

Quirónsalud Gipuzkoa

Los 6.000 embarazos logrados y los 15 años de cirugía robótica, dos hitos en Policlínica Gipuzkoa y Hospital de Día Quirónsalud Donostia

Miranza-Begitek

Su compromiso es ser un eslabón fundamental en la asistencia oftalmológica de nuestro entorno

Asuncion Klinika

Después de más de medio siglo de trayectoria, se renueva por dentro y por fuera

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: Urbíeta, 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

Índice



5

47

IMQ Y ASISA

Dos aseguradoras que cuentan con la confianza de los guipuzcoanos

21



CLÍNICA BENEGAS

Calidad sobre cantidad: la importancia de la salud de los pies en la esperanza de vida



22

ZUATZU KLINIKA

Ginecología regenerativa de confianza en Donostia

38



VIRALGEN

Fabricando la medicina del futuro: terapias génicas desde San Sebastián al resto del mundo



44

BORJA SALCEDO FISIOTERAPIA AVANZADA

Programas de rehabilitación personalizados

45



CLÍNICAS DE ESPALDA ATHLON

La necesidad de un tratamiento integral porque se tratan personas



46

RESONANCIA MANTEROLA

Únicamente necesitan 24 horas para dar cita y realizar la prueba

51



MAEX MAXILARIS

Experiencia y excelencia en el cuidado integral de la salud bucodental en Donostia

04 TRIBUNAS: 'Ekin, zaindu, bizi', por **Maite Peña**; y 'La digitalización y el control sobre la propia salud', por **Ignacio Gallo**

05 IMQ GIPUZKOA: 90 años de liderazgo al servicio de la salud

POLICLÍNICA GIPUZKOA Y HOSPITAL DE DÍA QUIRÓNSALUD DONOSTIA

06 Unidad de Reproducción Asistida: 6.000 embarazos logrados en el Hospital de Día Quirónsalud Donostia, por las **doctoras Estefanía Rodríguez y Miren Mandiola**

07 Unidad de Cirugía Robótica: 15 años de cirugía robótica en Gipuzkoa, por los **doctores Gregorio Garmendia y José Luis Elósegui**

08 Cirugía General y del Aparato Digestivo: «Al indicarse la cirugía, los pacientes buscan operarse cuanto antes», con los **doctores Elósegui, Murgoitio, Flores y Martín**

09 Traumatología general: El aval de la experiencia en cirugías complejas de columna, por el **doctor Alberto Marqués**

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

12 Cirugía Maxilofacial: Cómo mejorar el aspecto de tu cara, con el **doctor Javier Martín**

13 Traumatología: Atención rápida y especializada para patologías óseas y articulares, por los **doctores Ricardo Cuéllar, Adrián Cuéllar y Asier Cuéllar**

14 Cirugía Plástica Reparadora y Estética: La importancia de la consulta en cirugía estética, por el **doctor José Manuel Santos**

15 Traumatología: «¿Debería operarme los pies?», con los **doctores Juan Zaldua y Antonio Martín**

16 Cirugía de la columna vertebral: Soluciones personalizadas para las patologías de la columna vertebral, por los **doctores Alberto Hernández y Gastón Camino**

17 Dermatología: Tratamientos dermatológicos de vanguardia para cuidar tu piel, con **Dermagune**

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



- 19 Traumatología:** La artrosis de la mano se puede tratar y retrasar, con el **doctor Samuel Pajares**
- 19 Medicina integrativa:** Beneficios de la estimulación nerviosa: acupuntura, con la **doctora Marian Lorente**
- 20 ACTUALIDAD:** Síndrome posvacacional: puede durar de dos días a dos semanas
- 21 CLÍNICA BENEGAS:** Calidad sobre cantidad: la importancia de la salud de los pies en la esperanza de vida, por los **doctores Rafael Benegas, Xabier Benegas e Iker Benegas**
- 22 ZUATZU KLINIKA:** Ginecología regenerativa de confianza en Donostia
- 24 ASUNCION KLINIKA:** Una clínica para el siglo XXI
- 26 ASUNCION KLINIKA:** Un equipo profesional de primer nivel y la tecnología más avanzada
- 28 MADINA & AZPARREN:** La urología más innovadora, cerca de ti, por los **doctores Madina y Azparren**
- 30 DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA:** Gipuzkoa teje hilos contra las soledades no deseadas
- 32 ACTUALIDAD:** Váper, una moda que no es un juego
- 33 AITA MENNI:** Innovación para atender la salud mental, la neurorrehabilitación, la discapacidad intelectual y la dependencia
- 34 ACTUALIDAD:** El mayor tesoro de nuestro tejido social solidario
- 36 ACTUALIDAD:** Adicciones: en casa, debemos ser el mejor ejemplo
- 37 ONCOLOGÍA:** Cuatro entidades vascas (Altia European Services, a través de Bilbomática, Naru, TICDatum y el Centro Tecnológico Vicomtech) crean una aplicación para mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer

- 38 VIRALGEN:** Fabricando la medicina del futuro: Terapias génicas. De San Sebastián al mundo
- 39 BAYER:** Nuestra misión: salud y alimentación para todos
- CENTRO MÉDICO AMARA**
- 40 Medicina estética y remodelación corporal:** Tecnología puntera para tratamiento facial y corporal, por la **doctora Marian Zalakain**
- 41 Medicina vascular:** Últimas novedades contra las varices, por el **doctor José Luis Monfort**
- 42 ACTUALIDAD:** Salud capilar, preguntas con respuesta sobre nuestro pelo
- 43 VARITEK:** Eliminar varices: la cirugía ya no es necesaria, con los **doctores Fran Loyola, Edurne Pardo e Iñaki Prieto**
- 44 BORJA SALCEDO FISIOTERAPIA AVANZADA:** «Los fisioterapeutas tenemos capacidad de valorar al paciente en muchos campos»
- 45 ATHLON CLÍNICAS DE ESPALDA:** «Para quitar el dolor de espalda necesitamos un tratamiento integral, ya que tratamos personas», afirman las fisioterapeutas **Ainhoa González y Miren Larrañaga**
- 46 RESONANCIA MANTEROLA:** «En 24 horas damos cita y realizamos la prueba», confirman los **doctores José Antonio Recondo, Jorge Villanúa y Lourdes Jauregui**
- 47 ASISA:** Desarrolla un programa para cuidar la salud de las mujeres durante la menopausia
- 48 ACTUALIDAD:** Estrés térmico, cuando el calor nos afecta en exceso
- 49 DR. GUILLERMO LARRAÑAGA:** Las varices son venas enfermas, por el **doctor Guillermo Larrañaga**
- 50 ACTUALIDAD:** El verano, una prueba de fuego para los ojos
- 51 MAEX MAXILARIS:** Experiencia y excelencia en el cuidado integral de la salud bucodental en Donostia
- MIRANZA-BEGITEK**
- 52 Oftalmología:** Retos en el futