas avanzadas y seguras. Desde bótox preventivo hasta tratamientos para arrugas, manchas, alopecia o daño solar, el equipo ofrece soluciones tanto para mujeres como para hombres, con resultados naturales y duraderos.

Desde patologías comunes como la psoriasis, el acné o la rosácea, hasta afecciones más complejas como la dermatitis atópica o el cáncer de piel, Dermagune reúne un equipo de especialistas altamente cualificado en el abordaje integral de todo el espectro dermatológico. Gracias a tratamientos innovadores y personalizados, se logra no solo acelerar las remisiones, sino también alcanzar resultados más duraderos y completos. Además, el centro dedica una atención especial a la dermatología pediátrica y femenina, desarrollando protocolos específicos adaptados a cada etapa de la vida, desde la infancia hasta la madurez, con sensibilidad y precisión clínica.

UN EQUIPO, MUCHAS ESPECIALIDADES

Dermagune integra un equipo de dermatólogos con diferentes sensibilidades, especializados en cirugía del cáncer de piel, estética avanzada y enfermedades dermatológicas.



Dr. Jorge Soto

Dermatólogo
y director de Dermagune



Dra. Ana González

Trasplante capilar y láser



Dr. Aitor de Vicente

Dermatólogo



Dr. María Garayar

Dermatóloga



Dra. Ana Martínez

Dermatóloga



Dra. Leire Mitxelena

Dermatóloga



Dra. Edurne Artiñano

Anatomía patológica



Begoña Garaizabal

Administración



Miren Cospedal

Administración



Izaro Gurrutxaga

Administración

SERVICIO DE OTORRINO- LARINGOLOGÍA

El servicio A&S ORL está formado por siete especialistas y la previsión es seguir creciendo, manteniendo el perfil profesional que les caracteriza

UN EQUIPO COMPROMETIDO CON UNA ASISTENCIA DE CALIDAD

«Perseguimos ser excepcionales en campos concretos de nuestra especialidad. Tenemos la suerte de contar con un equipo que reúne estas características», indican los doctores Xabier Altuna y Carlos Saga



Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián
Teléfono

669 957 895

Web

www.altunasaga.com



Información:

Avda. Barcelona, 13
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfonos

943 27 65 45 - 669 957 895

Web

www.sonasalud.com

Servicio A&S ORL, líderes de la medicina privada en otorrinolaringología

En una época caracterizada por una altísima demanda asistencial tras el impacto de la pandemia COVID, A&S ORL sigue siendo uno de los equipos de referencia en otorrinolaringología en el país.

Más Salud: Siempre que les visitamos la actividad es muy intensa.

Altuna & Saga: Sí, la demanda de atención es muy elevada y esto solo puede asumirse con un equipo de otorrinolaringólogos que cada vez es más numeroso. En este momento somos nueve especialistas los que conformamos el equipo A&S y prevemos seguir creciendo, manteniendo el perfil profesional que nos caracteriza.

M. S.: La superespecialización es una de las características de su equipo profesional.

A. & S.: El objetivo es ser buenos en la patología general otorrinolaringológica, que todo el equipo la resuelve de forma eficiente y, al mismo tiempo, perseguimos ser excepcionales en campos concretos de nuestra especialidad. Tenemos la suerte de contar con un equipo que reúne estas características.

M. S.: Y por este motivo siguen atendiendo en sus consultas y quirófanos a pacientes de todo el país.

A. & S.: Es una suerte haber alcanzado ese reconocimiento por parte de com-

pañeros y pacientes. Podemos combinar la asistencia a pacientes con patología ORL general con la atención a estos pacientes específicos gracias a la excelente gestión que realiza el equipo de administración, que permite cuadrar agendas, transporte y alojamiento.

M. S.: Y, además, docencia, publicaciones, participación en reuniones científicas...

A. & S.: Sí, desde hace años nuestro servicio está reconocido por el Gobierno Vasco como entidad proveedora de formación en la especialidad y realizamos varios cursos cada año a los que acuden compañeros de nuestro país y

SERVICIO A&S ORL

Equipo Médico:

- DR. XABIER ALTUNA
- DR. CARLOS CHIESA
- DRA. MIREN GOIBURU
- DR. CARLOS MARTÍNEZ ARRARAS
- DRA. ÁNGELA PALMA
- DR. JORGE REY
- DR. ALFONSO RODRÍGUEZ
- DR. CARLOS SAGA
- DRA. MARÍA SORIANO

Equipo Audiología:

- GAXI BADIOLA
- ASIER POLO

Enfermería Quirófano:

- CARMEN COELL
- NAHIA FERNÁNDEZ
- VIRGINIA VICENTE

Equipo Administración y gestión:

- MAYI ASTRAIN
- MARI CRUZ GÓMEZ
- MAITE GARCIAINDIA
- ELENA ISASA
- ANA MARTÍNEZ

del extranjero. La divulgación científica es una seña de identidad de los componentes de nuestro equipo, sacan tiempo, fuera de las horas de trabajo, para estudiar y preparar artículos, cursos y congresos. Son profesionales excepcionales con capacidad de aplicar el conocimiento adquirido en su práctica clínica y de compartirlo en actividades docentes.

M. S.: Por si no fuera suficiente, ahora dan apoyo al nuevo proyecto Sona.
A. & S.: Es un proyecto ilusionante con una forma de atención innovadora para una patología que requiere una asistencia diferente. Se han planteado las condiciones idóneas en instalaciones, dotación tecnológica y tiempos de agenda que asegurarán una atención excelente. Participar en Sona es un privilegio.



Fotografías de las instalaciones de la clínica Sona.

SONA: SALUD OTONEUROLÓGICA AVANZADA

Un nuevo centro para el tratamiento de la patología del oído y el vértigo

Con la excelencia profesional del grupo Altuna&Saga ORL, la mejor dotación tecnológica y un entorno que favorece la atención médica personalizada, la clínica Sona inició su actividad en el mes de febrero de 2024. Más Salud se acerca a conocer este centro médico.

Más Salud: Se trata de un centro orientado a la asistencia y la investigación clínica sobre enfermedades del oído y el sistema del equilibrio. Algo que ya hace habitualmente el grupo A&S ORL.

Altuna & Saga: Así es, la experiencia de años de dedicación a estos pacientes en nuestro grupo nos había dejado claro que sigue siendo una patología prioritaria en nuestra actividad, pero, al mismo tiempo, necesitábamos diferenciar una parte de esta asistencia del resto de nuestra actividad.

M. S.: La otología y la otoneurología son subespecialidades de la otorrinolaringología que investigan las enfermedades del oído de forma global, es decir, tratan los problemas de audición y los problemas de vértigo y equilibrio.

«No oír bien tiene graves consecuencias a largo plazo. Un cerebro que trabaja menos envejece peor», señalan los doctores

CONSULTAS

- OTOLOGÍA
- OTONEUROLOGÍA
- NEUROLOGÍA

A. & S.: La otorrinolaringología es muy amplia y la subespecialización es imprescindible. Es muy difícil dar una asistencia excelente si no nos hacemos expertos de forma específica en patologías concretas y, probablemente, la otoneurología es la parcela más compleja de nuestra especialidad, la que más tecnología requiere y a la que más tiempo debemos dedicar cuando nos encontramos ante el paciente.

M. S.: Una oportunidad para pacientes que sufren dos problemas de gran impacto en su calidad de vida: la sordera y las alteraciones del equilibrio.

A. & S.: No oír bien implica reducir la gestión de la información del lenguaje hablado a nivel cerebral. Las consecuencias inmediatas son una discapacidad en nuestro día a día, pero, además, tiene graves consecuencias a largo plazo. Un cerebro que trabaja menos envejece peor. Por otro lado, solo somos conscientes de lo limitante que es un problema de vértigo o desequilibrio cuando lo sufrimos, son pacientes que acuden a nuestra unidad, muchas veces, desesperados.

UNIDAD DE ONDAS DE CHOQUE

Tratamientos pioneros y personalizados que ayudan a la regeneración de tejidos dañados y lesiones con un alto grado de efectividad



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



José Ramón Aranzabal

Traumatólogo responsable de la Unidad de Ondas de Choque

Policlínica Gipuzkoa



Unidad de Ondas de Choque de Policlínica Gipuzkoa

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfonos
619 937 397 / 943 00 28 00
dramonaranzabal@gmail.com

TECNOLOGÍA PUNTA PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES CRÓNICAS

El traumatólogo de **Policlínica Gipuzkoa** ofrece una alternativa con ondas de choque para acelerar los tiempos de sanación de las lesiones y patologías

José Ramón Aranzabal es el traumatólogo responsable de la Unidad de Ondas de Choque de Policlínica Gipuzkoa. Ha sido presidente de la Sociedad Nacional SETOC, así como de la Sociedad Mundial de Tratamientos Médicos con Ondas de Choque ISMST, de la cual es expresidente y miembro honorífico. «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 físicas y biológicas estimulan la zona afectada y son capaces de reactivar los procesos de curación.

Para la aplicación del tratamiento se utilizan dos aparatos generadores que emiten ondas de choque focales electromagnéticas y electrohidráulicas. Para ello, se utiliza

un ecógrafo sincronizado con la máquina de 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 estimula la regeneración del tejido, consiguiéndose esto mediante el aumento de la vascularización, 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 28 años utilizando este método en diferentes lesiones, por lo que ha ido desarrollando esta tecnología y tratamientos para las distintas patologías. 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 los 30 y los 60 minutos, dependiendo del caso.

Acuden pacientes, en algunos casos desesperados, porque llevan mucho tiempo sin encontrar una solución a un largo problema, por ejemplo, de trocanteritis, fascitis plantar, tendinitis del hombro...

Con este tratamiento médico-quirúrgico no invasivo conseguimos excelentes resultados en la mayoría de los casos. La mejoría se nota poco a poco, siendo progresivamente más visible. El tratamiento médico con ondas de choque es, por todo ello, una combinación entre metodología y tecnología, completamente ambulatorio, cómodo y sencillo, con beneficios y mejoras grandes y demostrables en la mayoría de los casos.

EL TRATAMIENTO

De ondas de choque en seis claves

1. **El tratamiento** con ondas de choque es un tratamiento regenerativo.
2. **Está indicado** en todos aquellos procesos cuya recuperación se haya visto interrumpida o enlentecida.
3. **No es la panacea universal: no sirve para todo.** Sin embargo, es impresionante la amplitud de patologías en las que puede ser de gran utilidad.
4. **Hace falta un buen diagnóstico efectuado por un médico antes de comenzar el tratamiento.** Si no lo tiene, en Policlínica le facilitaremos la consulta y los medios necesarios para su determinación.
5. **Es un tratamiento médico, que debe ser únicamente aplicado por médicos cualificados y titulados.** Asimismo, al igual que en la cirugía, es fundamental la experiencia y conocimiento del médico que realiza el tratamiento para obtener los mejores resultados.
6. **Es diferente** al tratamiento con Ondas de Presión Radial (RPW), que no tiene los mismos efectos biológicos, tienen menor capacidad de penetración y efectividad, y se utiliza únicamente para tendinopatías superficiales.

APLICACIONES

De las ondas de choque

PATOLOGÍAS TENDINOSAS

- > **Mano y muñeca:** Túnel carpiano, de quervain y dedo en resorte
- > **Codo:** Codo de tenista y codo de golf
- > **Hombro:** Tendinitis y calcificaciones del hombro
- > **Cadera:** Trocanteritis crónica, tendinitis en aductores
- > **Rodilla:** Tendinitis rotuliana, cuadrícapitil, 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
- > Osteitis de pubis y pubalgia
- > Artrosis de rodilla

PATOLOGÍAS CUTÁNEAS

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

TRAUMATOLOGÍA



Dr. Ricardo
Cuéllar

Traumatología



Dr. Adrián
Cuéllar

Traumatología



Dr. Asier
Cuéllar

Traumatología



Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 50 20 49

ATENCIÓN PERSONALIZADA PARA DEPORTISTAS Y PACIENTES DE TODAS LAS EDADES

El equipo Cuéllar se centra en dos técnicas fundamentales: la artroscopia y la implantación de prótesis, adaptando cada tratamiento a las necesidades específicas de sus pacientes. Su objetivo es ofrecer soluciones eficaces a todos ellos.

REFERENTES EN ARROSCOPIA Y CIRUGÍA PROTÉSICA EN GIPUZKOA

El equipo de traumatólogos Ricardo, Adrián y Asier Cuéllar consolida en **Policlínica Gipuzkoa** un modelo de excelencia en traumatología, donde la innovación y la atención ágil son claves para la recuperación de sus pacientes



El equipo de Traumatología de Policlínica Gipuzkoa, formado por los doctores Ricardo, Adrián y Asier Cuéllar, es hoy un referente en el tratamiento integral de las patologías óseas y articulares. Con más de tres décadas de experiencia, han consolidado un modelo asistencial que combina la máxima especialización con una atención ágil y cercana, lo que les ha convertido en unos profesionales de referencia para miles de pacientes de Gipuzkoa y del resto del Estado.

Su labor abarca desde lesiones deportivas hasta el desgaste articular asociado con la edad, ofreciendo siempre un enfoque personalizado. La artroscopia es una de sus principales herramientas para abordar de manera mínimamente invasiva problemas como roturas meniscales, lesiones del ligamento cruzado o daños en el hombro, favoreciendo una recuperación más rápida. En los casos más severos, recurren a la colocación de prótesis, ya sea unicompartmentales o completas, adaptando la solución a las necesidades específicas de cada paciente y devolviendo movilidad y calidad de vida.

Uno de los grandes valores diferenciales de este equipo es la rapidez en la atención: las cirugías programadas se

HABLAN LOS EXPERTOS

Escanea con tu teléfono móvil estos tres códigos QR y accede a estas interesantes entrevistas.



Lesión del LCA.
Videoentrevista al Dr. Ricardo Cuéllar.



Lesiones asociadas a la rotura del LCA.
Videoentrevista al Dr. Asier Cuéllar.



Lesiones más comunes de hombro.
Videoentrevista al Dr. Adrián Cuéllar.

realizan en menos de 14 días desde la solicitud y las consultas externas se atienden en menos de una semana. Además, cuentan con un servicio de atención urgente disponible incluso en festivos, garantizando acceso inmediato a pruebas y decisiones terapéuticas.

COMPROMISO CON LA PROFESIÓN

Los Cuéllar no solo destacan por su labor asistencial, sino también por su compromiso con la formación, la investigación y la divulgación. Son centro acreditado por la Asociación Española de Artroscopia y forman a estudiantes internacionales y futuros médicos de la Universidad de Deusto. Esta vocación de liderazgo quedó patente el pasado mes de mayo, cuando Donostia acogió en el Kursaal el 12º Congreso Conjunto de la Asociación Española de Artroscopia (AEA) y la Sociedad Española de Rodilla (SEROD), presidido por el Dr. Ricardo Cuéllar, que logró traer a la ciudad este evento de referencia. Un congreso en el que también participaron Asier y Adrián Cuéllar, reforzando el papel del equipo como motor de innovación y divulgación en traumatología deportiva.

Con su experiencia, agilidad y compromiso, consolidan a Policlínica Gipuzkoa como un centro de excelencia en traumatología y cirugía artroscópica, a la vanguardia de la medicina y siempre al servicio de la salud de la ciudadanía.



El Dr. Ricardo Cuéllar (izq.) posa junto a Roberto Ramajo, director de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa (centro), y el Dr. Ángel Masferrer (dcha.), en el 12 Congreso Conjunto AEA-SEROD.

CIRUGÍA DE LA COLUMNA VERTEBRAL

PATOLOGÍAS CON DISTINTAS SOLUCIONES

Si el problema específico puede ser tratado de manera conservadora, los especialistas apostarán por los tratamientos menos agresivos, pero si los síntomas son graves o no han mejorado con opciones no quirúrgicas y deterioran la calidad de vida, se valorarán las opciones de tratamiento quirúrgico.



Dr. Gastón Camino

Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología



Dr. Sebastián Cruz

Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología

«Hemos incorporado planificaciones preoperatorias e intraoperatorias con realidad virtual y aumentada para mejorar la planificación quirúrgica»

Información:

Policlínica Gipuzkoa:
Servicio de Traumatología
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 50 20 49

ESPECIALISTAS CON DEDICACIÓN EXCLUSIVA A LA COLUMNA VERTEBRAL

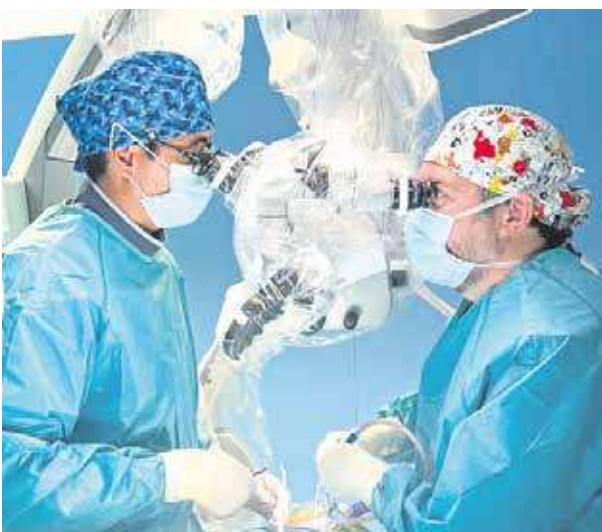
Los doctores Camino y Cruz, cirujanos especialistas en la columna vertebral de **Policlínica Gipuzkoa**, nos explican qué opciones de tratamiento tienen las dolencias más frecuentes

La columna vertebral es el eje central del aparato locomotor. Con el paso de los años, la columna sufre desgastes progresivos en las distintas etapas de la vida adulta. Algunas de esas lesiones generan síntomas que deterioran las actividades cotidianas, generando dolores, obligando a tomar medicaciones fuertes y generando una pérdida de calidad de vida. Cuando los síntomas degenerativos de la columna deterioran la calidad de vida es cuando se recomienda recurrir al especialista. La columna también puede sufrir fracturas, lesiones discales puras y pérdidas de la alineación normal.

Los doctores Gastón Camino y Sebastián Cruz, cirujanos especialistas en la columna vertebral de Policlínica Gipuzkoa con extensa formación, experiencia profesional, dedicación exclusiva a la columna y calidez humana, nos explican qué opciones de tratamiento tienen hoy estas dolencias tan frecuentes. «Las patologías de la columna vertebral tienen distintas soluciones. Si el problema específico puede ser tratado de manera conservadora, los especialistas apostarán por los tratamientos más conservadores y menos agresivos, pero si los síntomas son graves o no han mejorado con opciones no quirúrgicas y deterioran la calidad de vida, se valorarán las opciones de tratamiento quirúrgico», indican.

UNA SOLUCIÓN PERSONALIZADA

Cada problema, cada patología y cada paciente necesita una solución individualizada y personalizada. Por ello, es frecuente que se debatan diferentes técnicas para conseguir el mejor resultado. «La cirugía de la columna vertebral ha evolucionado en las últimas décadas hasta disponer de un amplio abanico de opciones. Cada



paciente, cada lesión y cada contexto se beneficiará más de una opción concreta. No existe un tratamiento único para solucionar diferentes problemas de una región tan compleja como es la columna vertebral», explican los expertos.

En este contexto, «hay situaciones en las que la mejor opción es la cirugía endoscópica; en otras, es mejor optar por la cirugía tubular mínimamente invasiva; sin embargo, hay situaciones que requieren enfoques quirúrgicos de mayor complejidad, teniendo que recurrir a procedimientos más clásicos o combinados para poder garantizar un resultado duradero y efectivo».

EL ENFOQUE DE ESPECIALISTAS

Los doctores Gastón Camino y Sebastián Cruz son cirujanos con dedicación exclusiva a la patología de la columna vertebral: «Conjuntamente valoramos las opciones de cada caso particular, buscando de qué opción se puede beneficiar más el paciente, pero siempre considerando la opción menos invasiva o agresiva posible. Para ello, nos valemos de técnicas de lo que se denomina cirugía mínimamente invasiva y endoscópica, que en contextos específicos pueden ser muy útiles y con recuperaciones precoces».

LOS ESPECIALISTAS

Dr. Gastón Camino

El Dr. Gastón Camino es médico por la Universidad Nacional de Córdoba (Argentina). Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología por el Hospital Italiano de Buenos Aires y la Universidad de Buenos Aires. Con subespecialización en Cirugía de Columna en Buenos Aires, Universidad de California y Hospital for Special Surgery en Nueva York, EE. UU. Desde hace once años se dedica en exclusiva a la cirugía de la columna vertebral y ejerce en la actualidad en Policlínica Gipuzkoa-Quirónsalud realizando tanto técnicas quirúrgicas abiertas como procedimientos de cirugía mínimamente invasiva y endoscópica.

Dr. Sebastián Cruz

Doctor en Medicina y Médico especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatológica (MIR) por la Universidad de Navarra. Con formación en Cirugía de Columna en el Hospital La Charité de Berlín y BGU Klinik de Frankfurt. Desde hace quince años se dedica en exclusiva a la cirugía de la columna vertebral y ejerce en la actualidad en Policlínica Gipuzkoa-Quirónsalud realizando técnicas quirúrgicas abiertas como procedimientos de cirugía mínimamente invasiva y endoscópica.

Ambos son miembros activos de la Sociedad Española de Cirugía de Columna (GEER), como de diferentes sociedades científicas internacionales, como AOSpine y Eurospine.

La medicina y la cirugía contemporáneas se basan en la individualización y personalización de los tratamientos: «La cirugía de la columna vertebral es un ejemplo de la medicina contemporánea personalizada. Finalmente, hemos incorporado planificaciones preoperatorias e intraoperatorias con realidad virtual y aumentada, tecnologías que nos permiten mejorar la planificación quirúrgica».

Porque cada paciente es único

Expertos en Cirugía Plástica Reparadora y Estética



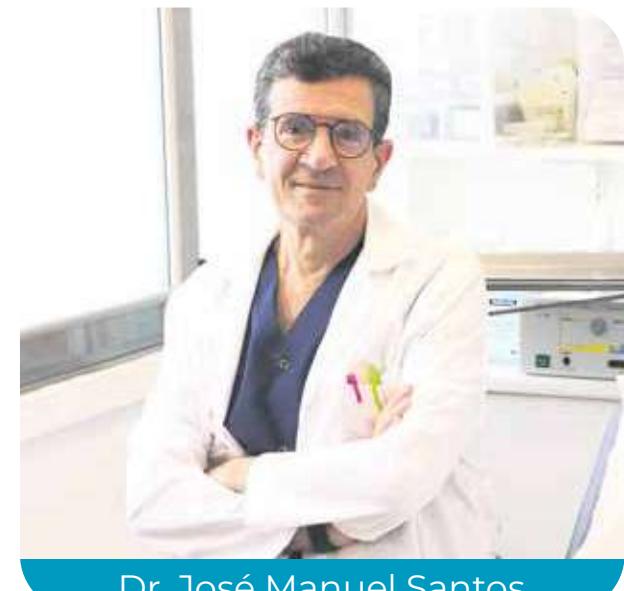
1ª consulta

Empatizar
+
Información
comprendible



2ª consulta

Aclaraciones
+
Simulaciones
(Crisalix, Mirror...)



Dr. José Manuel Santos



Intervención
con
máximas
garantías



Postoperatorio
cercano,
más cómodo
(Hiloterapia)

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

CIRUGÍA GENERAL Y DEL APARATO DIGESTIVO



Dr. José Luis
Elósegui

Cirugía General



Dra. Laura
Flores

Cirugía General



Dr. Asier
Martín

Cirugía General



La cirugía
de la obesidad



Hemorroides:
prevención y
tratamiento



¿Qué son los
divertículos?

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 50 20 49

SERVICIO INTEGRAL DE CIRUGÍA GENERAL Y DE LA OBESIDAD

«Ofrecemos un servicio de cirugía general integral con gran experiencia, atención inmediata, urgencias 24 horas, con el más avanzado apoyo en diagnóstico por imagen, la última tecnología en tratamientos mínimamente invasivos y un seguimiento continuo, sin demoras».

CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVA CON UN ENFOQUE INTEGRAL Y SIN DEMORAS

El servicio de Cirugía General de **Policlínica Gipuzkoa** trabaja en el marco de un hospital con los medios de diagnóstico más avanzados, un servicio de urgencias 24 horas y el respaldo de un equipo multidisciplinar con gran experiencia clínica



Los motivos para solicitar una consulta con el equipo de cirugía general de Policlínica Gipuzkoa pueden ser variados, desde dolor abdominal agudo a hernias inguinales, umbilicales o epigástricas, o cálculos en la vesícula biliar. También acuden pacientes porque han detectado quistes o tumores en la piel, y también es muy frecuente la patología anal como fistulas, hemorroides o fisuras; o la patología colorrectal, como las diverticulitis, los pólipos o el cáncer colorrectal. Otros motivos habituales de consulta pueden ser las hernias de hiato, las úlceras o las infecciones de tejidos blandos, así como la detección de masas abdominales o ganglios linfáticos aumentados.

Para todos los casos, desde esta unidad de Cirugía General y Obesidad de Policlínica Gipuzkoa, los cirujanos **José Luis Elósegui, Laura Flores y Asier Martín** ofrecen su compromiso con una atención integral e inmediata, basada en un diagnóstico precoz y su gran experiencia tanto en cirugía general como en técnicas de cirugía mínimamente invasiva, desde la cirugía laparoscópica a la cirugía robótica, que permiten una recuperación más rápida y menos complicaciones posoperatorias al paciente.

Todo ello en el marco de un hospital con los medios de diagnóstico más avanzados, servicio de urgencias 24 horas y el respaldo de un equipo multidisciplinar con gran experiencia clínica.

HEMORROIDES, UNA PATOLOGÍA COMÚN Y TRATABLE

Las **hemorroides** son una de las consultas más habituales en este servicio. «Fundamentalmente, la causa principal de que aumenten las hemorroides suele ser el estreñimiento y los esfuerzos defecatorios, aunque también la diarrea, la falta de higiene local o permanecer mucho tiempo sentado», añade. El primer tratamiento, según el cirujano José Luis Elósegui, «debe partir desde casa, con baños de asiento, ajustes en la dieta y preparados antihemorroidales». En casos más persistentes, existen técnicas como la **esclerosis o la ligadura elástica**, que ofrecen soluciones eficaces sin apenas efectos adversos.

DIVERTÍCULOS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Otra de las patologías frecuentes en consulta es la enfermedad diverticular. «Los divertículos son pequeñas deformaciones que se van formando a lo largo de la

vida en la pared del intestino, de forma que la mitad de la población mayor de 50 años los sufren», señala Elósegui. Aunque muchas veces son asintomáticos, «en un 15 % de los casos se inflaman, provocando diverticulitis, cuyos síntomas son similares a los de una apendicitis, pero en el lado izquierdo, y pueden derivar en un problema severo si no se atiende».

La prevención pasa por una **dieta rica en fibra, hidratación y ejercicio físico moderado**, además de una adecuada gestión del estrés, cada vez más relacionado con casos en personas jóvenes. En caso de una diverticulitis más avanzada, Elósegui aconseja «hacer reposo digestivo absoluto, con tratamiento antibiótico y si fuera preciso, intervenir. Disponemos de diferentes técnicas mínimamente invasivas para tratar el problema», explica.

CIRUGÍA DE LA OBESIDAD, UN NUEVO COMIENZO

La obesidad es una enfermedad crónica que afecta a la calidad de vida y a la salud. En Euskadi, casi la mitad de la población adulta presenta sobrepeso y un 16 % padece obesidad. «Actualmente, la gastrectomía en manga y el 'bypass' gástrico son las técnicas más utilizadas a nivel mundial», explica Elósegui. Estos procedimientos mínimamente invasivos permiten una **pérdida de peso considerable y sostenida**, con beneficios directos en enfermedades asociadas como la diabetes, la hipertensión o el colesterol alto. «Ya no es la última opción, sino la herramienta más eficaz para lograr una pérdida de peso mantenida en el tiempo», subraya.

Eso sí, insiste en que «la obesidad es una enfermedad crónica y, como tal, requiere seguimiento y control médico de por vida, por eso en Policlínica Gipuzkoa, la cirugía de la obesidad se trata desde un enfoque **personalizado y multidisciplinar**, con cirujanos, nutricionistas y psicólogos que acompañan al paciente en cada paso del proceso, porque buscamos que la cirugía sea un nuevo comienzo, una oportunidad para vivir mejor y prevenir enfermedades graves», concluye.

SERVICIO DE ODONTOLOGÍA Y MEDICINA ORAL

NUEVA UBICACIÓN: EN MIGUEL IMAZ, 3. JUNTO A LA ZURRIOLA

Todos los servicios de una Clínica Dental y de Medicina Oral, con el añadido de la atención bajo Sedación y Anestesia General en los quirófanos de Policlínica Gipuzkoa



Dr. José Cruz
Ruiz Villandiego

Un espacio
diferente,
rompedor
y sugerente.
Una galería de
arte para una
clínica ideal

Facultativos

- Dra. Cristina Gil
- Dra. Emilia Jasiusk
- Dr. Ignacio Santos
- Dra. Jessica Chueco

Higienistas y Auxiliares

- Ana J. Imaz
- Patricia Aoiz
- Danae Sánchez
- Tamara Martínez
- Daviana López
- Noemí Larrea

Secretaria

- Marta Francés



Información:

Miguel Imaz, 3 (Gros)
Donostia-San Sebastián

Teléfono:
943 11 83 33

Teléfono Urgencias:
637 592 580

TRATAMIENTO COMPLETO DE LA BOCA DESDE LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS HASTA EL BUEN ALIENTO

La Clínica Dental Dr. Ruiz Villandiego es un referente internacional por su atención integral para pacientes con necesidades especiales

LA PRIMERA VISITA

Todo el tiempo necesario para escuchar al paciente y explorar la boca en todas sus estructuras y funciones. Se realizan fotografías orales, radiografía digital y radiografía panorámica a cada paciente... para diseñar un plan de tratamiento personalizado, útil, estético y adaptado a sus posibilidades.

ESTÉTICA Y FUNCIONALIDAD

Para todo tipo de problemas de dientes y bocas.



DULZURA Y TECNOLOGÍA

Para los que tienen miedo al dentista... hasta la sedación y la anestesia general.



TAMBIÉN ORTODONCIA Y TAMBIÉN ODONTOPEDIATRÍA

Cariño, pacientes especiales, sonrisas...



TRATAMIENTOS

ODONTOLOGÍA GENERAL

- Odontología conservadora
- Encías y Periodoncia
- Estética dental
- Implantes
- Prótesis Fija y Removible
- Prevención

ODONTOPEDIATRÍA

ORTODONCIA

ODONTOLOGÍA ESPECIAL

- Pacientes con miedo, pánico o fobia
- Pacientes con necesidades especiales
- Tratamientos completos en una sesión
- Sedación y Anestesia General

MEDICINA ORAL

- Unidad de Halitosis. Mal Aliento
- Unidad del sueño: ronquidos y apneas
- Unidad del dolor facial y mandibular
- Anestesia general: indicada en los casos más complejos o especiales.

TECNOLOGÍAS

ESCÁNER-TAC-CBCT

- Diagnóstico y planificación

FOTOGRAFÍA INTRAORAL 3D

LÁSER ERBIUM Y DIODOS

- Desinfección / sustituye la turbina y el bisturí

ÓXIDO NITROSO

- Sedación consciente. Pacientes con miedo

CROMATOGRAFÍA DE GASES

- Diagnóstico del mal aliento

POLIGRAFÍA DEL SUEÑO

- Diagnóstico de grados de apneas y ronquidos

CIRUGÍA VASCULAR



Dr. Javier
Sánchez
Abuin

Cirujano vascular
y endovascular

Policlínica Gipuzkoa



Patologías
vasculares
más habituales



Tratamiento
VenaSeal para
las varices

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfonos
943 50 20 49

MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

Para el Dr. Javier Sánchez Abuin el compromiso es claro: ofrecer siempre la técnica más avanzada y menos invasiva para cada paciente, buscando no solo un resultado clínico excelente, sino también una mejor calidad de vida.

UNA REFERENCIA EN CIRUGÍA VASCULAR EN GIPUZKOA

En **Policlínica Gipuzkoa**, el cirujano vascular Javier Sánchez Abuin ofrece una atención integral en cirugía vascular, desde el diagnóstico precoz hasta los tratamientos más avanzados

Con una amplia experiencia en cirugía vascular y endovascular, el Dr. Sánchez Abuin es un referente en el tratamiento de la patología venosa y arterial en Gipuzkoa. Su compromiso con la innovación y la atención personalizada le ha llevado a incorporar las técnicas más avanzadas, ofreciendo soluciones menos invasivas y con una recuperación más rápida.

Desde la **trombosis venosa** profunda hasta la arteriopatía periférica, pasando por el diagnóstico precoz de la insuficiencia venosa crónica y las técnicas de esclerosis de varices, el Dr. Sánchez Abuin aborda un amplio abanico de patologías vasculares.

En el caso de la **arteriopatía** que provoca claudicación intermitente -popularmente conocida como el 'síndrome del escaparate', porque obliga a detenerse cada pocos metros al caminar-, así como en el caso de los aneurismas periféricos, se aplica desde la cirugía tradicional hasta las técnicas endovasculares más innovadoras con los stents y las endoprótesis. Todo ello se realiza en el nuevo y exclusivo en Gipuzkoa quirófano híbrido de Policlínica Gipuzkoa, que permite intervenciones de máxima precisión y seguridad.

¿EN QUÉ CONSISTEN LOS NUEVOS TRATAMIENTOS PARA LAS VARICES?

Las varices son mucho más que un problema estético. Se producen cuando las venas de las piernas no son capaces de transportar la sangre de manera eficaz hacia el corazón, provocando que esta se acumule y dilate las venas. Sus consecuencias pueden ir desde molestias, cansancio y dolor persistente, hasta problemas más graves que afectan a la piel.

En Policlínica Gipuzkoa, el cirujano vascular **Dr. Javier Sánchez Abuin** ofrece un abordaje integral y personalizado para cada paciente, apoyado en técnicas diagnósticas de vanguardia como el **ecodoppler**. Tras una evaluación individualizada, se selecciona el tratamiento más adecuado para cada caso: desde la esclerosis de varices con microespuma, hasta técnicas endovasculares como el láser o la radiofrecuencia.

Los avances en cirugía vascular han per-



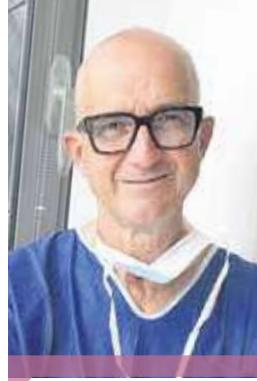
Ofrece un abordaje integral y personalizado, apoyado en técnicas diagnósticas de vanguardia como el ecodoppler

mitido tratar las varices de forma mucho menos molesta para el paciente y con una recuperación mucho más rápida que con las técnicas tradicionales. Hoy en día, es posible cerrarlas desde el interior de la vena, sin heridas, con anestesia local y una reincorporación casi inmediata a la vida cotidiana.

La clave está en una adecuada valoración médica que determine el tratamiento más indicado en cada caso, teniendo en cuenta el tamaño, la localización y el origen de la variz. Entre las opciones disponibles se encuentran la esclerosis con microespuma, la ablación con calor (láser o radiofrecuencia) o la flebectomía. Todos ellos se realizan con anestesia local y, en ocasiones, con una ligera sedación para ofrecer mayor confort al paciente.

Además, existen otras formas de varices menos conocidas, como las varices pélvicas, que aparecen en la zona abdominal o en la pelvis y pueden resultar especialmente molestas al provocar el denominado síndrome de congestión pélvica. También en estos casos, las técnicas mínimamente invasivas permiten tratarlas con excelentes resultados y una recuperación rápida.

SERVICIO DE CIRUGÍA TORÁCICA



Dr. José Miguel Izquierdo

Cirujano torácico

Policlínica Gipuzkoa

Más allá de las patologías oncológicas o urgentes, este doctor ha desarrollado una especial dedicación hacia intervenciones que cambian radicalmente la vida, como la hiperhidrosis palmar y axilar

PATOLOGÍAS MUY DIVERSAS

La cirugía torácica abarca desde la cirugía de cáncer de pulmón en estadios iniciales hasta patologías como el neumotórax o los traumatismos torácicos. Esta especialidad trata todo lo relacionado con las enfermedades del tórax.

CIRUGÍA TORÁCICA PERSONALIZADA: SEGURIDAD Y EFICACIA

En **Policlínica Gipuzkoa**, el Dr. José Miguel Izquierdo combina experiencia, trato humano y tecnología avanzada para ofrecer tratamientos seguros y adaptados a cada paciente, desde enfermedades graves, como el cáncer de pulmón, hasta problemas que afectan a la vida diaria, como la sudoración excesiva o el pecho hundido



El Dr. José Miguel Izquierdo posa en un quirófano de Policlínica Gipuzkoa.

José Miguel Izquierdo combina su larga experiencia como cirujano torácico con la aplicación de las últimas técnicas y tecnología de vanguardia para ofrecer el mejor tratamiento a cada paciente, siempre buscando alternativas de salud eficaces y seguras.

En Policlínica Gipuzkoa, José Miguel Izquierdo es un referente en cirugía torácica por su gran experiencia y sus excelentes resultados en esta disciplina, ofreciendo a sus pacientes una atención inmediata, sin listas de espera, a fin de facilitar un tratamiento precoz.

El hecho de recibir a sus pacientes en su consulta de Policlínica Gipuzkoa le permite ofrecer todas las garantías hospitalarias, no solamente por sus innovadores medios de diagnóstico médico por imagen, sino también por su Vanguardista equipamiento quirúrgico, en beneficio

de un enfoque personalizado para cada cirugía, con la aplicación de técnicas mínimamente invasivas cuando son viables.

El cáncer de pulmón, el neumotórax o los traumatismos torácicos forman parte del núcleo de su especialidad. Son patologías que requieren decisiones rápidas,

Es un referente: conjuga una dilatada experiencia, cirugía mínimamente invasiva y un trato humano

equipos multidisciplinares y tecnología avanzada. «En estos casos, no hay margen para la improvisación. Cada minuto cuenta y la cirugía debe ofrecer soluciones eficaces y seguras», explica José Miguel Izquierdo. Su conocimiento y la coordinación con otros especialistas de Policlínica Gipuzkoa permiten abordar estos procesos con todas las garantías, en un centro hospitalario de vanguardia, con una importante Unidad de Cuidados Intensivos y Servicio de Urgencias 24 horas.

TRATAMIENTO PARA LA HIPERHIDROSIS

Más allá de las patologías oncológicas o urgentes, José Miguel Izquierdo ha desarrollado una especial dedicación hacia intervenciones que cambian radicalmente la vida de los pacientes. Es el caso de la cirugía de la hiperhidrosis palmar y axilar, que elimina de forma definitiva la sudoración excesiva. «Son personas que llegan con un problema que condiciona su vida social, laboral e incluso emocional. Tras la intervención, la transformación es total. Recuperan seguridad y libertad», señala.

También dedica una parte importante de su actividad a la corrección del pectus excavatum o 'pecho hundido'. Se trata de una malformación que, además del impacto estético, puede comprometer la capacidad respiratoria. Gracias a técnicas modernas, mínimamente invasivas y seguras, el Dr. Izquierdo consigue resultados que mejoran la salud física y la confianza personal de quienes la padecen.

EXCELENCIA MÉDICA

Hoy, el Servicio de Cirugía Torácica de Policlínica Gipuzkoa, bajo la dirección de José Miguel Izquierdo, se ha consolidado como un referente. Conjugando excelencia médica, innovación tecnológica y un trato humano cercano.

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 00 27 77

La personalización de los cuidados es el objetivo prioritario de la Diputación Foral de Gipuzkoa, que está impulsando una profunda transformación del modelo residencial y asistencial

GIPUZKOA, TERRITORIO DE CUIDADOS

El territorio afronta un cambio de paradigma en los cuidados que ha impulsado a la Diputación Foral de Gipuzkoa a transformar su estrategia desde diversas aristas englobadas en la Agenda de Cuidados y Políticas Sociales 20>30

Gipuzkoa apuesta por el bienestar integral, que comprende salud física, emocional, comunitaria y autoprotección frente al envejecimiento y la soledad



Eider Mendoza, diputada general, y Maite Peña, diputada de Cuidados y Políticas Sociales, en una visita reciente a las obras de ampliación de Atsobakar, que pasará de 57 plazas a 108 plazas en 2026.

La sociedad y la demografía avanzan a un ritmo vertiginoso, obligando a las administraciones a planificar y adaptar sus políticas de forma constante a la nueva realidad. Gipuzkoa no es una excepción y busca erigirse en un territorio de cuidados que garantice el bienestar integral de todas las personas.

Para ello, la Diputación Foral de Gipuzkoa, a través de su Departamento de Políticas Sociales, ha diseñado una estrategia dirigida a afrontar el cambio de paradigma en los cuidados. Se trata de una apuesta por el bienestar integral que comprende salud física y emocional, desde una perspectiva comunitaria y de autoprotección frente al envejecimiento y a la soledad; promoviendo, además, de forma preventiva el autocuidado, la innovación -tanto digital como social-, la

gobernanza participativa y la evaluación de constante impacto.

Esta hoja de ruta del gobierno foral guipuzcoano se compone de dos líneas maestras. Por un lado, la **Agenda de Cuidados y Políticas Sociales 20>30** que, presentada el pasado mes de noviembre, establece seis objetivos operativos y 40 actuaciones concretas, orientadas a transformar el modelo de cuidados de Gipuzkoa. Se trata de un proceso robusto diseñado a raíz del diálogo emprendido con 18 órganos de gobernanza, usuarios, familias, profesionales, entidades sociales, empresariales e instituciones públicas. De forma complementaria, el **Mapa de Servicios Sociales 2024-2030** comprende la creación de 1.553 nuevas plazas en el territorio, movilizando una inversión estimada de 250,9 M€.

Todo ello se enmarca en el **Plan Estratégico** de legislatura actual que incluye 118 actuaciones y programas públicos orientados a garantizar el bienestar integral, promoviendo acciones de sensibilización, prevención y personalización de los cuidados, trascendiendo el plano físico y abarcando también lo emocional, la pertenencia a una comunidad y la posibilidad de llevar una vida equilibrada, plena y libre de soledad no deseada. Para ello se dispone tanto de un modelo residencial en transformación como de la posibilidad de permanecer en el propio domicilio con todos los cuidados garantizados.

NUEVO MODELO RESIDENCIAL

La personalización de los cuidados es el fin último y la piedra angular de una es-



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Teléfono
943 11 21 11

NUEVO MODELO RESIDENCIAL

A las reformas arquitectónicas de los centros residenciales activos, se suman las obras de construcción de tres nuevas instalaciones clave como el centro de referencia en envejecimiento Adinberri (Pasaia), Errezabal (Elgoibar) y Arbes (Irun).

CUIDADOS EN EL DOMICILIO

Las principales medidas para poder permanecer en el propio hogar se basan en reforzar la atención domiciliaria y en ofrecer soluciones de proximidad, tecnologías asistenciales y programas comunitarios de apoyo social como Zaintza Herrilab.

trategia de cuidados que atiende tanto al fondo como a la forma, es decir, desde una perspectiva tanto asistencial como arquitectónica. Todo ello dirigido a transformar el modelo residencial en un sistema que sitúe a la persona en el centro de cuidados, promoviendo un modelo personalizado, digno, cercano y adaptado a la historia, los ritmos y rutinas y a los deseos, preferencias y necesidades de cada persona.

Desde el prisma asistencial, el renovado modelo se sostiene en cinco pilares -derechos sociales, prevención, personalización, proximidad y participación- y seis principios rectores -bienestar social, sostenibilidad institucional, transversalidad, equidad, igualdad de género y derechos lingüísticos-. Como parte de la estrategia de implementación, la Diputación Foral ha habilitado una Red de Aprendizaje entre residencias para compartir buenas prácticas, además de ofrecer herramientas como la profesional de referencia, el Plan de Atención Individualizada (PAI), historias de vida, actividades adaptadas o entornos físicos amigables.

Pero la transformación del modelo asistencial también afecta al plano arquitectónico, con la reforma física de los centros residenciales como principal eje del cambio. Se busca adaptar el diseño y funcionamiento de las instalaciones al nuevo modelo, siempre con el objetivo de garantizar la implementación de un sistema de cuidados más personalizado y digno. Para ello se están llevando a cabo reformas de forma progresiva tanto en centros propios como concertados, con el acompañamiento técnico y financiero de la institución foral. Actuaciones que se centran en crear unidades de convivencia más pequeñas, generando entornos más cercanos, personalizados y familiares que incluyen amplias zonas comunes y comedores que fomenten el vínculo y la vida cotidiana compartida, desde una lógica más hogareña. También se busca reforzar la intimidad, la autonomía y el bienestar mediante habitaciones individuales con baño propio, manteniendo habitaciones dobles para parejas o residentes que quieran convivir juntas; sin olvidar esos espacios verdes y terrazas que redondean unas instalaciones modernas, accesibles, integradas en el entorno y conectadas con la comunidad.

TRES NUEVAS RESIDENCIAS, EN PROCESO

De forma complementaria a este proceso, alineado con el Libro Verde sobre la residencia del futuro, se están construyendo tres nuevas instalaciones clave. La primera, Adinberri (Pasaia) se convertirá en el centro de referencia en envejecimiento con 124 plazas residenciales, 18 apartamentos para toda la vida y un centro de día, buscando además contribuir a



Uno de los apartamentos de acompañamiento de larga duración de Urnieta, inaugurados el pasado mes de noviembre.

Las instalaciones residenciales buscan generar unidades de convivencia más pequeñas y generar entornos más familiares que fomenten el vínculo entre las personas usuarias

Zaintza Herrilab es una estrategia pionera, transversal y colaborativa que trata de desarrollar ecosistemas locales de cuidados y a la que ya se han sumado 18 municipios del territorio

la regeneración urbana y social del municipio. Se estima que generará en torno a 400 empleos y albergará un espacio de innovación social y tecnológica además de una plaza abierta equipada con espacios de uso polivalente. Por otro lado, el centro Errezabal (Elgoibar) sumará en sus 10.500 metros cuadrados de superficie 129 plazas de residencia y 40 de centro de día; y, por último, Arbes (Irun) será una residencia con capacidad para 130 personas mayores distribuidas en seis unidades convivenciales, a las que habrá que sumar otras dos con 26 plazas para personas con discapacidad y 48 apartamentos tutelados para 50 personas mayores no dependientes. Sin olvidar que el equipamiento contará también con dos centros de día para personas mayores y personas con discapacidad.

CUIDADOS EN EL DOMICILIO

Estudios del Gobierno Vasco revelan que el 75 % de las personas mayores de 55 años preferiría permanecer en su hogar siendo dependientes, un dato que ha reforzado la línea estratégica de la Diputación Foral de Gipuzkoa de impulsar el modelo de cuidados basados en la permanencia domiciliaria siempre que sea posible, complementado por atención profesional, soluciones de proximidad, tecnología asistencial y programas comunitarios de apoyo social. Con un aumento constante de las personas en situación de dependencia, cuya cifra asciende a 30.782, el 80 % de las mismas cuenta ya con alguna prestación, ayuda o servicio social de apoyo.

ZAINTZA HERRILAB Y TELEASISTENCIA PREDICTIVA

Asimismo, actualmente, casi 8.000 personas son usuarias de los ecosistemas

locales de cuidados en Gipuzkoa, a los que cabe sumar 167 familias, 128 personas cuidadoras y 267 agentes territoriales. Hablamos de Zaintza Herrilab, una estrategia pionera para desarrollar ecosistemas locales de cuidados a la que ya se han sumado 18 localidades guipuzcoanas y otras seis lo harán próximamente.

Mediante la integración de servicios sociales, sanitarios, comunitarios y del tejido privado y el tercer sector, el objetivo de Zaintza Herrilab es claro: mejorar la atención a las personas mayores en situación de fragilidad o dependencia, permitiéndoles vivir en su domicilio el mayor tiempo posible, con seguridad, apoyo y calidad de vida. Liderada por la Diputación Foral de Gipuzkoa, la estrategia se construye a través de un modelo colaborativo y de corresponsabilidad que está ofreciendo resultados preliminares muy prometedores.

Por otro lado, la Fundación Adinberri de la Diputación Foral de Gipuzkoa ha puesto en marcha, junto con el Gobierno Vasco, un proyecto piloto de teleasistencia predictiva que, enmarcado en el programa Berpiztu, supone un paso decisivo en la transformación del modelo de cuidados del territorio. Gracias a la incorporación de tecnologías avanzadas como la inteligencia artificial, el internet de las cosas (IoT) y el análisis masivo de datos (Big Data), este proyecto ya implantado en Oarsoaldea tiene como objetivo mejorar la calidad de vida, la autonomía y la seguridad de las personas usuarias del servicio de teleasistencia betiON. Un paso más en el avance hacia un modelo de cuidados más preventivo, personalizado y conectado que hace posible que las personas puedan vivir en su hogar con seguridad, autonomía y acompañamiento adecuados.

ACTUALIDAD

En unos tiempos en los que la pirámide poblacional se está invirtiendo, es más importante que nunca llegar a la jubilación con una buena salud y calidad de vida



CANTIDAD Y CALIDAD

La esperanza de vida es cada vez mayor, por eso es importante mantener unos hábitos de vida saludables a partir de los 65 que nos permitan tener una buena calidad de vida tras la jubilación

Más de uno de cada cinco vascos tiene ya más de 65 años. La baja natalidad y el incremento de la esperanza de vida media está elevando tanto el porcentaje de personas que superan la edad de jubilación como los años que viven después de alcanzar el retiro profesional. Los cálculos establecen que para 2060 la población mayor de 65 años podría alcanzar un tercio de la población total en Euskadi.

Esto está obligando a las administraciones a replantearse muchas cosas y a trabajar en ese futuro con más gente mayor. Desde la manera de administrar las pensiones para una población jubilada en claro crecimiento hasta las políticas de cuidados o las plazas hospitala-

rias, dado que la población susceptible de ser ingresada también incrementará.

Las instituciones están obligadas a actuar ante esta realidad que se avecina, pero no es menos cierto que en manos de cada uno está también actuar para que ese envejecimiento sea más saludable y, como consecuencia de ello, disfrutar más, mejor y durante más años de esa época en la que ya no debemos trabajar.

La salud de cada individuo contribuirá asimismo a que el sistema se tensione menos y sí, es posible adquirir ciertos hábitos que nos permitan mejorar nuestra calidad de vida y mantener una buena salud mental, muscular y cardiovascular durante los máximos años posibles. Aquí van algunos consejos para esas personas.

La soledad no deseada es uno de los grandes problemas a los que se enfrenta la gente mayor y que afecta a su salud mental

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es la base de todo. Alimentarse bien. Conviene mantener una dieta equilibrada y rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras o grasas saludables. También con la edad conviene reducir el consumo de sal, azúcares o alimentos ultraprocesados, así como moderar el consumo de alcohol y asegurarse una buena hidratación, bebiendo incluso cuando no tenemos sed.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es importante mantenerse activo. Y eso no significa que tengamos que correr maratones. Basta con caminar, nadar o andar en bicicleta. Los expertos aseguran que es conveniente superar las dos horas de actividad a la semana e incluir algún ejercicio de fuerza que nos permita mantener la masa muscular.

EL CONTROL MÉDICO

Es conveniente tener bajo control valores como la presión arterial, los niveles de colesterol o de glucosa. Vacunarse cada invierno contra la gripe o la Covid también es conveniente, ya que en los grupos de mayor edad estas enfermedades pueden ser muy perjudiciales.

EVITAR LA SOLEDAD

La soledad no deseada es uno de los grandes problemas a los que se enfrenta la gente mayor. Es importante mantenerse socialmente activo, participar en actividades comunitarias, grupos o clubes y estimular la lectura y los juegos para aprender cosas nuevas o tecnología.

Todo esto es crucial para tener una buena salud mental y, obviamente, es capital consultar ante cualquier síntoma de depresión, ansiedad o soledad.

HOGARES SEGUROS

Cuando nos hacemos mayores perdemos agilidad, por eso nos conviene tener un hogar adaptado a nuestras limitaciones. Barras de apoyo, alfombras seguras, fácil acceso a teléfonos o dispositivos de emergencia... son pequeñas cosas que nos van a ayudar a reducir las amenazas del entorno que, a medida que nos hacemos mayores, son cada vez más.

LA TRASCENDENCIA DEL DESCANSO

Con la edad muchas veces tendemos a dormir menos y por eso cobra especial relevancia prestarle atención al descanso. Dormir entre siete y ocho horas por la noche, mantener una rutina diaria, horarios de comida y descanso... En esta faceta de descansar bien es importante tener un consumo moderado de alcohol o cafeína, dos compuestos que van a interferir en la creación de esa rutina y ese descanso equilibrado.

EXPERIENCIA, INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA DE ÚLTIMA GENERACIÓN AL SERVICIO DE LA NEUROREHABILITACIÓN

Ospitalarioak cuenta con un equipo médico especializado, con amplia experiencia y tecnología de vanguardia, como la estimulación magnética transcraneal



Ospitalarioak Fundazioa Euskadi (antes Hermanas Hospitalarias Aita Menni) ofrece una atención integral a personas que han sufrido ictus, traumatismo craneoencefálico u otro tipo de daño cerebral, así como a quienes presentan lesiones medulares o enfermedades neurológicas como ELA, esclerosis múltiple, parkinson, parálisis cerebral, etc. El Servicio de Neurorrehabilitación y Daño Cerebral, pionero y referente a nivel estatal, integra hospitalización, tratamiento ambulatorio y apoyo a familias, con un abordaje profesional, multidisciplinar y humano.

Su Unidad de Hospitalización ha tratado a **más de 2.000 pacientes** y cuenta con **36 camas destinadas a personas en fase subaguda**, cuando ya no existe riesgo vital. En estas unidades la **rehabilitación se desarrolla de forma intensiva** -de 9:00 a 17:00 horas-, personalizada y multidisciplinar. Médicos rehabilitadores, neurólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas, neuropsicólogos y personal de enfermería trabajan de manera coordinada para favorecer la recuperación del paciente. **Cada año, más de 130 personas son atendidas en esta unidad y el 94 % de ellas regresa a su domicilio** tras completar el tratamiento.

La innovación tecnológica refuerza el proceso de rehabilitación. Robots de última generación, cintas dinámicas de equilibrio y marcha o entrenamientos con realidad virtual multiplican las posibilidades de recuperación. A ello se suma la estimulación magnética transcraneal, una técnica avanzada de neuromodulación que, integrada en el proceso terapéutico, maximiza las mejoras motoras, emocionales y el dolor refractario.

El proceso de recuperación continúa más allá del ingreso: los centros de día y las unidades ambulatorias de Arrasate, San Sebastián y Bilbao garantizan un seguimiento médico y terapéutico en fisioterapia, logopedia, neuropsicología o terapia ocupacional. Además, cuentan con una **Unidad Infantil especializada y dos centros de día con 70 plazas**, para el apoyo y manejo de la cronicidad.

Tras más de tres décadas de experiencia, Ospitalarioak Fundazioa Euskadi combina ciencia y tecnología con una atención personalizada de la máxima calidad. Cada tratamiento es una nueva oportunidad; cada sesión de terapia, un paso hacia la autonomía. En Ospitalarioak Fundazioa Euskadi, la **neurorrehabilitación es sinónimo de recuperar la vida**.

Alta tecnología al servicio de la neurorrehabilitación

El Servicio de Neurorrehabilitación y Daño Cerebral de Ospitalarioak Fundazioa Euskadi incorpora dispositivos robóticos y sistemas tecnológicos avanzados para la recuperación de funciones motoras, sensoriales y cognitivas.

- **Robots para la rehabilitación de la mano y el brazo.**
- **Cintas computarizadas para la rehabilitación de la marcha y el equilibrio.**
- **Exoesqueleto infantil.**
- **Estimulación magnética transcraneal.**
- **Rehabilitación con realidad virtual.**
- **Plataformas de rehabilitación cognitiva.**

Cada dispositivo está orientado a maximizar la autonomía y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Además, Ospitalarioak Fundazioa Euskadi dispone de un piso doméstico para entrenar las actividades de la vida diaria antes de la vuelta al domicilio.



«EL CAMBIO DE HÁBITOS NO PARTE DE GRANDES SACRIFICIOS, SINO DE PEQUEÑOS AJUSTES»

Amagoia Eizaguirre es psicóloga experta en hábitos, constancia y desarrollo personal, y una de las voces más seguidas en este ámbito. En su tarea como divulgadora cuenta con dos libros publicados con Grupo Planeta y con una gran comunidad en redes sociales (@habituatea), imparte conferencias y cuenta con un show propio titulado 'De los hábitos a la constancia'.

¿Por qué son importantes los hábitos?

Los hábitos son importantes porque son lo que sostiene nuestra vida cotidiana. No son solo pequeñas rutinas, sino la base que determina cómo nos sentimos, cómo pensamos y qué resultados obtenemos en el largo plazo. Siempre digo que no somos lo que hacemos de vez en cuando, sino lo que repetimos cada día. Muchas veces pensamos que el cambio se consigue con grandes esfuerzos puntuales, pero lo que marca la diferencia son esas acciones pequeñas, constantes y aliñeadas con la persona que queremos ser. Los hábitos nos ahorran energía mental, nos dan estructura y nos permiten avanzar incluso cuando la motivación falla.

¿Y qué beneficios reportan al bienestar?

Los hábitos son un pilar del bienestar porque generan estabilidad. En lo físico, tener rutinas saludables -como movernos, alimentarnos de forma consciente o descansar bien- ayuda a que el cuerpo funcione de manera óptima. Pero no se queda ahí: también tiene un impacto enorme en la parte mental. Cuando integramos hábitos positivos, reducimos la incertidumbre del día a día, ganamos confianza y seguridad y disminuimos el estrés. Además, cada hábito que mantenemos refuerza nuestra autoestima porque nos demuestra que somos capaces de cumplir con lo que nos proponemos. En definitiva, cuidar los hábitos es una forma muy práctica de cuidar de nuestra salud integral.

No todos los hábitos son buenos, también se habla de los 'malos hábitos'...

Es verdad. No todos los hábitos son saludables, y muchas veces esos 'malos hábitos' cumplen una función. En algún momento nos han servido para algo, normalmente para gestionar emociones difi-

ciles. Por ejemplo: comer de más cuando estamos nerviosos, pasar horas en el móvil para evadirnos o fumar para calmar la ansiedad. En el corto plazo nos dan una sensación de alivio, pero a largo plazo nos restan bienestar.

Lo que ocurre es que el cerebro busca siempre el ahorro energético. Y un hábito, aunque no sea sano, se convierte en el 'camino fácil' porque ya está automatizado. Por eso repetimos conductas que sabemos que no nos convienen, porque a corto plazo tranquilizan y porque el cerebro prefiere no gastar energía en buscar una alternativa. La clave no es culparnos, sino entender qué necesidad cubre ese hábito y aprender a sustituirlo por otro que nos aporte lo mismo, pero de manera más saludable y sostenible en el tiempo.

¿Hay hábitos perjudiciales escondidos bajo la etiqueta de 'bueno'?

Sí, pasa mucho. Hay hábitos que socialmente están etiquetados como buenos, pero que en exceso o mal planteados pueden volverse perjudiciales. Por ejemplo, hacer deporte es muy saludable, pero cuando se convierte en una obsesión y entramos sin respetar descansos, termina siendo dañino. Lo mismo ocurre con trabajar y otras cuestiones que, si ocupan todo tu tiempo y te impiden descansar o disfrutar, dejar de ser positivas. La forma de identificarlos es preguntarnos '¿Este hábito me aporta equilibrio o me lo quita?' o '¿Lo hago porque me hace bien o porque siento que debo?'. Cuando un hábito deja de sumar y empieza a restar energía, salud o relaciones, es momento de revisarlo.

Suele darse la sensación de que los malos hábitos nos 'atrapan' más fácilmente que los buenos, ¿por qué?

Sí, suele pasar. Los malos hábitos 'enganchan' más rápido porque normalmente ofrecen un beneficio inmediato: alivio, placer, distracción... mientras que los buenos hábitos, como hacer ejercicio o comer sano, suelen dar resultados a medio o largo plazo. Nuestro cerebro está diseñado para buscar recompensas rápidas y ahorrar energía. Por eso es más fácil quedarse en el sofá viendo series que salir a correr: una opción te da placer inmediato

y la otra requiere esfuerzo antes de darte la recompensa. El reto está en aprender a equilibrar ese sistema, diseñando hábitos saludables que también nos ofrezcan pequeñas gratificaciones en el presente, no solo beneficios futuros. De esa forma, el cerebro los va aceptando y automatizando con más facilidad.

¿Cuál es la fórmula para crear, establecer, cambiar o dejar hábitos?

No existe una fórmula mágica, pero sí un proceso claro. Para crear o cambiar un hábito necesitamos tres cosas. Primero, conciencia: identificar qué queremos cambiar y por qué. Si no hay un 'para qué' profundo, el hábito no se sostiene. Segundo, diseño, es decir, hacerlo fácil. El cerebro busca ahorrar energía, así que cuanto más simple y accesible sea el nuevo hábito, más probable es que lo mantengamos. Y tercero, constancia: repetir hasta que se automatice. No se trata de fuerza de voluntad infinita, sino de pequeñas acciones repetidas que poco a poco se convierten en parte de nuestra identidad.

Y un punto clave es que no basta con quitar un hábito, hay que sustituirlo por otro que cubra la misma necesidad, pero de manera más sana. Esa es la única forma de que el cambio se mantenga en el tiempo.

¿Qué papel juega la personalidad o el cerebro en dicho proceso?

Juegan un papel enorme. No todas las personas parten del mismo lugar ni tienen la misma facilidad para crear o cambiar hábitos. La personalidad influye, dado que alguien más disciplinado o estructurado puede adaptarse antes, mientras que alguien más creativo o impulsivo necesitará estrategias diferentes. El cerebro también marca diferencias. Cada persona tiene circuitos de recompensa que responden de forma distinta, es decir, que lo que motiva a una puede no funcionar en otra. Además, hay factores como la tolerancia a la frustración, la capacidad de concentración o incluso la genética que influyen en cómo incorporamos rutinas. Por eso, siempre insisto en que los hábitos no son una receta universal. Cada persona debe conocerse, entender qué le funciona y construir sus rutinas desde ahí.

También influirá el entorno...

El entorno es clave porque condiciona nuestras decisiones más de lo que creamos. Siquieres leer más, pero lo primero que ves en la mesilla es el móvil, lo normal es acabar enredada en él. En cambio, si dejas el libro a la vista y el móvil lejos, aumentan muchísimo las probabilidades de que abras el libro. Diseñar un entorno favorable significa ponérselo fácil: colocar recordatorios visibles de lo que queremos hacer, reducir tentaciones y preparar espacios que inviten a la acción. Al final, el entorno puede ser un aliado silencioso que nos impulse a mantener hábitos sin depender tanto de la fuerza de voluntad.

**Amagoia Eizaguirre
Psicóloga**



Especializada en hábitos, constancia y desarrollo personal, nos habla sobre el papel que los hábitos juegan en el bienestar y cómo establecerlos de forma efectiva

Ha mencionado constancia, motivación, fuerza de voluntad... ¿Qué papel juegan?

Son piezas importantes, pero no como solíamos pensar. La fuerza de voluntad es limitada: no podemos basar todo en 'tirar de voluntad' porque se agota. La constancia, en cambio, es la que de verdad sostiene un hábito a largo plazo, porque se construye a través de la repetición. Sobre la motivación, siempre me gusta recalcar que esta no llega antes de la acción, sino después. Muchas veces esperamos a 'tener ganas' para empezar, pero en realidad las ganas aparecen cuando ya se ha dado el primer paso. Por ejemplo, quizás no te apetezca salir a correr, pero cuando llevas diez minutos, el cuerpo y la mente empiezan a sentirse mejor, y ahí surge la motivación. Por eso, el secreto no está en esperar la chispa, sino en generar movimiento. La acción es la que despierta la motivación y la constancia es la que la mantiene.

Siendo la constancia la clave para sostener un hábito, ¿cómo lograrla?

La constancia no depende de ser fuerte o perfecto, sino de aprender a sostenernos en el tiempo y ahí hay tres claves. Por un lado, la identidad: no se trata de hacer algo puntual, sino de convertirlo en parte de quién eres. Si te ves a ti misma como una persona activa, será más fácil salir a correr que si simplemente lo tienes en una lista de tareas. Por otro lado, la flexibilidad, porque ser constante no significa hacerlo todo perfecto cada día. Es más bien aprender a adaptarse, saber parar cuando toca y retomar sin castigarse. Por último, sin energía es imposible ser constante. Dormir bien, cuidar la alimentación, moverse y rodearse de un buen entorno son la gasolina que mantiene cualquier hábito. La constancia es, en resumen, menos glamour de lo que pensamos y más disciplina amable: pequeños pasos repetidos, sostenidos en el tiempo y alineados con quién queremos ser.

Ante cualquier propósito es normal fallar. ¿Cómo reaccionar cuando esto ocurre?

Fallar es normal, forma parte del proceso. El problema no es caerse, sino quedarse ahí. Muchas veces confundimos constancia con perfección y eso nos frustra. En realidad, la constancia es saber volver una y otra vez, aunque haya tropiezos. Cuando no cumplimos, lo primero a evitar es la culpa. La culpa nos paraliza, mientras que la responsabilidad nos ayuda a aprender. A veces se trata de rediseñar el entorno, de bajar la exigencia o de empezar con un paso más pequeño. En definitiva, cada fallo puede convertirse en información valiosa si lo usamos para mejorar la estrategia. No se trata de empezar de cero, sino de continuar desde la experiencia.

¿Cómo lidiar con la frustración y las ganas de tirar la toalla?

La frustración aparece porque interpretamos el fallo como un 'no valgo' o un 'ya no sirve de nada'. En realidad, lo que más nos hace tirar la toalla no es el error en sí,

sino cómo nos hablamos después de ese error. Si nos tratamos con dureza, el mensaje es desmotivador, pero cuando nos hablamos con amabilidad, como lo haríamos con alguien a quien queremos mucho, podemos sostenernos mejor y seguir adelante. No se trata de justificarlo todo, sino de entender que somos humanas y que equivocarse forma parte del camino. Cambiar la interpretación y el diálogo interno transforma la frustración en aprendizaje. Convertir ese 'he fallado, no sirvo', en 'he fallado, pero sigo'. Ese pequeño matiz marca la diferencia entre abandonar y persistir.

¿Cuánto tiempo tarda un hábito en consolidarse?

Hay estudios que han intentado ponerle un número al tiempo que tarda en consolidarse un hábito. Uno de los más citados habla de una media de 66 días, pero lo importante no es la cifra exacta, sino la repetición. Cada persona es distinta: no es lo mismo alguien que ya tiene una rutina parecida que alguien que parte de cero; tampoco es igual incorporar un hábito sencillo, como beber más agua, que otro más complejo, como salir a correr tres veces por semana. El tiempo depende tanto del punto de partida como del tipo de hábito. Por eso insisto en que más que obsesionarse con 'cuánto tardaré', la clave es poner el foco en repetir y sostener la acción. El hábito se consolida en el hacer, no en el calendario.

¿Y es posible cuantificar el progreso?

Sí, es posible, pero no siempre de la forma inmediata que quisiéramos. El progreso en los hábitos no siempre se mide en resultados visibles, como kilos perdidos o kilómetros corridos. A veces se mide en cosas más sutiles: que ya no necesitas tanta fuerza de voluntad, que la acción empieza a salir de manera más automática, que tu diálogo interno cambia... En la era de la inmediatez queremos cifras rápidas, pero el progreso real está en notar que cada vez cuesta menos repetir el hábito. Esa es la mejor señal de que está consolidándose. Podemos cuantificarlo con pequeños indicadores: cuántos días seguidos lo hemos hecho, cuánto tardamos en retomarlo si fallamos... son microavances que, sumados, construyen resultados más grandes.

¿Qué consejo brindaría a quien alega falta de tiempo o de energía para afrontar el cambio de hábitos?

Cuando alguien me dice que no tiene tiempo o energía, siempre le recuerdo que no se trata de añadir más cosas, sino de quitar las que no te acercan a lo que de verdad quieres. Muchas veces la agenda está llena de compromisos, distracciones y tareas que nos alejan de nuestras prioridades. Restar es tan importante como sumar: aprender a decir que no, poner límites y priorizar aquello que te impulsa hacia donde quieres llegar. El cambio de hábitos no empieza con grandes sacrificios, sino con pequeños ajustes que liberen espacio y energía.

REPRODUCCIÓN ASISTIDA

Este novedoso procedimiento está indicado para parejas portadoras de mutaciones genéticas asociadas a enfermedades hereditarias



Más información.



Información:

Instituto Vasco de Fertilidad
Avenida de Tolosa, 71
20018 Donostia-San Sebastián

Teléfono:
943 32 81 60

El PGT-M permite analizar el ADN de los embriones antes de su implantación en tratamientos de fecundación in vitro (FIV)



La doctora María José Iñarra, en consulta.

¿SABES QUE SE PUEDEN PREVENIR ENFERMEDADES HEREDITARIAS EN LA DESCENDENCIA CON UN ANÁLISIS GENÉTICO?

IVF-Life Donostia cuenta con herramientas de diagnóstico preimplantacional como el PGT-M, que permite analizar el ADN de los embriones antes de su implantación para seleccionar los que estén libres de la mutación genética buscada

El avance de la medicina reproductiva ha convertido en realidad lo que hace solo unas décadas era impensable: evitar la transmisión de enfermedades genéticas graves antes del embarazo, como la **enfermedad de Lynch, de Huntington o las mutaciones en los genes BRCA**. Una de las herramientas más potentes en este sentido es el Diagnóstico Genético Preimplantacional para enfermedades monogénicas (PGT-M), una técnica que permite analizar el ADN de los embriones antes de su implantación en tratamientos de fecundación in vitro (FIV).

«El PGT-M es una revolución silenciosa en reproducción asistida que no solo ayuda a lograr un embarazo, sino que permite evitar que una enfermedad genética hereditaria, grave e incurable se transmita a la descendencia», explica la doctora **María José Iñarra**, especialista en reproducción asistida de IVF-Life Donostia.

Este procedimiento está indicado para parejas portadoras de mutaciones genéticas asociadas a enfermedades hereditarias. Mediante una biopsia embrionaria realizada en el laboratorio tras

la fecundación in vitro, los especialistas analizan el ADN del embrión para detectar si porta la mutación que podría desencadenar una enfermedad grave.

«A través del PGT-M, podemos seleccionar únicamente los embriones libres de la mutación genética buscada. De este modo, no solo se aumenta la seguridad del embarazo, sino que se rompe con la transmisión intergeneracional de patologías graves como la fibrosis quística, la beta-talasemia o ciertas distrofias musculares», explica la doctora Iñarra.

PGT-M

«Es una revolución silenciosa en reproducción asistida que no solo ayuda a lograr un embarazo, sino que permite evitar que una enfermedad genética hereditaria, grave e incurable se transmita a la descendencia».

En la práctica, esto supone que no todos los embriones creados en el laboratorio serán viables para su transferencia, pero los que sí lo son, estarán genéticamente libres de la enfermedad que se quiere evitar.

UN USO CRECIENTE

El uso del diagnóstico genético preimplantacional ha experimentado un crecimiento notable en los últimos años. Según datos del Registro Nacional de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF), en 2022 las técnicas de PGT representaron el 32,6 % de todos los ciclos de FIV, frente al 5 % registrado en 2009.

«Muchas de las enfermedades para las que se aplica esta técnica son de herencia recesiva, es decir, los padres son sanos. Solo cuando ambos son portadores, existe un riesgo real de transmisión, y ahí es donde el PGT-M cobra un valor preventivo incalculable», añade la doctora Iñarra.

LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES

En España, la fibrosis quística tiene una frecuencia de portadores estimada de 1 de cada 25-30 personas, lo que hace que muchas parejas, sin saberlo, tengan un riesgo elevado de transmitir esta enfermedad. También destacan la beta-talasemia, especialmente común en la cuenca mediterránea, o patologías como la fenilcetonuria, ataxias hereditarias y algunas distrofias musculares.

«Gracias al PGT-M, estas parejas pueden ser padres de hijos sanos, sin necesidad de enfrentarse al dilema del diagnóstico prenatal o a interrupciones del embarazo por causas médicas», afirma la doctora Iñarra.

España es uno de los países más avanzados en cuanto a legislación en reproducción asistida. El uso del PGT-M está permitido solo en casos justificados de alto riesgo genético, bajo criterios éticos establecidos por la Comisión Nacional de Reproducción Humana Asistida. La técnica está disponible tanto en el sistema público como en centros privados como IVF-Life.

MEJORES TASAS

La doctora Iñarra apunta que «al seleccionar solo los embriones genéticamente sanos, reducimos el número de intentos fallidos y evitamos a las pacientes un desgaste emocional innecesario».



Sobre estas líneas, el trabajo que se desarrolla en el laboratorio de IVF-Life Donostia.

«Podemos seleccionar únicamente los embriones libres de la mutación genética buscada»
María José Iñarra
Especialista en reproducción asistida

En IVF-Life Donostia, el uso del PGT-M se integra dentro de un proceso asistencial que incluye asesoramiento genético personalizado, tecnología de biopsia embrionaria y secuenciación NGS de última generación y seguimiento emocional y técnico integral.

MEJORES TASAS DE EMBARAZO

Aunque el PGT-M no incrementa directamente la tasa de embarazo, sí mejora de forma significativa la eficacia del tratamiento, ya que evita transferencias de embriones inviables o con riesgo genético. «Al seleccionar solo los embriones genéticamente sanos, reducimos el número de intentos fallidos y evitamos a las pacientes un desgaste emocional innecesario. Para muchas

REFUERZO

La doctora María José Iñarra se une al equipo de IVF-Life Donostia

Es especialista en Ginecología y Obstetricia, así como en Medicina de Familia y Comunitaria y posee un Máster en Reproducción Humana Asistida.

Ha trabajado como obstetra y ginecóloga en distintos hospitales de la red pública de Navarra, La Rioja y el País Vasco. Desde hace años se dedica principalmente a la reproducción asistida, actividad que ha desarrollado en varios centros privados de Donostia-San Sebastián y en la Unidad de Reproducción Humana Asistida del Hospital Universitario Donostia desde su creación.

Su incorporación supone un refuerzo para el equipo médico de Instituto Vasco de Fertilidad, que continúa consolidándose como un centro de referencia en tratamientos de fertilidad. La amplia experiencia clínica y docente de la doctora Iñarra, junto con su visión cercana y comprometida con las pacientes, permitirá seguir ofreciendo una atención integral y personalizada a quienes buscan cumplir su deseo de ser madres y padres.

parejas, es la única vía segura para tener hijos biológicamente propios sin riesgo genético», subraya la doctora María José Iñarra.

Además, cuando se combina con técnicas avanzadas de FIV, las tasas de éxito son superiores. En el caso de IVF-Life, **7 de cada 10 pacientes logran el embarazo** tras una FIV convencional, y **8 de cada 10** cuando el proceso incluye diagnóstico genético preimplantacional.



INSTITUTO
VASCO DE
FERTILIDAD

Líderes en medicina reproductiva en Donostia

Las opiniones de nuestros pacientes nos avalan

Avenida de Tolosa, 71-73

20018 Donostia / San Sebastián

Tfn. 943 328 160

Grupo IVF-Life
Aut. 21/24 Dra. Elisa Pérez. Ginecóloga



SOLUCIONES UROLÓGICAS

Los urólogos Ion Madina y Javier Azparren, en las instalaciones situadas en el número 56 de la calle Urbieta, en Donostia.

La dificultad para iniciar la micción, un chorro urinario de poca fuerza o un acto de orinar que se realiza en dos tiempos son algunos síntomas de la Hiperplasia



LA UROLOGÍA MÁS INNOVADORA CERCA DE TI

En Madina&Azparren aportan 20 años de experiencia en el tratamiento para solucionar los síntomas provocados por el crecimiento benigno de la próstata o hiperplasia benigna de próstata

El aumento benigno de la próstata es una afección muy frecuente en los hombres a partir de los cincuenta años. Pese a que el aumento del tamaño de la glándula es parte del desarrollo normal del cuerpo humano, hay momentos en los que dicho crecimiento es mayor de lo deseable y empieza a causar problemas relacionados con la micción.

En Madina y Azparren aportan 20 años de experiencia en la resolución con láser de los problemas prostáticos.

¿EN QUÉ CONSISTE LA INTERVENCIÓN PROSTÁTICA CON LÁSER?

Actualmente, en M&A disponen de tres tipos de láseres:

- LÁSER TULIO 180W (cyber).
- LÁSER VERDE-KTP.
- LÁSER HOLMIUM (cyber).

Con estos tres tipos de láseres han intervenido más de 3.000 casos desde 2004, pudiendo realizar tres tipos de intervención sobre la próstata agrandada (todo tipo de tamaños):

1. LA VAPORIZACIÓN

2. FOTOSELECTIVA DE LA PRÓSTATA

Que consiste en una intervención en la que se introduce por vía uretral -conducto urinario del pene- un instrumento del tamaño de un cabello por el que pasan las pulsaciones del láser TULIO 180W (fibra lateral) o VERDE. Estas pulsaciones eliminan por completo los tejidos de la próstata agrandada. La intervención se realiza con anestesia epidural.

Cuando la próstata es grande, podemos emplear un tratamiento combinado de Láser Tulio o Láser verde, y Gyrus,

Servicios de la consulta

> **Cáncer de próstata:** estudio y diagnóstico de cáncer de próstata. Analítica-exploración ECO urológica en consulta única.

> **Estudio y tratamiento del agrandamiento benigno de próstata:** tratamiento médico y quirúrgico para todos los tamaños prostáticos (Láser Tulio 180W y REZUM).

> **Cirugía de la CIRCUNCISIÓN** con LÁSER sin ingreso.

> **VASECTOMÍA** sin bisturí, sin ingreso.

> **Cirugía mínimamente invasiva** de la incontinencia urinaria.

> **Rehabilitación de suelo pélvico** con ondas magnéticas focalizadas.

> **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.

> **Tratamiento con ONDAS DE CHOQUE** de la disfunción eréctil.

M&A
MADINA & AZPARREN
Salud urológica y sexual

Nueva
ubicación en
Urbieta, 56
(Donostia)

Teléfono
943 43 45 95

RENOVA: ONDAS DE CHOQUE PARA LA DISFUCIÓN 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.



RPS: 48/17

La vanguardia en la tecnología ha sido una de las claves para que los resultados hayan sido tan satisfactorios

acortando de esta forma el tiempo quirúrgico y obteniendo muestras de tejido para su análisis y unos excelentes resultados.

2. VAOENUCLEACIÓN PROSTÁTICA POR LÁSER CYBER TULIO DE 180W -TULEP

Para esta técnica empleamos Láser Tulio (fibra frontal 1000). El láser va separando el adenoma (la parte agrandada) de la cápsula prostática como se separarían los gajos de una mandarina de su piel, sin abrirla. Cuando el adenoma está completamente libre se tritura y se extrae por la uretra con un aspirador.

3. ENUCLEACIÓN CON LÁSER HOLMIUM- HOLEP

Para esta técnica empleamos Láser Holmium. El procedimiento es igual que en el TULEP.

¿QUIÉNES SE BENEFICIAN DE ESTA INTERVENCIÓN?

Aquellos hombres con agrandamiento de la próstata, próstata benigna, que:

- Presenten dificultad al orinar a pesar de la medicación.
- Necesiten tomar más de una medicación antiprostática.
- Sean pacientes multimedificados.
- Sean pacientes de alto riesgo quirúrgico que presenten dificultad al orinar a pesar de la medicación. Nos referimos con alto riesgo quirúrgico a los pacientes con problemas serios de corazón o pacientes con delicado estado de salud.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA CON RESPECTO A LOS MÉTODOS TRADICIONALES?

1. Estancia hospitalaria: no rebasa las 24-48 horas. Las cirugías tradicionales requieren permanecer en el hospital entre cinco y ocho días.
2. No hay pérdida de sangre: el efecto coagulante que incluye el Láser Tulio lo hace muy indicado en pacientes de alto riesgo con anticoagulantes.
3. Alivio inmediato de los síntomas y recuperación rápida e indolora.

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

Disfruta en plenitud sin renunciar al placer gracias al rehabilitador de suelo pélvico BTL EMSELLA que mediante ondas magnéticas genera el fortalecimiento del mismo



BTL EMSELLA

Es un dispositivo diseñado para tratar a la paciente mientras esta se encuentra sentada, vestida y con las piernas ligeramente abiertas.

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-Urbieta, 56- y asistidos en todo momento por una enfermera:

> El rehabilitador de suelo pélvico BTL EMSELLA, que mediante **ondas magnéticas focalizadas** genera el fortalecimiento y la reparación del mismo. Tiene forma de sillón e incorpora una tecnología revolucionaria-**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 esta 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 seis sesiones en un intervalo de un mes.

> El láser ginecológico GYNELASE, **mínimamente invasivo**, cómodo, seguro y eficaz, dirigido a fortalecer las paredes vaginales, mediante microimpactos 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.

VIRALGEN (EN PROCESO)



Nuestra misión
**Salud y alimentación
para todos**

Nuestras innovaciones en salud dan la oportunidad a padres como Carlos de estar ahí.

Síguenos en:

Web: bayer.es

Ivoox: [Bayer Contigo](#)

✉ @bayerespanaoficial

X [@BayerEspana">@BayerEspana](#)

TV [Bayer España](#)

IN [Bayer](#)

/// Salud y alimentación para todos



Recurrir a la inteligencia artificial para preguntarle sobre determinados síntomas y problemas de salud o pedirle que nos diseñe rutinas de ejercicio o dietas es, sin duda, un error

LA IA: UN COMPLEMENTO, QUE NO UN SUSTITUTO

En unos tiempos en los que cada vez es más frecuente recurrir a las inteligencias artificiales para pedirles remedios, dietas o planes deportivos, es la propia tecnología la que advierte de que puede ser un punto de partida u orientativo, pero nunca ser quien reemplace a un especialista

Cada vez es más habitual que esa persona que quiere ponerse a dieta o comenzar con un plan deportivo recurra a una inteligencia artificial, como puede ser el caso de ChatGPT, para que les dé una respuesta que, en muchos casos, siguen a pies juntillas. Dependiendo de los detalles que se le den a esta tecnología y de cómo se formulen y reformulen las preguntas, los resultados serán más o menos precisos, pero, en cualquier caso, no parece una idea especialmente buena seguir sus indicaciones sin cuestionarse nada más y,

por supuesto, consultar a un especialista. La propia IA (ChatGPT, en este caso) reconoce que esta es una fórmula cada vez más habitual y cree que es reflejo de varias realidades. Por un lado, que esta es una guía accesible, en muchos casos gratuitas y que te da una respuesta rápida. Además, pone en valor su faceta organizadora e inspiradora, es decir, ella te aconseja, organiza y explica, pero da por hecho que se consultará con un especialista. Por otro lado, advierte del peligro que tendría la sobresimplificación: una dieta

La IA es un complemento para dar explicaciones claras, inspirar ideas, organizar rutinas que luego puedan ser supervisadas por un especialista o señalarnos cuándo debemos acudir a un profesional

o una rutina deben ser personalizadas, no todas funcionan igual en cualquier sujeto y, en algunos casos, pueden incluso convertirse en dañinas. Por último, insiste en su papel de brújula, explicando causas, dando ejemplos y ayudando a identificar el momento en el que debemos acudir a un especialista.

Su conclusión, en este sentido, es muy clara: «Pedir rutinas de deporte o dietas a una IA tiene sentido como orientación inicial o fuente de ideas, siempre y cuando se entienda que no reemplaza la personalización profesional». La salud, entiende esta tecnología, es algo «muy delicado», por lo que es lógico tener cautela: «Cada cuerpo responde distinto, y un error en nutrición o ejercicio puede tener consecuencias serias si se aplica sin supervisión adecuada». Por ello, el propio ChatGPT explica su filosofía: «Confiar únicamente en la IA sería como fiarse de un mapa turístico genérico para hacer una expedición en alta montaña: puede darte una idea de la ruta, pero si hay tormenta o un terreno complicado, lo que realmente necesitas es un guía humano con experiencia».

UN BUEN COMPLEMENTO

Así, la IA puede ser un buen complemento para dar explicaciones claras, inspirar ideas, organizar rutinas que luego puedan ser supervisadas por un especialista o señalarnos cuándo debemos acudir a un profesional: es un primer paso de información e incluso motivación, pero nunca un sustituto de los profesionales de la medicina, nutrición o deporte, por ejemplo.

Entonces, como usuarios, ¿cómo deberíamos actuar? Podemos pedirle una orientación general, pero nunca tomarla como una prescripción; podemos pedirle ejemplos de organizaciones de dietas simples o de rutinas de ejercicios, pero no seguirlos como tales; y podemos atender a sus consejos para que acudamos a los especialistas ante ciertos síntomas, pero teniendo siempre claro que su veredicto no puede sustituir a una valoración individualizada.

En resumen, tal y como el ChatGPT reconoce, no sería correcto que nos diese una dieta cerrada, con calorías exactas y horarios rígidos, cuando nunca va a poder tener tanto conocimiento sobre nosotros como tendría un especialista; nunca podrá prescribir suplementos, medicamentos o rutinas intensas sin supervisión; y tampoco podrá recomendarnos que ignoremos síntomas que podrían ser preocupantes.





NARU AVANZA EN SU PLAN DE EXPANSIÓN CON TECNOLOGÍA PIONERA EN SALUD DIGITAL

La empresa ofrece una solución tecnológica innovadora que integra y procesa mediante inteligencia artificial datos clínicos y datos reportados por el paciente (Patient-Reported Outcomes, PROs)



Información:

Paseo Miramón, 170
(planta 3, oficina 33)
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono:
943 50 20 51

Mail:
Info@naruintelligence.com

Web:
www.naruhealthcare.com

Con ocho años de trayectoria, Naru ha trabajado para clientes estratégicos en el ámbito hospitalario, como Osakidetza y Quironsalud, y de la industria farmacéutica, como AstraZeneca y Pfizer, posicionándose como un 'partner' clave.

Naru cuenta actualmente con un equipo de carácter local y multidisciplinar, conformado por más de 20 profesionales altamente cualificados y con una extensa experiencia en el sector de la IA, 'healthtech' e industria farmacéutica.

Naru beneficia, por un lado, a pacientes, mejorando su calidad de vida; por otro, a hospitales y sistemas sanitarios, mejorando sus resultados clínicos y reduciendo los recursos necesarios; y, por último, tam-

bién a la industria farmacéutica, acelerando la generación de resultados de investigación clínica y de pacientes del mundo real, y reduciendo la inversión necesaria para ello.

La 'healthtech' donostiarra aprende de cada paciente y transforma el conocimiento en práctica médica e investigación clínica de vanguardia

bién a la industria farmacéutica, acelerando la generación de resultados de investigación clínica y de pacientes del mundo real, y reduciendo la inversión necesaria para ello.

APOYO PÚBLICO Y PRIVADO

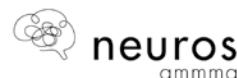
Naru ha cerrado durante estos años dos rondas de inversión y ha contado con el apoyo de diversos organismos públicos y privados. Con la tecnología ya desplegada, clientes de referencia y resultados tangibles en el mercado, Naru se prepara ya para su próxima etapa. Una etapa acompañada por nuevos socios estratégicos, cuyo objetivo es el escalado y la expansión internacional.

«LA EMT ES UNA TÉCNICA MUY SEGURA, QUE NO DUELE Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS»

El doctor en Neurociencias, Neuromodulación y Neuroimagen Diego Redolar es experto en estimulación cerebral no invasiva y en Donostia desarrolla en las instalaciones de Ammma Neuros la estimulación magnética transcraneal



Diego Redolar
Neurocientífico



Información:
neuros@ammma.es

Teléfono
943 45 78 00

¿Qué es la estimulación magnética transcraneal (EMT) y en qué se diferencia de otras neuromodulaciones no invasivas?

La estimulación magnética transcraneal (EMT) es una técnica no invasiva que utiliza campos magnéticos breves e intensos para activar o inhibir zonas concretas del cerebro sin necesidad de cirugía. Basada en la ley de inducción electromagnética, permite modular la actividad neuronal de forma precisa. Se descubrió en los años 90 en Reino Unido, empleándose en investigación para entender cómo funcionan diferentes áreas cerebrales.

A partir de los años 2000 comenzaron con ensayos clínicos, sobre todo en Estados Unidos, para tratar trastornos en los que ciertas regiones del cerebro funcionan por debajo de lo normal. Aunque hoy existen otras técnicas de neuromodulación, la EMT destaca por su capacidad para inducir cambios plásticos duraderos en el cerebro, lo que la convierte en una herramienta terapéutica especialmente prometedora.

¿Por qué decimos que la EMT está 'aterrizando' ahora en España?

En Estados Unidos la EMT lleva años aplicándose de forma clínica; yo mismo me formé en su uso en Harvard en el 2010. En España, en cambio, aunque se ha utilizado desde hace tiempo en investigación para estudiar funciones cerebrales, su implantación clínica está empezando ahora.

Por el momento, se ofrece sobre todo en el ámbito privado y solo en algunos hospitales públicos, por lo que podemos decir que la EMT está 'atterrizando' en nuestro país: está en pleno proceso de incorporación a la práctica asistencial.

¿Cómo 'modula' la EMT regiones cerebrales que sabemos que funcionan por debajo o por encima de lo esperado?

La EMT aplica impulsos magnéticos sobre la corteza cerebral, la zona más externa del cerebro responsable de percepciones, movimiento y funciones cognitivas superiores. Al actuar directamente sobre las neuronas de la corteza, modifica su plasticidad, es decir, su capacidad de adaptarse y reorganizarse.

Gracias a esta modulación podemos aumentar o disminuir la actividad de áreas concretas que sabemos que están funcionando por debajo o por encima de lo esperado. La estimulación ajusta esa plasticidad a través de mecanismos neuroquímicos, logrando así restaurar un funcionamiento más equilibrado.

¿Qué sabemos sobre la potenciación o depresión a largo plazo?

La potenciación y la depresión a largo plazo son mecanismos de plasticidad que permiten que las neuronas refuerzen o debiliten sus conexiones. Al activar o desactivar determinados genes mediante estimulación, favorecemos que las neuronas modifiquen su patrón de actividad y, por ende, vuelvan a conectarse como deberían antes de la aparición de la patología. Esto es clave porque cada región cerebral actúa como un nodo dentro de una red interconectada: si una zona funciona por debajo de lo normal, muchas otras también se ven afectadas.

Por eso, primero identificamos la región cuya actividad es anómala y después aplicamos la estimulación para normalizarla. Al corregir ese nivel de activación, las redes neuronales empiezan a reorganizarse gracias a la plasticidad, y es entonces cuando el paciente comienza a notar mejoría.



¿Cómo se seleccionan las dianas?

En cada patología existen patrones cerebrales comunes. Por ejemplo, en la depresión mayor sabemos desde hace más de 20 años que la corteza prefrontal dorsolateral izquierda suele funcionar por debajo de lo normal. Esta información orienta cuáles son las regiones candidatas para estimular.

Antes de aplicar el tratamiento realizamos un estudio individual del cerebro, en nuestro caso mediante electroencefalografía cuantitativa (EEGq), una técnica de neuroimagen que nos permite ver la actividad eléctrica y localizar con precisión las áreas que necesitan ser moduladas.

Pasemos a las indicaciones con mayor evidencia. ¿Es efectivo con la depresión mayor resistente?

La primera indicación con la que las agencias de regulación médica aprobaron la EMT en Estados Unidos fue la depresión mayor resistente, y es también la que cuenta con más años de investigación. Llevamos unas tres o cuatro décadas acumulando evidencia sobre su eficacia y seguridad.

Los resultados son muy positivos: entre un 60 % y un 70 % de los pacientes responde al tratamiento, frente a menos del 50 %

'LA MUJER CIEGA QUE PODÍA VER CON LA LENGUA', SU LIBRO

Redolar ha publicado el libro 'La mujer ciega que podía ver con la lengua', en el que explica qué hacer para tener un buen envejecimiento cerebral. En él, habla de la EMT, pero también de la importancia de la reserva cognitiva y de cómo aumenta con esa técnica. En los 90, el epidemiólogo David Snowdon fue a un convento en Michigan donde estaban 400 hermanas de edades avanzadas, pero ninguna presentaba signos de Alzheimer. Por su estilo de vida, se estimulaban cognitivamente, pero al morir el especialista veía que sus cerebros presentaban los rasgos neuropatológicos del Alzheimer, es decir: lo tenían, pero no lo mostraban a nivel cognitivo. A ello se le llamó reserva cognitiva.



con fármacos, y sin los efectos secundarios asociados a la medicación. Por eso la EMT se considera hoy una técnica muy efectiva para tratar la depresión mayor.

¿Y en los casos de dolor neuropático y fibromialgia?

En dolor neuropático central y fibromialgia, la EMT se dirige a regiones cerebrales implicadas en la percepción y modulación del dolor. Con estos protocolos, entre un 60 % y un 70 % de los pacientes logra reducir de forma significativa el dolor, e incluso en algunos casos eliminarlo por completo.

Se trata de dolores crónicos y de larga evolución que no responden a la medicación convencional. La EMT ofrece una alternativa no invasiva y con una eficacia notable, mejorando la calidad de vida de muchos pacientes.

En la rehabilitación posictus, ¿cómo se integra la EMT?

En la rehabilitación posictus, la EMT requiere protocolos individualizados, pero su eficacia es alta si se aplica con celeridad, en la fase posaguda y con el/la paciente estable; si se espera más de doce meses, la eficacia disminuye.

Puede actuar de dos formas: activar las neuronas cercanas al área dañada

«En depresión mayor, su eficacia es de entre un 60 y un 70 %; el tratamiento farmacológico tiene un nivel inferior al 50 %»

«En el caso del ictus, la clave está en aplicar el tratamiento cuando el paciente está estable y se está recuperando»

Diego Redolar
Neurocientífico

para que asuman funciones perdidas, o inhibir el hemisferio contrario cuando está hiperactivo y frena la recuperación. Así se favorece la reorganización cerebral y se potencia la recuperación funcional.

Hablemos de otras áreas en expansión, como el Parkinson o los trastornos por uso de sustancias y adicciones conductuales. ¿Dónde está hoy la evidencia? En Parkinson la EMT fue una de las primeras aplicaciones, aunque los resultados son más variables: la eficacia ronda el 50 %. El temblor suele responder bien, pero al ser una enfermedad compleja los efectos son distintos según el paciente. Con protocolos recientes, como uno desarrollado en Italia, se observa mejoría de síntomas o enlentecimiento de la progresión, aunque no cura la enfermedad.

En adicciones, la evidencia es más favorable. Al estimular regiones cerebrales implicadas en el autocontrol, la EMT ayuda a aumentar el control del paciente sobre los impulsos y disminuir el deseo, dos factores claves en la adicción. No cura por sí sola, pero es un complemento muy eficaz a otras terapias.

¿Cuáles son los efectos adversos más frecuentes y las contraindicaciones? La EMT es una técnica muy segura, hasta el punto de que también se aplica en personas sanas e incluso en niños para estimular regiones cerebrales implicadas en funciones cognitivas. Sus efectos adversos más habituales son leves y transitorios -como una ligera molestia local o cefalea pasajera- y las contraindicaciones principales se centran en personas con dispositivos metálicos o electrónicos en la cabeza (por ejemplo, marcapasos craneales o implantes cocleares) que puedan verse afectados por los campos magnéticos.



Además, en sujetos sanos la EMT se utiliza con fines de mejora cognitiva y de prevención, ayudando a proteger el cerebro frente a otros factores y a promover un envejecimiento cerebral más saludable.

¿Qué pruebas o criterios se usan para decidir si un paciente es candidato?

Antes de iniciar el tratamiento realizamos un estudio de neuroimagen -en nuestro caso, EEGq- para analizar cómo está funcionando el cerebro del paciente. Solo cuando esta evaluación confirma que la estimulación está indicada y sabemos con precisión qué área necesita ser modulada, ponemos en marcha todo el proceso terapéutico. De este modo, se personaliza la EMT y se optimizan los resultados.

¿Puede la EMT mejorar funciones cognitivas en personas sanas o con quejas subjetivas leves?

Llevamos más de diez años aplicando EMT a una cohorte de más de 2.000 personas sanas, y los resultados muestran un aumento de la reserva cognitiva, algo muy positivo porque favorece una mejor salud cerebral y un envejecimiento más saludable. Además, al aplicar la estimulación en zonas concretas, podemos orientar la mejora hacia las funciones cognitivas que necesita cada persona.

Este potencial no se limita solo a la salud. En el ámbito del rendimiento deportivo, por ejemplo, se está investigando su capacidad para optimizar determinadas habilidades. De hecho, el Comité Olímpico Internacional ya estudia si su uso podría considerarse una forma de 'dopaje' neurológico, dada la magnitud de los efectos positivos observados.

¿Cómo es el circuito de derivación a Ammma Neuros?

El circuito de derivación a Ammma Neuros puede iniciarse de dos maneras: a través del propio paciente o mediante un profesional referidor. Cuando es un referidor quien contacta, siempre procuramos hablar previamente para explicar bien qué tipo de pacientes pueden beneficiarse de nuestros tratamientos y solicitamos su historia clínica. Cuanta más información tengamos, mejor podremos valorar el caso. Una vez reunida toda la documentación y las pruebas disponibles, realizamos la primera entrevista y visita clínica, y completamos los estudios necesarios para decidir si el paciente es candidato.

Si es el propio paciente quien nos contacta, le pedimos igualmente su historial médico y las pruebas de las que disponga. Con esa información valoraremos si podemos ayudarle y, en caso afirmativo, establecemos una hoja de ruta personalizada para su proceso terapéutico en Ammma Neuros.

Su objetivo es volver a disfrutar con la comida, escuchar a nuestro cuerpo e ir tomando pequeñas decisiones que supongan para nosotros importantes mejoras

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE, OTRA MIRADA A NUESTRA NUTRICIÓN



Es una de las corrientes que más impacto está causando, porque no aboga tanto por los sacrificios ni las restricciones, sino que nos propone prestar atención a lo que comemos, cómo lo hacemos y cómo nos hace sentir

La alimentación consciente no es una dieta, sino una forma de vida con la que prestar atención a nuestra nutrición. Cuando pensamos en comer de una manera saludable, muchas veces lo relacionamos con restricciones, prohibiciones y sacrificios, pero la alimentación consciente nos propone una forma diferente de entender este aspecto: nos propone prestar atención a lo que comemos, a cómo lo comemos y cómo nos hace sentir después. ¿El objetivo? Volver a disfrutar con la comida, escuchar a nuestro cuerpo e ir tomando pequeñas decisiones que, con el paso del tiempo, supon-

Se ha desarrollado en Occidente en las últimas décadas, pero hunde sus raíces en el budismo

gan para nosotros importantes mejoras para nuestra salud física y emocional.

Esta corriente no es nueva y, de hecho, puede tener sus raíces en el budismo, cuando ya se hacía referencia a la atención plena en todas las acciones cotidianas, incluyendo la comida. Los monjes budistas comían en silencio y con gratitud, lo hacían muy despacio y observaban texturas y sabores, así como la sensación de saciedad, como una manera de meditar. En Occidente, se ha consolidado gracias al 'mindfulness' moderno en la segunda mitad del siglo pasado. En las últimas décadas, vuelve a estar de moda.

La alimentación consciente, como su propio nombre indica, es una forma de comer en la que conectamos con esa experiencia de alimentarnos. ¿Y cómo se hace? En primer lugar, escuchando las señales que nos manda nuestro cuerpo, tanto de hambre como de saciedad. Después, mientras comemos, saboreando cada bocado, centrándonos en ello y disfrutando sin prisas. Además, esa 'conciencia' sobre nuestra alimentación empieza desde el momento en el que elegimos qué tomaremos, optando por aquellos alimentos que realmente nos nutran y nos den energía. Y, por último, deberemos ser también conscientes de esos otros hábitos que tenemos alrededor de esa experiencia diaria que es comer.

Poner en práctica esta alimentación consciente es realmente sencillo. Basta con, por ejemplo, comer sin distracciones, evitando el móvil o la televisión. Además, es positivo masticar despacio porque así daremos tiempo a nuestro cerebro a registrar esa saciedad. También debemos preguntarnos si estamos comiendo porque tenemos hambre o por algún tipo de emoción o ansiedad. Siempre ayuda también que las porciones que nos sirvamos sean moderadas, porque siempre podremos repetir si es necesario y, por supuesto, deberemos apostar más por las frutas y las verduras que por los alimentos ultraprocesados, por ejemplo.

SUS BENEFICIOS

¿Qué notaremos si llevamos a cabo estas prácticas? Pues, en primer lugar, nuestra relación con los alimentos será más sana y natural, sin sentimientos de culpa ni prohibiciones. Consecuentemente, disfrutaremos más al saborear de verdad las diferentes recetas, aumentando el placer que para nosotros supone comer. A su vez, desaparecerá la ansiedad, entendida esta como ese impulso que nos lleva a comer por aburrimiento, estrés o impulsos: ahora, lo haremos de manera consciente.

Y todo ello conllevará dos cosas: unas mejores digestiones, porque al comer despacio y masticar bien el sistema digestivo trabaja con un menor esfuerzo; y un control natural de nuestro peso, ya que aprenderemos a reconocer cuándo estamos satisfechos con lo que hemos comido y reduciremos los excesos.

«QUEREMOS MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE NUESTROS MAYORES»



Marta
León

Responsable de
Nutrición

Campofrío
Health Care

«La calidad y seguridad alimentaria son pilares prioritarios de nuestra compañía»



Garantía nutricional, seguridad y placer son algunos de los beneficios que **Campofrío Health Care** aporta a través de su línea de productos para personas con disfagia

ENTREVISTA MARTA LEÓN:

Campofrío cuenta con una división Health Care. ¿Cuál es su objetivo?

La división de productos de alimentación para el sector hospitalario y geriátrico de Sigma nace en 2012 con la misión de ofrecer soluciones globales de alimentación para personas que tienen problemas de masticación y/o deglución, con el objetivo de mejorar su salud y calidad de vida. Nuestra filosofía es facilitarles una alimentación segura, equilibrada y nutritiva, sin renunciar al placer de comer. Somos conscientes de la dificultad que presentan estos pacientes a la hora de alimentarse cuando salen de un hospital. Por ello, también queremos acercar nuestros productos a sus hogares, por lo que hemos ampliado nuestro canal de distribución. Ahora también pueden encontrarlos en supermercados como Alcampo, en la web de Campofrío Health Care o en Amazon.

Defienden el 'humanismo gastronómico'. Explique en qué consiste...

Es un concepto que trabajamos para 'humanizar' y dignificar la alimentación de las personas que padecen disfagia. La mayoría de ellas pierde el interés por comer por diversos factores, siendo los más comunes la monotonía de los platos (fundamentalmente purés) y el miedo a atragantarse. Ello conlleva una menor ingesta y, en consecuencia, a problemas de salud. Por ello, no solo creamos alimentos que cumplan con los requerimientos nutricionales de estas personas, sino que también trabajamos para hacerla lo más placentera posible, elaborando productos con ingredientes que evocan a los platos 'de toda la vida', que alegren el momento de la comida y garanticen su disfrute.

¿Cuáles son los beneficios que aportan a los consumidores?

Garantía nutricional, seguridad y placer. Queremos asegurar que las necesidades de las personas que padecen disfagia estén cubiertas y, con este objetivo, desarrollamos nuestros productos con valores nutricionales equilibrados. Por ejemplo, enriqueciéndo-

los con proteína para ayudar a prevenir la sarcopenia y pérdida de peso, algo común en este grupo poblacional. Somos una empresa de confianza, de toda la vida, con una amplia experiencia en alimentación, que nos permite ofrecer soluciones eficaces y seguras para cada necesidad, pero también sabrosas.

Uno de los grupos de población más vulnerables son los mayores. ¿Qué gama de productos elabora Campofrío para favorecer un envejecimiento saludable?

Queremos acompañar al mayor durante todos los momentos del día, y para favorecer un envejecimiento saludable, disponemos de un portfolio que incluye un menú completo (desayunos-meriendas, triturados, aguas gelificadas, triturados de fruta...) que permite cubrir todas las ingestas diarias aportando los macro y micronutrientes necesarios, desde el desayuno hasta la cena, para ayudarles a cubrir sus requerimientos nutricionales y acompañarles con soluciones pensadas en su bienestar. Nuestro objetivo es claro: queremos mejorar su calidad de vida y acompañarle a lo largo de todo el día, ofreciéndoles productos variados en cada comida y devolviéndoles las ganas de comer.

Uno de los problemas más comunes es la falta de apetito en mayores y pacientes. ¿Cómo se puede corregir esto?

Se pueden utilizar diversas estrategias que contribuyen a facilitar y promover la ingesta. Enriquecer los platos con ingredientes nutritivos, ofrecer platos atractivos organolépticamente, crear un entorno agradable durante las comidas, observar cuándo tienen más apetito a lo largo del día para adaptarnos a sus necesidades, conocer sus gustos y preferencias... son algunos 'trucos'.

¿Es posible mantener los sabores más reconocibles modificando las texturas?

Sí, en Campofrío Health Care adaptamos la textura de nuestros productos según la escala IDDSI, un marco de referencia internacional diseñado para estandarizar las consistencias de los alimentos y el espesor de los líquidos que se administran a las personas con disfagia.

Prestan especial atención a quienes sufren disfagia. ¿Por qué?

La disfagia es una enfermedad silente y de elevada prevalencia: en España afecta a más de dos millones de personas y un 90 % de los casos no está diagnosticado. Esta no solo compromete la capacidad de tragar correctamente, sino que también aumenta el riesgo de desnutrición, deshidratación y complicaciones como la neumonía por aspiración. Apostamos por mejorar la calidad de vida y la salud de las personas a través de la nutrición aportando soluciones nutricionales equilibradas y adaptadas a sus necesidades diarias. Además, no hay que olvidar la dimensión sensorial de la comida porque, más allá de su función nutricional, el acto de comer debe seguir siendo placentero.

La hidratación se presenta como una de las dificultades más destacadas.

Efectivamente, con la edad, la sensación de sed va disminuyendo y aparece una sensación de saciedad precoz, es decir, las personas mayores beben menos y se sacian antes. Si a esta situación le sumas que se les olvida beber agua, una mayor dificultad para tragar líquidos y la poca aceptación de los espesantes en disfagia, el riesgo de deshidratación aumenta considerablemente. Con el fin de estimular la ingesta hídrica, hemos desarrollado alternativas como las aguas gelificadas de sabores que incentivan la hidratación de forma sencilla y agradable.

Recientemente, han puesto el foco en el desayuno. ¿Cuáles son las novedades que aportan al mercado?

Acabamos de presentar 'VITALÍZAT+', una gama ideal para desayuno y merienda para personas con problemas de masticación o deglución que incluye dos variedades: café y galleta María, y leche con cereales y fruta. Estos productos están adaptados con una textura IDDSI 4, presentan alto contenido en proteínas, son fuente de fibra y no presentan azúcares añadidos ni conservantes.

La calidad es el nexo común de todos sus productos.

La calidad y seguridad alimentaria son pilares prioritarios de nuestra compañía. Tenemos un elevado compromiso en fabricar productos seguros y en garantizar la máxima calidad durante todo el proceso de producción y distribución, y para ello estamos acreditados en diversas certificaciones que así lo avalan.

ACTUALIDAD

La preparación para un buen descanso no comienza al meternos en la cama: acciones previas marcarán si dormimos y descansamos de una u otra forma

DUERME BIEN Y SIÉNTETE MEJOR

El descanso es el mejor regalo que podemos hacerles a nuestro cuerpo y nuestra mente; tanto que debería ser una prioridad para nosotros y no depender de muchas otras circunstancias

Dormir bien es una necesidad vital que nuestro cuerpo y nuestra mente agradecerán. Muchas veces damos por hecho que dormiremos, pero no nos importa ni el cuánto ni el cómo. Cuando llegamos a casa después de una cena, cuando termina nuestra serie favorita, cuando nos aburrimos de mirar en el móvil nuestras redes sociales... después de todo ello, es el momento de dormir y descansar, pero en ese descanso influirá lo que hayamos cenado, lo que hayamos bebido, el tipo de serie que hayamos visto y cuánto tiempo hayamos estado delante de la pantalla de nuestro móvil.

Después de una buena noche de descanso, nuestro cerebro funciona con mayor organización, claridad y creatividad, me-

jorando también nuestra concentración; nos encontramos también de mejor humor y, lógicamente, menos cansados; el ritmo de nuestro corazón es el adecuado, los músculos están más relajados y nuestro sistema inmunológico se fortalece. Es más, un mal descanso prolongado en el tiempo se asocia a problemas cardíacos, obesidad, diabetes y depresión. Además, puede afectar también a nuestra memoria.

Pero, ¿qué podemos hacer para descansar mejor? El primer paso es ser conscientes de su importancia y de la necesidad que tenemos de ello. En torno a ello, cambiaremos nuestros hábitos y daremos al descanso el lugar esencial que merece en nuestro día a día, porque debemos tener claro también que un buen descanso no empieza a la hora de irnos a la cama, sino que esas bases se ponen desde horas antes.

Y es que, por ejemplo, es importante mantener unos horarios regulares,

El primer paso para mejorar en la calidad de nuestro descanso es ser conscientes de su importancia y de la necesidad que tenemos de ello

acostándonos y levantándonos a la misma hora; y, por supuesto, tener una habitación oscura, silenciosa y fresca, ya que el calor es uno de los peores enemigos para el descanso en cualquier época del año. Además, si la siesta está en nuestra rutina, debemos procurar que esta no sea tarde ni supere la media hora, porque afectará a nuestra calidad de descanso por la noche.

También podemos llevar a cabo una rutina relajante antes de meternos en la cama. La lectura, la meditación o una ducha con agua templada nos pueden ayudar a coger antes el sueño. Y, desde luego, debemos evitar las pantallas de dispositivos móviles, ordenadores o televisión entre una hora y 30 minutos antes de irnos a dormir. Son unos de nuestros peores enemigos en esta misión de alcanzar el mejor descanso posible.

OJO CON LAS CENAS

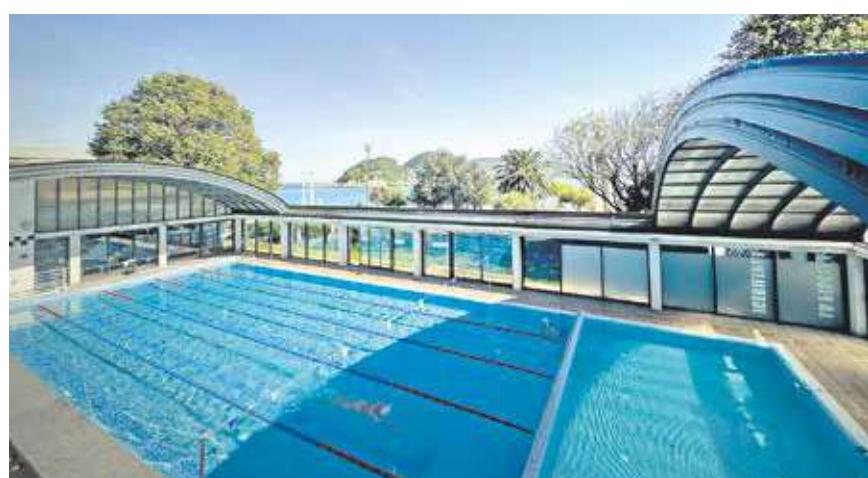
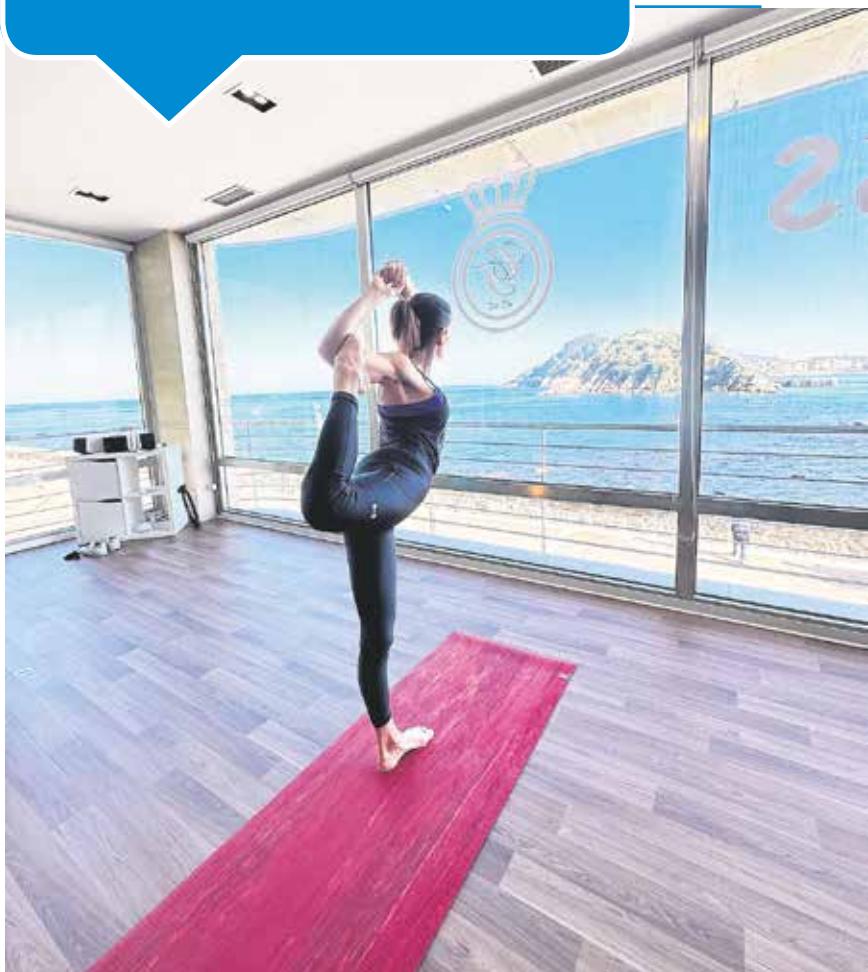
En cuanto a nuestra alimentación, por mucho que pensemos que nuestras digestiones son buenas y que no tenemos problemas de estómago, es evidente que lo que tomemos antes de ir a la cama afectará a nuestra calidad de descanso. Por ello, debemos evitar las cenas copiosas e indigestas y, por supuesto, la cafeína o el alcohol, porque no colaborarán en nuestro descanso.

En lo que al ejercicio se refiere, siempre es bueno y nos ayudará a dormir mejor, pero siempre y cuando no lo hagamos a última hora del día. En lo que a nuestro cuerpo respecta, también es positivo que estemos durante el día expuestos a luz natural, ya que ayudará a nuestro reloj biológico a entender cuándo es de día y cuándo de noche, regulándose mejor y ayudándonos a alcanzar ese soñado descanso.



BIENESTAR ACTIVO

El Real Club de Tenis de San Sebastián, ubicado en un entorno inmejorable junto a Ondarreta, promueve el cuidado de la salud a través de una vida activa, saludable y socialmente enriquecedora



SALUD EN MOVIMIENTO FRENTE AL MAR

El Real Club de Tenis de San Sebastián se erige en un oasis de bienestar y ocio junto al mar, ofreciendo una experiencia única y diversa de deporte con asesoramiento personalizado

En la bahía de La Concha, el Cantábrico y 'el Tenis' marcan el ritmo. El Real Club de Tenis de San Sebastián ofrece mucho más que deporte: un estilo de vida activo, saludable y enérgico.

SALUD DESDE EL MOVIMIENTO, EL MAR Y LA ACTIVIDAD SOCIAL

En el Real Club de Tenis de San Sebastián creen en el poder del ejercicio como medicina preventiva. El deporte regular mejora la calidad y esperanza de vida y fortalece cuerpo y mente. Por eso, el club de Ondarreta reúne actividades que se complementan para lograr un bienestar completo: tenis, pádel, actividades dirigidas, entrenamiento personal, clases cuerpo-mente y actividades en el mar o la piscina.

UN ENTORNO QUE INSPIRA SALUD

Hacer ejercicio en un entorno natural potencia sus beneficios. Su ubicación privilegiada permite entrenar con vistas al mar, respirar aire puro y dejarse envolver por la luz natural de sus espacios. Ya sea jugando un partido de tenis, remando en la bahía de La Concha o practicando yoga en la sala acristalada frente al mar, cada sesión se convierte en una experiencia revitalizante.

DEPORTE PARA TODOS LOS NIVELES Y EDADES

• **Tenis y pádel:** Mejora tu condición física, concentración y coordinación con deportes que fortalecen el sistema cardiovascular y tonifican de forma divertida. Clases para todos los niveles, desde iniciación a competición.

• **Actividades dirigidas:** Desde clases más intensas como cycling o Hyrox hasta sesiones cuerpo-mente como yoga o pilates. Una oferta variada que permite mantenerte activo todo el año.

• **Natación y piscina:** Ya sea para nadar, relajarte o hacer rehabilitación en el agua, la piscina cubierta (abatible) es ideal para cuidar articulaciones, mejorar la movilidad, ganar resistencia o mejorar la técnica.

• **Entrenamientos en el mar:** Paddle surf, kayak o entrenamientos funcionales al aire libre (long côte, sup fitness, sup yoga...) son solo algunas de las opciones para disfrutar del entorno mientras te mantienes en forma.

• **Bienestar y prevención:** Su propuesta wellness, que incluye diferentes tipos de yoga o pilates, entre otras, se basa en el movimiento consciente, la respiración y el equilibrio físico y mental. Todo ello con profesionales cualificados que te acompañan según tu edad, estado físico u objetivos.

TU SALUD, EN BUENAS MANOS

El equipo técnico del Real Club de Tenis de San Sebastián acompaña a cada socio de forma personalizada, ayudándole a entrenar con seguridad, mejorar su forma física y mantener un estilo de vida activo y sostenible en el tiempo.

MUCHO MÁS QUE UN CLUB, UNA FORMA DE VIVIR

El Real Club de Tenis de San Sebastián es un espacio donde cuidarse es fácil y motivador. Un lugar donde el deporte se convierte en ocio y la salud en un hábito. Porque cuidarte no debería ser una obligación, sino un placer.



REAL CLUB DE TENIS DE SAN SEBASTIÁN

Información:

Paseo Eduardo Chillida, 9
Donostia-San Sebastián

Teléfono:
943 21 59 81

Su equipo profesional acompaña a cada socio para que entrene con seguridad tanto cuerpo como mente

DOLENCIAS DE LA ESPALDA

Las clínicas de espalda Athlon ofrecen un tratamiento seguro y eficaz contra el dolor



En la imagen, los fisioterapeutas Asier Viteri, Ane Martín, Olaia Gorrotxategi y Noelia Martínez.



«LA MEJOR SOLUCIÓN PARA EVITAR LA CIRUGÍA Y LA MEDICACIÓN ES EL EJERCICIO TERAPÉUTICO»

El equipo de Athlon trabaja para aliviar los problemas de espalda que se acentúan a partir de los 60 años



Información:

DONOSTIA

Urbieta, 50 (bajo)
20006 Donostia-San Sebastián
943 84 50 60
donostia@clinicasathlon.com

ARETXABAleta

Markole Auzoa, s/n
(Ibarra kiroldegia)
20550 Aretxabaleta
943 03 98 42
aretxabaleta@clinicasathlon.com

PAMPLONA

González Tablas, 2
31004 Pamplona
663 006 357
pamplona@clinicasathlon.com

A partir de los 60 años, el dolor muscular y articular es cada vez más habitual. ¿Es propio de la edad o hay más factores?

El factor principal es el estilo de vida, más allá de la edad. El dolor crónico es más habitual en parte porque la sociedad está cada vez más envejecida, nos movemos menos y sufrimos cada vez más estrés. Esta combinación de factores es la causante de que el dolor de espalda y otras articulaciones sea cada vez más habitual.

¿Y cómo lo podemos aliviar?

Según la evidencia científica, el tratamiento de primera elección es el ejercicio terapéutico, siempre supervisado por un fisioterapeuta. Hasta ahora, siempre se ha optado por una medicación excesiva o por la cirugía, pero estas dos opciones han de reservarse para cuando el tratamiento conservador fracasa. La mejor solución para evitar la cirugía y la medicación es el ejercicio terapéutico.

Hemos de tener en cuenta que la cirugía es normalmente irreversible y conlleva ciertos riesgos, y la medicación sabemos que tiene múltiples efectos secundarios. Obviamente, hay casos en los que son necesarios y el tratamiento adecuado, pero en esos casos también el trabajo previo

con ejercicio es imprescindible para mejorar los resultados.

¿Hablan de ejercicio, pero ¿cómo y cuánto tenemos que hacer? ¿Basta solo con pasear?

Depende de cada caso. El ejercicio terapéutico tiene que estar supervisado y pautado por fisioterapeutas, ya que existe algún tipo de dolor o patología previa. Tiene que ser individualizado y adaptado a la necesidad de cada uno, pero lo ideal es que haya un trabajo cardiovascular, como caminar, por ejemplo, pero también un trabajo de fuerza, equilibrio, coordinación y movilidad. Así, conseguiremos que cada persona tenga menos dolor y le cueste menos realizar sus actividades diarias.

Caminar es importante, pero no es suficiente. Cada vez hay más conciencia de que hay que fortalecer, pero la gente no suele saber ni cómo ni cuánto tiene que hacer.

¿El ejercicio es beneficioso para todos los casos? Por ejemplo, si existe una hernia, desgaste o estenosis, ¿no podría ser peligroso?

Ahí es donde entra el profesional. El ejercicio es apto para cualquier tipo de patología, pero el fisioterapeuta es el que conoce el cuerpo y la patología, y conoce cuál

es el ejercicio adecuado para cada uno. En ese sentido, el ejercicio sin supervisión sanitaria o en clases, siendo muy útil para mantenernos sanos y activos, puede ser peligroso para personas con dolor o algún problema de columna.

Entiendo que eso es lo que hacen en las clínicas de espalda Athlon. ¿Cómo trabajan?

En Athlon trabajamos con tecnología finlandesa exclusiva que nos permite realizar un diagnóstico preciso de cada caso. Así, podemos identificar la causa real del dolor y dar la mejor solución para su problema.

A partir de ahí, creamos un programa combinando la terapia manual pero, sobre todo, el ejercicio terapéutico, siempre de forma supervisada, individualizada y muy segura, para mejorar la fuerza, movilidad y calidad de vida, aliviando el dolor.

¿A qué tipo de personas está orientado el tratamiento?

Cualquier persona que quiera disminuir el dolor, mejorar la calidad de vida, mejorar su salud o prevenir una lesión va a encontrar la solución en las clínicas Athlon. Contamos con un equipo de fisioterapeutas altamente cualificado que adapta el tratamiento a cualquier persona, independientemente de la edad, patología previa o condición física. Lo más importante es un buen diagnóstico y valoración, y a partir de ahí prescribimos el tratamiento que mejor se adapte a cada caso.

RESONANCIA MAGNÉTICA

El innovador centro diagnóstico destaca por la comodidad de su maquinaria, la rapidez y efectividad de sus servicios y por su amable y atento equipo profesional



El equipo de resonancia OASIS Velocity de Fujifilm.



«EN 24 HORAS DAMOS CITA Y REALIZAMOS LA PRUEBA»

Localizado en Donostia, el centro de resonancia magnética Manterola fue pionero a nivel nacional en poner en funcionamiento el sistema OASIS Velocity, que permite en apenas 20 minutos de prueba la obtención de imágenes con RM de alto campo y alta resolución

El centro de resonancia magnética Manterola, localizado en el parque empresarial Zutazu de Donostia, es pionero en la incorporación de equipos innovadores para la realización de estas pruebas. Muestra de ello es el novedoso equipo de resonancia magnética abierta que, inaugurado en febrero de 2023, convirtió a Manterola en el primer centro de España en poner en funcionamiento un novedoso equipo bajo el innovador sistema OASIS Velocity, desarrollado por Fujifilm Healthcare. Hablamos de un exclusivo sistema de resonancia magnética abierta que permite la obtención de imágenes con RM de alto campo y alta resolución en poco tiempo, ya que el tiempo de la prueba difícilmente sobrepasa los 20-25 minutos, y con un nivel de ruido muy bajo.

Junto con ello, se trata de una maquinaria mucho más amable para el paciente en términos de comodidad. Y es que este tipo de máquina de resonancia magnética abierta resulta de gran utilidad en niños y personas con problemas de

obesidad, de dificultad de movilidad o de claustrofobia o con aversión a los espacios cerrados, facilitando exploraciones rápidas y sin sedación. Y es que en las máquinas abiertas, al paciente se le coloca cómodamente sobre una camilla amplia en un espacio abierto por los lados, de modo que las posibilidades de sufrir de angustia y claustrofobia son mucho menores. Además, las máquinas abiertas soportan hasta 300 kilos de peso, mientras que en los sistemas cerrados el límite está en 170 kilos.

De hecho, gracias a la tecnología de compensación de movimiento RADAR incluida en el equipo OASIS Velocity, es posible conseguir unos resultados mucho más certeros en aquellos usuarios que no pueden estar inmóviles durante la prueba, evitando repeticiones como suele ocurrir, por ejemplo, entre los más pequeños o en aquellos casos de pacientes con dolores y molestias.

Se calcula que casi 4 de cada 100 pacientes no son capaces de terminar una

prueba de estas características por claustrofobia. A esta cifra habría que añadir a los niños más pequeños, para los que es extremadamente difícil estarse quietos durante varios minutos en un espacio cerrado y con un ruido poco tranquilizador.

EL VALOR AÑADIDO DEL ACOMPAÑAMIENTO

Además de esa apuesta por la innovación tecnológica, el centro donostiarra destaca por su política de acompañamiento al paciente en toda la experiencia diagnóstica. «Nuestro compromiso es apostar por el confort y la eficacia, y atender a nuestros usuarios de una manera amigable y cercana durante toda la experiencia diagnóstica, que en algunos casos no es fácil. Y todo ello sin necesidad de pasar por un hospital», indica el doctor José Antonio Recondo, radiólogo responsable de la unidad. Además, añade que «llevamos dos años y medio operando con la máquina y estamos muy satisfechos con las posibilidades que nos ofrece. Disponemos de una amplia gama de bobinas de radiofrecuencia que se adaptan muy bien a las diferentes partes anatómicas del cuerpo y nos ofrecen imágenes homogéneas de gran calidad».

En este sentido, los responsables del centro valoran muy positivamente la entrada del nuevo equipo, ya que les ayuda a cumplir muchos de estos objetivos: centrarse en el paciente y no tanto en el procedimiento; manejar de forma fácil y rápida sus exploraciones; mejorar la experiencia general de los usuarios al mismo tiempo que se impulsa la productividad, con un mayor flujo; y aportar unos resultados mucho más fiables y certeros que mejoren el diagnóstico.

Por último, en Resonancia Manterola están plenamente comprometidos con ofrecer una atención rápida y efectiva, por lo que «en 24 horas damos cita y realizamos la prueba», afirman.

MANTEROLA
RESONANCIA EN RESONANTZA

Información:

Parque empresarial Zutazu,
Edificio Bidasoa.
Zutazu, 6 - local 5 (bajo)
Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 46 35 50

PODOLOGÍA

Clínica del Pie Ariño es referente en cirugía de mínima incisión, cirugía ecoguiada y medicina regenerativa de pie y tobillo



La Clínica del Pie Ariño-Rotaecche cuenta con la última tecnología.



ÚLTIMA TECNOLOGÍA PARA CORREGIR DEFORMIDADES EN TU PIE

Aplican procedimientos innovadores, sin necesidad de hospitalización, que permiten una recuperación más rápida y cómoda para el paciente

En la Clínica del Pie Ariño-Rotaecche son referentes en técnicas de cirugía de mínima incisión, cirugía ecoguiada y cirugía ultrasónica para la corrección de todo tipo de deformidades del pie. Aplican procedimientos innovadores, sin necesidad de hospitalización, que permiten una recuperación más rápida y cómoda para el paciente.

La medicina avanza a un ritmo vertiginoso y en sus clínicas se mantienen a la vanguardia. Combinan técnicas microquirúrgicas con las últimas tecnologías, como el fluoroscopio y los ecógrafos 4D de alta definición, que permiten realizar intervenciones precisas, minimizando el daño a los tejidos.

¿QUÉ SON LA CIRUGÍA DE MÍNIMA INCISIÓN, LA CIRUGÍA ECOGUIADA Y LA CIRUGÍA ULTRASÓNICA?

Son un conjunto de técnicas quirúrgicas en las que, con anestesia local y sin ingreso hospitalario, se pueden realizar las correcciones necesarias en el pie. Con equipos modernos como el fluoroscopio y los ecógrafos 4D de alta definición, proporcionan al cirujano imágenes en directo para localizar la zona exacta en la que hacer la milimétrica incisión e introducir instrumentos especiales sin apenas producir daños en los tejidos.



Cirugía de mínima incisión de hallux valgus y dedos menores.



Espolón calcáneo pre y posoperatorio.

El riesgo de infección es mínimo y no es necesario colocar ningún tornillo, ni aguja, ni material de osteosíntesis. En muchas ocasiones, sin necesidad de poner puntos. Las complicaciones posoperatorias son poco frecuentes, permitiendo al paciente regresar caminando a su casa por su propio pie y poder caminar desde el primer día con un calzado especial.

¿QUÉ PATOLOGÍAS SE PUEDEN TRATAR CON ESTAS TÉCNICAS?

Afecciones como los juanetes, dedos en martillo, fascitis y fibromas plantares, exóstosis y espolones aquileos, neuromas de Morton, neuropatías compresivas y metatarsalgias pueden tratarse hoy en día mediante procedimientos menos invasivos, más precisos y con una recuperación notablemente más rápida y confortable para el paciente.

CIRUGÍA ULTRASÓNICA/TENEX

Tenex es una tecnología innovadora que, mediante la guía de un ecógrafo de alta definición, utiliza una aguja ultrasónica a una velocidad de 25.000 revoluciones por segundo para intervenir con seguridad calcificaciones y tendinopatías aquileas sin dañar el tejido sano de alrededor.

Ideal para el tratamiento de calcificaciones y espolones en la inserción del tendón de Aquiles y fascia plantar, deformidad de Haglund.

CLÍNICAS EN DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN E IRUN

Además de su posicionamiento como referentes en microcirugía del pie, la Clínica del Pie Ariño-Rotaecche se distingue por una filosofía centrada en el trato individualizado al paciente, la constante actualización de tratamientos y un alto nivel de profesionalidad. La innovación forma parte esencial de su identidad, presente tanto en las técnicas y tratamientos empleados como en la modernidad de sus instalaciones, tanto en Donostia-San Sebastián como en Irún.



Información:

CLÍNICA EN DONOSTIA

Clínica del Pie Ariño
Corsarios Vascos, 3
Tel: 943 03 55 88

CLÍNICA EN IRUN

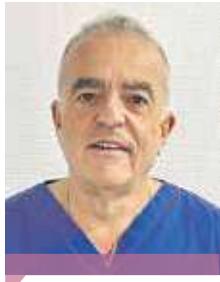
Clínica del Pie Ariño-Rotaecche
Juan Arana, 15 (bajo)
Tel.: 943 49 82 73

Teléfono:

943 03 55 88

PODOLOGÍA

Rafael Benegas y todo su equipo ponen a disposición de sus pacientes las últimas tecnologías para corregir las deformaciones y las alteraciones del pie



Dr. Rafael
Benegas
Rekondo

Cirujano del pie de
Clínica Benegas



Dr. Xabier
Benegas

Biomecánica y
estudio de la pisada
en Clínica Benegas



Dr. Iker
Benegas

Cirujano ortopédico
y traumatología de
Clínica Benegas

ANTES



DESPUÉS



CASO 1. IDOIA

Paciente de 35 años con callo doloroso en planta derecha que le impide caminar y hacer vida normal, tratado como verruga durante dos años con resultado negativo.



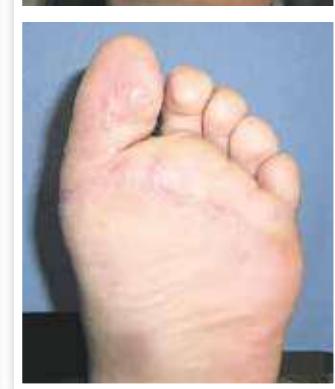
CASO 2. ISABEL

Paciente de 65 años operada con resultado negativo, dolor plantar con callos prominentes.



CASO 3. ANA MARÍA

Paciente de 63 años con acusado dolor plantar que le afecta en su trabajo.



CASO 4. ROSA

Paciente de 68 años que prácticamente no puede caminar.

CIRUGÍA EN LA PLANTA DEL PIE

Eliminación de callos plantares de forma definitiva

Dentro de la cirugía del pie, además de la corrección de deformidades como juanetes, dedos martillo, pies planos, pies cavos... hay un apartado sumamente importante que son los callos o

helomas neurovasculares, muy dolorosos e incapacitantes para el paciente.

La formación en cirugía del pie incluye el manejo de tejidos y diferentes planos para minimizar la agresión y favorecer una buena recuperación.

Es en este manejo de tejidos donde actúan para eliminar estos callos dolorosos, y la incisión cutánea bien planificada es el primer paso para un resultado favorable.

Entender cómo una buena incisión ayuda a una mejor exposición y a evitar cicatrices hipertróficas es fundamental para el bienestar del paciente.

Diferentes incisiones, transposiciones, flaps con suturas acorde a la actuación quirúrgica, hacen de la cirugía en la planta del pie un campo importantísimo para la resolución de alteraciones incapacitantes para los pacientes.

Dudas más frecuentes

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

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

¿Cuándo es aconsejable?

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

CLÍNICA BENEGAS
TRATAMIENTO MÉDICO DEL PIE

Información:

Resurrección María de Azkue, 32 (bajo)
20018 Donostia-San Sebastián
Teléfono
943 42 10 09
Horario
8-20 h.

Entender cómo una buena incisión ayuda a una mejor exposición y a evitar cicatrices hipertróficas es fundamental para el bienestar del paciente

MEDICINA ESTÉTICA Y REMODELACIÓN CORPORAL

Última tecnología en radiofrecuencia fraccionada con inteligencia artificial, rápida y confortable, diseñada para tratar imperfecciones de la piel del rostro y del cuerpo



Dra. Marian Zalakain

Responsable de la Unidad de Medicina Estética

Centro Médico Amara

Centro Médico Amara ofrece un tratamiento médico innovador, multiplataforma, que fusiona dos tecnologías de radiofrecuencia (RF) y ultrasonidos en un mismo cabezal, además de microagujas prácticamente indoloras

TENDENCIAS ACTUALES EN MEDICINA ESTÉTICA



EXION aumenta el ácido hialurónico natural de cada persona

Los estereotipos van cambiando, las necesidades van cambiando, la tendencia de preservar la salud ante todo nos inclina a cuidarnos de una forma más natural respetando los tiempos entre un tratamiento y otro.

Hoy en día, el paciente busca tratamientos no invasivos, sin tiempo de inactividad, cómodos y con resultados. Para

ello, cuentan en el Centro Médico Amara con un tratamiento médico innovador, multiplataforma EXION (BTL) con diferentes cabezales que fusiona dos tecnologías de radiofrecuencia (RF) y ultrasonidos en un mismo cabezal, además de microagujas prácticamente indoloras.

Es el primer procedimiento que aumenta el ácido hialurónico natural de

El paciente busca tratamientos no invasivos, sin tiempo de inactividad, cómodos y con resultados

cada persona, lo que mejora significativamente la apariencia y la salud general de la piel.

Última tecnología en radiofrecuencia fraccionada con inteligencia artificial, rápida y confortable, diseñada para tratar imperfecciones de la piel del rostro y del cuerpo con estudios clínicos que avalan la seguridad y eficacia en todos los fototipos de piel.

Plataforma en constante renovación, que presenta tres tipos de agujas diferentes para combinar entre si y potenciar los resultados.

INDICADO PARA PERSONAS QUE BUSCAN:

- Mejorar arrugas.
- Rejuvenecer la piel y mejorar su textura.
- Tonificar la piel y mejorar su elasticidad.
- Mejora de tonalidad.
- Mejora de cicatrices y marcas de acné.
- Eliminar la grasa localizada de forma segura y eficaz.
- Combatir la flacidez en diferentes áreas del cuerpo.
- Mejora de la celulitis.
- Mejora de estrías.

COMBINACIÓN PERFECTA CON OTRAS TECNOLOGÍAS COMO:

- Luz pulsada intensa (M22) o tratamiento de fotorejuvenecimiento.
- Peeling químicos.
- Aquapure.
- Carboxiterapia.
- Criolipólisis.
- Neuromoduladores.
- Biomoduladores.

Un gran equipo de médicos especialistas dirigido por el Dr. Monfort y con una experiencia de más de 30 años en el tratamiento de la enfermedad venosa (varices)



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

ÚLTIMAS NOVEDADES CONTRA LAS VARICES

Muy rápidas y eficientes, a la vez que menos invasivas



Las opciones terapéuticas más selectivas se realizan también de manera ambulatoria, con una inmediata incorporación a la actividad diaria

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

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

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 han agregado:

> LOS TRATAMIENTOS ENDOLUMINARES DE ACCESO PERCUTÁNEO:

- **Esclerosis ecoguiada en forma de espuma.**
- **La ablación mecánico química:** Clarivein, Flebogrift.
- **Adhesivos endovenosos** (Cianocrilatos).
- **Termoablación endoluminal:** Láser (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 TERMOCAGULACIÓN DE VENAS SAFENAS:

- Radiofrecuencia con catéter CR 45 i.
- Neo V laser 1470 nm con fibra radial 600 m y 400 m.

LABORATORIO VASCULAR:

- Falcon - Quad.Viasonix.
- Ecodoppler color Myndray TE7 y TEX-20.
- Ecodoppler color Sonosite MicroMaxx.
- Ecógrafo Alpinion ECUBEi7 Full.

ACTUALIDAD

La deshidratación leve es bastante más común de lo que pensamos e incluso puede pasar inadvertida, pero afecta a todo nuestro organismo

HIDRATACIÓN: BENEFICIOS, SEÑALES Y CONSEJOS

Estar bien hidratado es clave para una buena salud física y el rendimiento mental. Escuchemos esos mensajes que nos manda nuestro organismo de que necesitamos más agua y pongamos solución a ello

El agua representa entre un 50 y un 70 % de nuestro cuerpo, por lo que su correcto funcionamiento depende de una buena hidratación. El mensaje es claro: estar bien hidratado es clave para la salud física, el rendimiento mental y la calidad de vida en nuestro día a día, pero, pese a ello, muchas veces no le damos la importancia que merece.

Y es que beber agua es un gesto rutinario al que no prestamos demasiada atención. La hidratación no nos preocupa como la alimentación o el ejercicio, por ejemplo; y muchas veces nos centramos en otras actividades de nuestro día a día,

Debemos seguir una premisa, que es la de intentar no tener sed, porque esta es un signo ya de deshidratación

como los estudios o el trabajo, y no dejamos espacio para la hidratación ni sabemos interpretar que algunas señales que nos manda nuestro cuerpo, como el cansancio o el dolor de cabeza, en realidad pueden ser síntomas de deshidratación. Y, desde luego, no es viable cambiar el agua por refrescos o café, que aportarán líquido a nuestro cuerpo, pero también azúcares, cafeína y otros aditivos.

En este escenario en el que la hidratación parece estar infravalorada por muchos y en el que muchas personas beben menos agua de la necesaria en su día a día, lo primero que debemos hacer es entender los beneficios que provoca. Podría decirse que cuando estamos bien hidratados, nuestras células y órganos funcionan correctamente, el cerebro trabaja mejor, el corazón y la circulación se regulan, la piel y los músculos se mantienen sanos, eliminamos toxinas y desechos, tenemos una mejor temperatura corporal y nuestro

nivel de energía es el adecuado, evitando cansancios y debilidades.

LAS SEÑALES

La deshidratación leve es bastante más común de lo que pensamos e incluso puede pasar inadvertida, pero afecta a todo nuestro organismo, empezando por nuestro ánimo y pudiendo llegar a interferir, cuando deja de ser leve, en el correcto funcionamiento de algunos órganos. En estos casos leves, nuestro cuerpo nos manda señales que no siempre sabemos interpretar. Entre ellas están la sensación de sed frecuente o la boca y labios secos, pero también hay otros que nos costará relacionar más con la hidratación, como son la fatiga o falta de energía, el dolor de cabeza sin una causa clara o una orina oscura y escasa.

LOS CONSEJOS

Teniendo claros los beneficios de una correcta hidratación y las señales que nos manda nuestro cuerpo cuando esta es insuficiente, quedaría saber qué podemos hacer para mejorarla. El resumen de todo sería beber más agua, claro está, pero deberemos establecer ciertas rutinas o seguir algunos trucos para ello. Así, es positivo llevar una botella de agua siempre con nosotros y no solo cuando vamos al gimnasio o a realizar deporte. Es importante estar hidratados también en el trabajo o en las aulas, por ejemplo. Y, además, es bueno hacerlo desde primera hora, por lo que siempre será beneficioso un vaso de agua nada más levantarnos.

Por supuesto, el agua siempre será una mejor opción que las bebidas azucaradas o los refrescos, pero también debemos tener claro que su consumo también puede llegar a nuestro organismo a través de frutas y verduras ricas en agua, como es el caso del pepino, las naranjas, el melón o la sandía.

Por último, siempre debemos seguir una premisa, que no es otra que la de intentar no tener nunca sed, porque esta es un signo ya de deshidratación.



TU CUERPO, ESE INCREÍBLE OBJETO DE USAR Y CUIDAR.

 TEATRO REAL
CERCA DE TI

Mayoría de pruebas sin autorización
Video consultas en pocos minutos
Más sesiones de psicoterapia
Programa Integral Menopausia ASISA

**EN ASISA REINVERTIMOS TODOS
NUESTROS BENEFICIOS EN TI Y
EN CUIDARTE.**

ASISA San Sebastián
C/ Duque de Mandas
Nº 4
900 101 021
asisa.es

Salud
Dental
Vida
Accidentes
Hospitalización
Decesos
Mascotas
Viajes

asisa +
mejor así

La risa aporta unos efectos positivos en nuestra salud que ya han sido avalados por la ciencia con diferentes estudios que así lo han confirmado

¿Es un dicho o un hecho? Existen evidencias científicas de que la risa actúa como una medicina natural, aportando efectos positivos a nuestra salud aunque, evidentemente, no puede sustituir a ningún tratamiento médico convencional

LA RISA, UNA DE LAS MEJORES MEDICINAS

Es una medicina natural gratuita, accesible y, si se suministra en su justa medida, no tiene efectos secundarios. Nos referimos a la risa, a la que tanta gente se refiere como «la mejor medicina», una expresión quizás algo exagerada, porque nunca podrá sustituir los tratamientos médicos convencionales, pero sí está comprobado que tiene unos efectos en nuestro organismo que están respaldados por la ciencia.

Y es que la risa, esa forma de expresar la felicidad, desencadena en nosotros unos cambios neuroquímicos que resultan positivos. Con ella, disminuimos los niveles de hormonas del estrés, como son el cortisol (hay estudios que demuestran que la risa espontánea puede reducir su nivel entre

La risa, esa forma de expresar la felicidad, desencadena en nosotros unos cambios neuroquímicos que resultan positivos y activamos sistemas del cuerpo esenciales

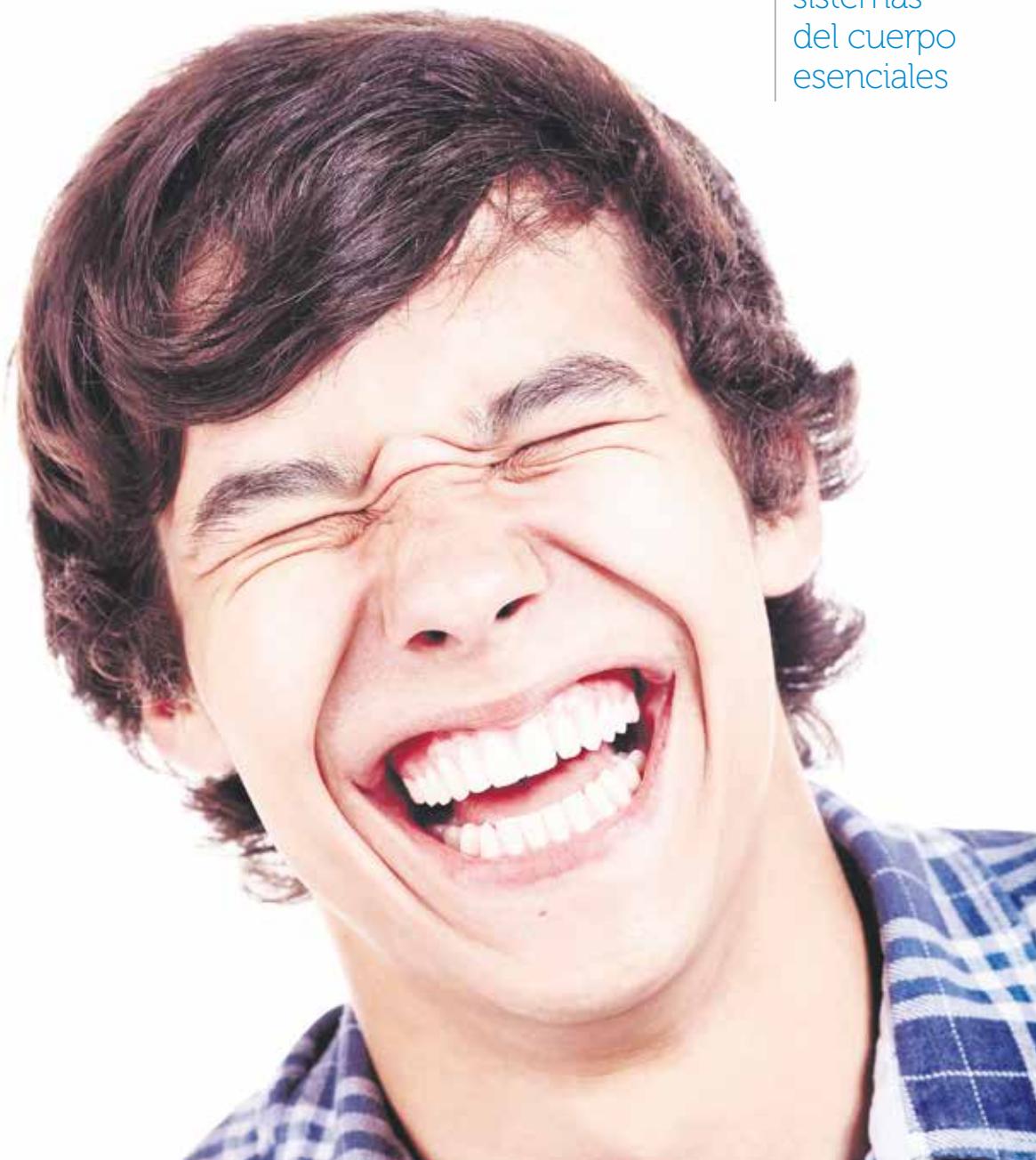
un 30 y un 37 % en comparación con la ausencia de risa) y la epinefrina; a la vez que aumentamos otras sustancias que mejoran el ánimo y generan bienestar, como las endorfinas, la dopamina, la oxitocina o la serotonina. Con la risa, además, activamos sistemas del cuerpo esenciales hasta el punto de poder considerarla una actividad física ligera: con ella se mejora la circulación sanguínea, aumentamos el consumo de oxígeno y relajamos los músculos. Por supuesto que, en el plano mental, la risa alivia la ansiedad y mejora el ánimo y la resiliencia y, si se da con otras personas, fortalece vínculos y refuerza el apoyo emocional. En resumen, reír mejora nuestra calidad de vida.

SIEMPRE VIENE BIEN

En los hospitales, desde hace algún tiempo, se llevan a cabo sesiones con los denominados 'payasos hospitalarios' y hay estudios que confirman sus efectos positivos. No solo ayudan a salir de la rutina del ingreso y hacen olvidarse de todo lo demás durante un rato, sino que en el Reino Unido se demostró que, gracias a sus sesiones, los niños con neumonía acortaban sus estancias hospitalarias, tomando además menos antibióticos y mostrando una mejor frecuencia cardíaca tras esta actividad. En pacientes oncológicos, por su parte, la risoterapia (como parte complementaria) reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, el dolor y la fatiga, aunque con ella no se logra mejorar la calidad del sueño. Y es que, en general, la terapia de la risa incrementa de manera significativa la satisfacción con la vida y reduce la ansiedad, tanto en entornos sociales como sanitarios.

¿Otro ejemplo de los beneficios de la risa? En personas mayores, sesiones semanales de comedia ayudan a reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca, aumentando la serotonina y mejorando el ánimo, la sociabilidad y la calidad de vida. En pacientes con enfermedad de las arterias coronarias, en el Reino Unido también quedó demostrado que la risa frecuente (por ejemplo, ver comedias unas dos veces por semana) mejora la capacidad funcional cardíaca, reduce indicadores inflamatorios y ayuda a relajar los vasos sanguíneos.

En definitiva, la risa aporta unos efectos positivos en nuestra salud y que ya han sido avalados por la ciencia, como la disminución del estrés, la mejora de la inmunidad, el alivio de síntomas como la fatiga, la potencia del estado de ánimo y el fortalecimiento de relaciones sociales, además de ayudar a nuestro corazón y generarnos una mejor calidad de vida.



CARDIOLOGÍA

La actividad de Kardioteck engloba tanto a pacientes con patologías cardiovasculares como a personas físicamente activas que desean realizarse valoraciones y controles

KARDIOTEK: EL CORAZÓN EN EL CENTRO DE TODO

Experiencia, tecnología avanzada, cercanía y rigurosidad son los pilares de esta clínica especializada en cardiología ubicada en Donostia-San Sebastián

Fundada en 2023 por las experimentadas doctoras Irene Rilo y Ainhoa Rengel, Kardioteck garantiza una atención sin lista de esperas desde la prevención y hasta el diagnóstico y el tratamiento



En Donostia, desde hace algo más de un año, funciona un centro cardiológico que ofrece una atención médica diferente. Su nombre es **Kardioteck**, y desde 2023 se ha consolidado como una clínica especializada en cardiología que combina experiencia, tecnología y una forma de trabajar cercana y rigurosa. Al frente están las doctoras **Irene Rilo y Ainhoa Rengel**, cardiólogas con una sólida trayectoria asistencial, que han unido esfuerzos para crear un espacio donde el paciente no solo reciba un diagnóstico preciso, sino también un acompañamiento profesional desde la prevención hasta el tratamiento.

«Tratamos tanto a personas con enfermedades cardiovasculares como a quienes, sin estar enfermos, quieren revisar su salud cardiaca. Vemos muchos deportistas, por ejemplo, que buscan asegurarse de que su corazón está preparado para entrenar o competir con seguridad», explican.

TECNOLOGÍA, PRECISIÓN Y TRATO PERSONALIZADO

Kardioteck ofrece una atención basada en la calidad clínica, sin renunciar a la cercanía. La consulta está equipada con tecnología avanzada que permite valorar de forma exhaustiva la salud cardiovascular del paciente. Se pueden realizar estudios funcionales del corazón, como la prueba de esfuerzo, pruebas de imagen como el ecocardiograma, o monitorizaciones

continuas como el holter, entre otras técnicas habituales en cardiología.

La ventaja es clara: todo se realiza en el mismo centro, con rapidez, sin listas de espera y con la supervisión directa del equipo médico. Esto permite no solo agilizar el diagnóstico, sino también adaptarlo con precisión a cada caso particular.

PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y SEGUIMIENTO

Una parte importante de la actividad en Kardioteck se centra en pacientes con patologías cardiovasculares como insuficiencia cardiaca, valvulopatías, hipertensión, arritmias o antecedentes familiares. Pero también es creciente el número de personas sin enfermedad previa que acuden por prevención o por interés en conocer el estado de su corazón.

Especialmente destacable es la atención a personas activas físicamente. Muchos deportistas –tanto profesionales como aficionados– se realizan valoraciones cardiológicas de forma preventiva, con el objetivo de practicar ejercicio con la tranquilidad de que todo está en orden. Esta línea de trabajo, muy desarrollada en otros países, está cada vez más presente en el día a día de Kardioteck: «La prevención debería formar parte de nuestra cultura de salud. No hay que esperar a tener síntomas para empezar a cuidar el corazón», afirman las doctoras.

UNA ATENCIÓN MÉDICA PENSADA PARA CADA PERSONA

En Kardioteck, la relación médico-paciente se basa en el tiempo, la confianza y la claridad. Lejos de los entornos impersonales o las consultas rápidas, cada persona recibe una atención individualizada, en la que se explican los resultados con detalle y se adapta cada recomendación a su contexto personal y estilo de vida.

El enfoque clínico del centro se apoya en una comunicación fluida y en una toma de decisiones compartida con el paciente. Todo ello con un seguimiento riguroso y continuo, clave para mejorar la salud cardiovascular a largo plazo.



UN CENTRO ESPECIALIZADO EN EL CORAZÓN, EN EL CENTRO DE DONOSTIA

Kardioteck representa una forma actual de entender la cardiología: basada en la evidencia, con medios diagnósticos modernos, y con un trato cercano que prioriza el bienestar del paciente en todas las fases del proceso.

Ubicada en Donostia, la clínica ya ha atendido a numerosos pacientes que valoran tanto el nivel profesional como la confianza que genera ser tratados por un equipo estable, comprometido y accesible.

Kardioteck

Información:
María Dolores Agirre, 10
Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 09 21 90

Mail
kardioteckcitas@gmail.com



Dr. Guillermo
Larrañaga

Servicio de Cirugía
Cardiovascular.
Unidad de Flebología
y Linfología
Hospital Quirónsalud



Información:

Hospital Quirónsalud
Parque Alkolea, 7
20012 Donostia-San Sebastián

Citas:
943 38 78 35

Centro Médico Bera
San Esteban, 17-19
31780 Bera de Bidasoa

Citas:
610 549 507

Clínica Zuatzu Eibar
Pº Urkizu, 11 (1^a planta)
20600 Eibar

Citas:
943 12 10 21
Rps: 96/19

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 antigravedad 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, aun-

que 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 extensión. Pueden ser tortuosas o rectilíneas, de gran tamaño o incluso de



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

pequeño tamaño, como son las arañas venosas que representan una variedad muy antiestética y que afectan fundamentalmente a las mujeres.

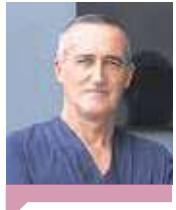
Las varices producen múltiples y variados síntomas que van desde pesadez, calambres nocturnos, hormigueos, sensación de calor, escozor, picor e hinchazón o edema de piernas, síntoma que anuncia la instalación de la insuficiencia venosa de grado avanzado.

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 este servicio poseen la experiencia y las certificaciones necesarias para cuidar sus venas y efectúan 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.

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

MEDICINA VASCULAR



Dr. Fran
Loyola Echániz

Médico especialista en
Radiología Vascular e
Intervencionista

Más de 20 años de
experiencia en Osakidetza



Dra. Edurne
Pardo Zudaire

Médico especialista en
Radiología Diagnóstica
Vascular

Más de 15 años de
experiencia en Osakidetza



Dr. Iñaki
Prieto Argarate

Médico especialista en
Radiología Vascular e
Intervencionista

Más de 15 años de
experiencia en Osakidetza



Información:
666 776 159

Varitek Donostia
Plaza Campo de Atotxa, s/n
También en Bilbao,
Vitoria y Sevilla

www.varitek.es
varitek@varitek.es

f Varitek
@Varitek.es

UN TRATAMIENTO PERSONALIZADO Y PROGRESIVO

Con técnicas sin cirugía, como cateterismos o escleroterapia, en las que, a través de pequeños pinchazos y el control ecográfico, los especialistas sellan las venas enfermas con gran precisión, lo que supone mínimos riesgos y mejores resultados.

«ESTABA A PUNTO DE OPERARME Y DESCUBRÍ ESTE TRATAMIENTO»



Los tratamientos sin cirugía permiten eliminar las varices de forma rápida, precisa y sin bajas laborales. Francisco Martín Mendiburu lo comprobó en Varitek

Francisco Martín Mendiburu tenía varices gruesas en ambas piernas, a nivel del tobillo, alrededor de la rodilla y a lo largo del muslo. Los síntomas que le provocaban no eran muy intensos -únicamente experimentaba picores ocasionales y cierta sensación de pesadez-, pero las varices iban a más. Aunque estéticamente le incomodaban, lo que lo llevó a actuar y buscar tratamiento fue el temor a posibles complicaciones de salud, sobre todo la posibilidad de sufrir un trombo o un empeoramiento progresivo de sus venas varicosas.

Para tratar sus varices, Francisco buscaba alternativas menos invasivas frente a la cirugía tradicional. Un día, casi por casualidad, se topó con un anuncio de Varitek: «Estaba a un paso de operarme cuando descubrí este tratamiento que ha eliminado mis varices sin cirugía. Llamé para informarme y en dos semanas ya estaba en la consulta de Varitek para empezar el proceso. El trato fue maravilloso», recuerda. Hoy, Francisco afirma con total convicción que apostar por este tratamiento fue su mejor decisión.

Varitek fue fundada por la Dra. Edurne Pardo, el Dr. Fran Loyola y el Dr. Iñaki Prieto, especialistas en radiología intervencionista con más de 25 años de experiencia y

más de 3.500 venas safenas tratadas con éxito. Su objetivo con esta clínica es acercar los tratamientos de varices sin cirugía a la población. Actualmente, junto con el Dr. Borja Peña, el Dr. Carlos Jiménez y la Dra. Alba Rodríguez, tratan a pacientes en Vitoria, Bilbao, Donostia y Sevilla.

TRATAMIENTO SIN CIRUGÍA: MENOS COMPLICACIONES, MEJORES RESULTADOS

El proceso comenzó con una ecografía Doppler, técnica de diagnóstico por imagen no invasiva, en la que visualizaron el es-

EL ANTES Y EL DESPUÉS



tado de las venas e identificaron las causas de sus recidivas varicosas. A partir de ahí, le diseñaron un tratamiento personalizado y progresivo, empleando técnicas sin cirugía, como cateterismos o escleroterapia, en las que, a través de pequeños pinchazos y el control ecográfico, los especialistas sellan las venas enfermas con gran precisión, lo que supone mínimos riesgos y mejores resultados.

A pesar de los nervios iniciales antes de la primera sesión, en la que le trataron las varices gruesas de ambas piernas, Francisco destaca la sorpresa y satisfacción por la rapidez y eficacia del procedimiento: «Fue prácticamente indoloro y en menos de una hora mis varices ya estaban selladas. Ese mismo día, los bulbos desaparecieron de mis piernas. No imaginaba que pudiera ser tan fácil y rápido», recuerda. Las imágenes tomadas justo después del tratamiento evidencian el cambio en sus piernas, prácticamente sin varices visibles.

A esta primera sesión, le siguieron sesiones escalonadas en el tiempo para ir tratando fugas internas y ofrecer un seguimiento hasta que el problema estuviese totalmente controlado. Francisco destaca que «todo el proceso ha sido como-dísimo. Pude seguir con mi vida después de cada visita con total normalidad. Nada de baja laboral o reposo a lo que me hubiese obligado la cirugía tradicional. Tanto los resultados como el trato recibido han superado mis expectativas».

«AHORA MIS PIERNAS SON LA ENVÍDIA DE TODA MI FAMILIA»

Las piernas de Francisco no muestran ni rastro de varices o molestias asociadas. Esto ha tenido un impacto considerable en su bienestar: «He ganado calidad de vida al realizar actividades con la seguridad que quizás me faltaba. Por ejemplo, hago deporte sin miedo a sufrir cualquier golpe o complicación». Como en muchos casos, la mejora estética también ha sido notable: «Sin duda, enseño más las piernas: me pongo pantalones cortos, voy más a la playa... ahora mis piernas son la envídia de toda mi familia», comenta entre risas.

Francisco no duda en recomendar su experiencia: «A alguien que esté en la misma situación en la que yo estaba antes de tratarme en Varitek le diría que no dude en llamarles y que apueste por el método de estos grandes profesionales», concluye.

El otoño trae consigo una sensación de decadencia y de nostalgia que no ayuda a nuestro ánimo, pero el cambio de estación también influye en nuestra energía

SÍ, EL OTOÑO TAMBIÉN TIENE SU ASTENIA

Si lleva unos días sintiéndose cansado, apático, irritable o somnoliento, en principio no debería preocuparse: cada cambio de estación tiene un síndrome adaptativo pasajero

La astenia primaveral es la más conocida, pero podría decirse que también existe la astenia otoñal, la invernal y la estival. Y es que cada cambio de estación representa para algunas personas una necesidad de adaptación al nuevo estío, un síndrome que se relaciona con cansancio, falta de energía, apatía, somnolencia, dificultad de concentración, irritabilidad o bajo estado de ánimo. En realidad, estamos hablando de un trastorno afectivo estacional que no es ni mucho menos una enfermedad, sino un síndrome adaptativo pasajero.

Por ello, si lleva unos días sintiéndose alicaído, especialmente irritable o somnolento, no debería en principio preocuparse, porque se debe a un cambio

Se trata de un trastorno afectivo estacional que no es ni mucho menos una enfermedad, sino un síndrome adaptativo pasajero

de estación que, además, tiene sus particularidades. Por ejemplo, no es lo mismo adaptarse a una menor cantidad de horas de luz que a un incremento de las mismas. En el caso del otoño, los días más cortos afectan a la producción de la melatonina y la serotonina, lo que altera, a su vez, el sueño y el ánimo.

Y, hablando del ánimo, no hay que olvidar que la llegada del otoño tiene para muchas personas un poso de tristeza. Decir adiós al verano supone volver a la rutina, a los días más grises y las temperaturas más templadas o frías. Tendemos a recordar los mejores momentos vividos durante el verano como algo ya lejano y, además, nos despedimos de ellos hasta dentro de nueve meses. La llegada del otoño se relaciona con frecuencia con una sensación de decadencia y de nostalgia con los que no es siempre sencillo lidiar.

Además, aunque el buen tiempo en muchos lugares cada vez se alargue más durante los meses de septiembre y octubre, lo cierto es que el descenso de las temperaturas y de la presión atmosférica llegarán y nuestro organismo tendrá que adaptarse a ello.

CÓMO SOBRELLEVARLA

La clave para sobrellevar esta astenia otoñal estaría en darle a nuestro cuerpo un tiempo de adaptación a este cambio y, además, encontrar ciertas rutinas o experiencias que nos hagan encontrar una motivación en esta nueva estación.

En el aspecto psicológico, debemos relacionar el otoño y sus características con esas actividades que puedan resultar placenteras y que quizás en verano no hayamos practicado como nos gustaría, como puede ser la lectura o la cocina, entre muchos ejemplos. También debemos esforzarnos por seguir manteniendo las relaciones sociales que hemos tenido durante las vacaciones: forzarnos a seguir viendo gente, a continuar saliendo y compartiendo nuestro ocio con familiares y amigos.

Además, también será importante adaptarnos a los nuevos ritmos diurnos y nocturnos. Siempre nos vendrá bien salir a pasear o correr aprovechando la luz natural del día y, sobre todo en estos primeros días, es importante mantener una rutina a la hora de acostarnos y levantarnos. El deporte también nos ayudará a mantenernos activos y sanos, así como las prácticas de relajación y meditación.

Y, por supuesto, siempre será beneficioso cuidar nuestra alimentación, apoyándonos en este caso en las frutas y verduras de temporada, nutriendonos de proteínas de calidad que nos ayuden a mantener de manera estable una energía, recurriendo al Omega-3 y los frutos secos, que ayudan a nuestro cerebro y a nuestro ánimo; y manteniéndonos bien hidratados. Además, deberemos tener cuidado con qué cenamos: que una mala digestión no arruine nuestro descanso.



Los cuidados de nuestra visión en la era digital, en la que tanto tiempo pasamos ante las pantallas, entrañan algunas particularidades que deberemos atender

FATIGA VISUAL DIGITAL: EL CANSANCIO OCULAR DEL SIGLO XXI

Las pantallas exigen unas pausas y unos cuidados en nuestra visión que no siempre llevamos a cabo. Estos son algunos síntomas y los consejos que podemos seguir para evitarla

Los cuidados de la vista en la era digital no son los mismos que décadas atrás, porque hay un factor diferencial: muchas personas pasan la mayor parte del día delante de una pantalla, un hecho que puede acarrear algunas consecuencias para nuestra visión si esas estancias frente a las pantallas de ordenadores, dispositivos móviles o televisión son excesivas y se realizan sin pausas ni cuidados.

Todas esas molestias en los ojos y la visión que aparecen después de pasar mucho tiempo frente a una pantalla se denomina fatiga visual digital. Al mirar de cerca durante horas, los músculos de los ojos trabajan en exceso, parpadeamos menos y estamos expuestos a su luz, generando un cansancio ocular debido a la sobreexposición. No es algo grave, pero sí molesto y que afecta a nuestro bienestar y rendimiento.

¿Cómo se manifiesta esa fatiga visual digital? Los síntomas más comunes son el cansancio o la pesadez de ojos, la visión borrosa o la dificultad para enfocar, la sequedad ocular (al mirar pantallas parpadeamos menos, lo que reduce la lubricación natural) y el lagrimeo, los dolores de cabeza, la tensión en la frente y una mayor sensibilidad a la luz (una mayor incomodidad frente a focos brillantes o luz solar).

Si ya de por sí pasar muchas horas ante una pantalla puede tener sus consecuencias en nuestra visión, hay ciertos factores que pueden complicar este hecho aún más. Por ejemplo, que esas jornadas sean sin pausas, hacerlo en una habitación con excesiva o escasa ilumi-



nación, que el monitor no esté bien calibrado y que su brillo o contraste sean incorrectos o que nuestra postura y distancia de lectura sean inadecuadas.

LOS CONSEJOS

En muchos casos, hay circunstancias que no dependen de nosotros (las jornadas laborales son las que son, la oficina tiene unas características determinadas...) cuando nos ponemos frente a una pantalla, pero sí hay algunos consejos que podemos seguir para reducir esa fatiga visual digital.

Existe una famosa regla que nos ayudará y es la 20-20-20. ¿En qué consiste? En, cada 20 minutos, mirar un objeto que esté a 20 pies (aproximadamente seis metros) durante 20 segundos. Es una norma que podemos autoimponernos para permitir un descanso muscular a nuestros ojos y una lubricación natural, porque parpadearemos más al separar la vista. En cualquier caso, todo tipo de descanso en nuestra jornada, levantándonos, caminando y moviéndonos de

El parpadeo consciente es un aliado: los especialistas recomiendan que incluso se hagan pausas para parpadear más seguido y mantener nuestros ojos lubricados

nuestro sitio será también una relajación para nuestros ojos.

El del parpadeo consciente es otro de los grandes consejos en esta cuestión, porque los especialistas recomiendan que incluso se hagan pausas para parpadear más seguido y mantener nuestros ojos lubricados. Y, si hay sequedad, podemos utilizar lágrimas artificiales si así nos lo recomienda nuestro especialista.

Además, es importante mantener una distancia adecuada frente a la pantalla del monitor (50-70 cm) y del móvil (30-40 cm) y que estos tengan el brillo y el contraste bien regulados; es decir, no deben ser demasiado brillantes ni demasiado oscuros. Deberemos evitar también los reflejos que puede generar la iluminación en las pantallas, así como los contrastes con el entorno. Y, por último, también podemos utilizar filtros de luz azul o modo nocturno, especialmente por la tarde y la noche, para que esa fatiga visual y sobreexposición a las pantallas no influyan también en nuestro descanso nocturno.

OFTALMOLOGÍA

JAVIER MENDICUTE, DIRECTOR MÉDICO, MIRANZA BEGITEK

CIRUGÍA DE CRISTALINO: LOGRAR INDEPENDENCIA DE LAS GAFAS

Los avances quirúrgicos permiten corregir defectos refractivos y cataratas mejorando tanto la visión como la calidad de vida



Dr. Javier Mendicute.

En las últimas décadas, la cirugía de cristalino ha evolucionado notablemente. Hoy no solo es el tratamiento estándar para las cataratas, sino también una opción para corregir defectos refractivos. El Dr. Javier Mendicute, director médico de Miranza Begitek, explica cómo los avances actuales han permitido a muchas personas alcanzar la anhelada independencia de gafas, mejorando tanto su visión como su calidad de vida.

¿En qué casos se plantea una cirugía de cristalino?

La catarata supone el 90 % de los casos y la corrección de defectos refractivos (miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia) sería el 10 % restante.

¿En qué porcentaje de cirugías de cristalino se puede plantear la implantación de lentes multifocales o de foco extendido?

Este tipo de lentes, la antesala de la independencia de gafas, se implanta en el 15 %

El compromiso de Miranza Begitek es ser un enlace fundamental en la asistencia oftalmológica de la población de nuestro entorno



Dr. Miguel Ruiz

Daños sobre la retina provocados por el sol

La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es una enfermedad ocular progresiva que afecta a la mácula y provoca pérdida de la visión central, siendo una de las principales causas de ceguera en personas mayores de 50 años. Sus factores de riesgo incluyen la edad, la predisposición genética, el tabaquismo, una dieta poco saludable y la sobreexposición solar.

La exposición prolongada a radiación UV o azul puede dañar el epitelio pigmentario de la retina, afectando proteínas, lípidos y ADN. Esto reduce la capacidad de soporte del tejido, provocando acumulación de desechos, inflamación persistente y muerte progresiva de células, mecanismos relacionados con la DMAE en sus formas seca y húmeda. Tanto estudios epidemiológicos como experimentales han vinculado la exposición intensa a la luz y la falta de protección ocular con un mayor riesgo, por lo que se aconseja limitar la exposición innecesaria, especialmente en personas con predisposición.

Medidas de prevención

1. Usar gafas de sol con certificación UV400 que bloquen el 100 % de rayos UVA y UVB, preferiblemente con filtro para luz azul-violeta. Además, complementar la protección ocular con sombreros de ala ancha.
2. Al usar dispositivos electrónicos (móviles, tabletas y ordenadores):
 - Descansar la vista cada 20 min.
 - Ajustar el brillo de las pantallas.
 - Utilizar filtros o gafas bloqueantes para la luz azul.
3. Mantener una dieta mediterránea rica en antioxidantes y omega-3 para proteger la retina.
4. No fumar, ya que el tabaco es un factor de riesgo modificable importante.
5. Realizar revisiones oftalmológicas anuales a partir de los 50 años para detectar cambios tempranos y aplicar tratamientos preventivos o correctivos (como antiangiogénicos en formas húmedas).

MIRANZA

Begitek

Información:

DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN

Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia-San Sebastián

Teléfono:
943 32 22 33

BEASAIN

Zapatarri, 2
20200 Beasain

Teléfono:
943 80 58 08

ZARAUTZ

Azara, 17
20800 Zarautz

Teléfono:
943 13 11 23

Mail:
info.begitek@miranza.es

EL MEJOR CONSEJO

Elegir una clínica que anteponga la seguridad de sus ojos. Esta ha sido la filosofía de Miranza Begitek, con un equipo de 17 oftalmólogos de diferentes subespecialidades, apoyados por más de 50 profesionales de la salud.



DR. JAIME ARAMBERRI, ESPECIALISTA EN CIRUGÍA REFRACTIVA Y DEL CRISTALINO

LÁSER EXCIMER: 30 AÑOS TRANSFORMANDO LA VISIÓN

Miranza Begitek cuenta con prestigio internacional, tecnología de vanguardia y un equipo médico altamente cualificado

El Dr. Jaime Aramberri, especialista en cirugía refractiva con más de 30 años de experiencia, responde a las dudas más frecuentes sobre este tipo de intervenciones.

¿Cómo ha progresado la cirugía refractiva láser?

La evolución ha sido enorme. Antes cortábamos la córnea y tallábamos internamente; ahora el láser trabaja en superficie, sin corte, aumentando la seguridad a corto y largo plazo. Además, ha avanzado tecnológicamente, con alta velocidad y precisión micrométrica, lo que permite corregir una dioptría por segundo en casos de miopía, hipermetropía y astigmatismo.

¿Se puede operar todo el mundo?

No siempre. Por ejemplo, si la córnea es muy fina o irregular, no es recomendable. Por eso, es clave un estudio preoperatorio detallado con tecnologías adecuadas. En nuestro centro, utilizamos un tomógrafo OCT para analizar la córnea con precisión y asegurar un buen resultado, siguiendo un protocolo que optimiza el balance riesgo-beneficio.

¿La operación es difícil?

Es rápida e indolora: dura unos cinco minutos para ambos ojos y se realiza con anestesia en gotas. Tras la cirugía, el paciente utiliza gafas de sol y puede



Dr. Jaime Aramberri.

«La calidad visual con el láser actual es excelente, tanto de día como de noche. Se nota una mejora respecto a la visión con gafas»

volver al trabajo en tres días y al deporte en una semana.

Supongo que el miedo de muchos pacientes es: «¿Y si muevo el ojo?»

Es un temor frecuente, pero los láseres modernos cuentan con un sistema de seguimiento automatizado (eye-tracking) que detecta y corrige los pequeños movimientos del ojo con gran precisión. Este problema se solucionó técnicamente hace años.

¿Cómo será mi visión después de la cirugía?

La calidad visual con el láser actual es excelente, tanto de día como de noche. Pacientes con altas exigencias visuales -como deportistas, conductores o pilotos- suelen notar incluso una mejora respecto a su visión con gafas o lentes de contacto.

Y si ya me decidí a operar, la pregunta es: ¿por qué hacerlo en Miranza Begitek?

Contamos con más de 30 años de experiencia, prestigio internacional, tecnología de vanguardia y un equipo médico altamente cualificado. Nuestro compromiso es siempre con el paciente: buscamos el mejor resultado y, si no es aconsejable operar, así lo recomendamos. Tratamos a cada persona como nos gustaría que nos tratasen a nosotros.

Dra. Itziar Martínez Soroa

Lentes intraoculares fáquicas: una alternativa segura al láser

La Dra. Itziar Martínez Soroa, especialista en cirugía refractiva, habla sobre una opción cada vez más demandada por los pacientes: la lente intraocular fáquica ICL.

¿En qué consiste esta tecnología?

La ICL es una lente de colámero que se implanta dentro del ojo, entre el iris y el cristalino, sin alterar su estructura natural. Es una solución ideal para corregir miopía, hipermetropía y/o astigmatismo.

¿En qué circunstancias se plantea su implantación?

Cuando queremos corregir los defectos de graduación mencionados en pacientes menores de 50 años, es decir, cuando la presbicia no ha comenzado o es incipiente, y el paciente no es candidato para ser intervenido con láser excímer.

¿Cuáles son las situaciones en las que no se puede corregir la graduación con láser y se ofrece esta alternativa?

Si la graduación es alta, la córnea es fina, presenta deformaciones o sequedad ocular, la ICL es, sin duda, preferible al láser excímer.

¿Y qué ventajas ofrece respecto al láser excímer?

La ICL no elimina tejido corneal. Es reversible, lo que aporta mucha tranquilidad y no condiciona opciones futuras, como la posibilidad de implantar lentes intraoculares multifocales cuando el paciente deba operarse de cataratas.

¿Cómo es la técnica quirúrgica y la recuperación posterior?

La cirugía dura entre 5 y 10 minutos, con anestesia en gotas y una mínima incisión. La lente se coloca detrás del iris y la recuperación, más rápida que con el láser, presenta menos molestias. Al día siguiente ya no se necesitan gafas o lentillas.

Los pacientes que quieren operarse de cirugía refractiva, en ocasiones piensan que la ICL tiene más riesgos.

Se trata de una técnica intraocular, pero el material es totalmente biocompatible. Para el cálculo de la lente, realizamos mediciones con la tecnología más avanzada. Estas, junto con el diseño ligero y optimizado de las lentes, hacen de esta opción una técnica segura, tanto durante la cirugía como a largo plazo.

MIRANZA

Este septiembre despídete de tus gafas. Condiciones especiales en cirugía láser. Este mes, ¡hazlo posible!

Miranza Begitek

Plaza Teresa de Calcuta, 7, Donostia · 943 322 233



En Euskadi, en 2024 casi la mitad de las nuevas ITS presentó un diagnóstico tardío: el diagnóstico y tratamiento temprano es fundamental para una buena calidad de vida



SEXO LIBRE... Y SEGURO

El diagnóstico de enfermedades como la clamidía, gonorrea y sífilis, que afecta sobre todo a jóvenes de entre 20 y 34 años, se ha duplicado en el País Vasco

El sexo debe ser libre y consentido, por supuesto, pero también seguro. Y, de un tiempo a esta parte, en el País Vasco se está dando un repunte en infecciones de transmisión sexual (ITS), tal y como se desprende de la Memoria 2024 del Plan del Sida e Infecciones de Transmisión Sexual. Así, en la Comunidad Autónoma Vasca, el pasado año 2024 se notificaron 125 nuevos casos de VIH, una cifra que se mantiene estancada en los últimos cinco años, desde la pandemia, mientras que el contagio de otras infecciones de transmisión sexual como la clamidía, gonorrea o sífilis se han duplicado en este periodo de tiempo, especialmente entre la población más joven.

Según este documento, y en relación a las infecciones de transmisión sexual más habituales, como son la clamidía, la gonorrea o la sífilis, se advierte un crecimiento exponencial de las mismas, llegando incluso a duplicarse respecto a los datos registrados antes de la pandemia. Concretamente, en el año 2024 se realizaron 2.954 diagnósticos de clamidía, 1.861 de gonorrea y 490 de sífilis. Aunque estos datos han aumentado prácticamen-

El 82,5 % de las 125 nuevas infecciones de VIH se ha dado en hombres, con una edad media de 36,7 años. El 21,6 % fueron en Gipuzkoa

te en todos los grupos de edad, las tasas máximas se producen entre los 20 y los 34 años.

En cuanto al VIH, a lo largo del pasado año se diagnosticaron 125 nuevos casos, una cifra que se mantiene en valores similares desde la pandemia pero que, a pesar de los mensajes de sensibilización y acciones en materia de prevención llevados a cabo por Osakidetza, sigue sin reducirse. El 82,5 % de las nuevas infecciones se dio en hombres, y la edad media del total de personas diagnosticadas fue de 36,7. Por territorios, el 63,2 % se produjo en Bizkaia, el 21,6 % en Gipuzkoa y el 15,2 % en Araba.

DIAGNÓSTICO TARDÍO

Cabe destacar que casi la mitad de las nuevas infecciones presentó un diagnóstico tardío. En este sentido, Osakidetza recuerda que el diagnóstico y tratamiento temprano es fundamental para lograr una buena calidad de vida y que existen distintos dispositivos asistenciales para la realización de esta prueba. Además de los centros de Atención Primaria, están

a disposición de la ciudadanía consultas de ITS de referencia en los tres territorios, con teléfonos de acceso directo. Otra alternativa para saber si ha contraído o no la infección consiste en la posibilidad de hacer una prueba rápida en las farmacias que permite detectar con garantías, y preservando el anonimato, una posible infección.

Todas las personas con diagnóstico del VIH tienen acceso al tratamiento antirretroviral, esto permite controlar la infección y evitar su progresión. Además, las personas que tienen la carga viral indetectable de forma sostenida bajo tratamiento antirretroviral, no transmiten la infección a otras personas (indetectable=intransmisible). Según los datos presentados en la memoria, 6.562 personas recibieron tratamiento antirretroviral en Osakidetza, lo que supuso un gasto total de 21,4 millones de euros, un 13,8 % más que en el año anterior.

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN EN EUSKADI

Entre las medidas de prevención, además del uso del preservativo, en el año 2019 se incluyó la indicación de la profilaxis preexposición (PrEP). Consiste en el uso de fármacos antirretrovirales dirigidos a personas que no tienen la infección por el VIH, pero con alto riesgo de adquirirlo (hombres que tienen sexo con hombres, mujeres en situación de prostitución, uso de drogas...). Cada vez más personas participan de este programa preventivo, llegando a los 1.327 usuarios a finales del año 2024.



También para nosotros la salud es lo primero

**EL
DIARIO
VASCO**

egunero zurekin
cada día contigo

Nuestros Expertos en Oftalmología Oftalmologian gure Adituak



Dos décadas ofreciendo la mejor oftalmología.
Bi hamarkada oftalmologiarik hoberena eskaintzen.

Oftalmólogos y especialidades

- **Jon Albisu** · Cirugía oculoplástica, cataratas.
- **Jaime Aramberri** · Cirugía de cristalino para catarata y presbicia, cirugía refractiva láser y lentes, estrabismo.
- **Aritz Bidaguren** · Cirugía de cristalino para catarata y presbicia, córnea.
- **Ricardo Cocco** · Oftalmología pediátrica, estrabismo.
- **Aritz Epelde** · Cataratas, retina médica, oftalmología pediátrica.

- **Enara Etxabe** · Oftalmología general, estética.
- **Marina Graña** · Oftalmología general.
- **Nora Imaz** · Retina médica, uveítis, cataratas.
- **Itziar Martínez Soroa** · Cirugía de cristalino para catarata y presbicia, cirugía refractiva láser y lentes, queratocono, córnea.
- **Javier Mendicute** · Cirugía de cristalino para catarata y presbicia, cirugía refractiva láser y lentes, córnea.
- **Javier Muñoz** · Retina médica-quirúrgica, maculopatías.

- **José Ignacio Ostolaza** · Retina médica, maculopatías, cataratas.
- **Ana Pérez-Sarriegui** · Ojo seco, glaucoma, cataratas.
- **Laura Ruiz** · Oftalmología general, Oftalmología pediátrica.
- **Miguel Ruiz** · Retina médica-quirúrgica, maculopatías, cataratas.
- **Aritz Urcola** · Glaucoma médico-quirúrgico, cirugía de cristalino para catarata y presbicia.
- **Amaia Urkia** · Cataratas, córnea, superficie ocular.

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

Zapatari kalea, 2
Beasain
T. 943 80 58 08

Azara kalea, 17
Zarautz
T. 943 13 11 23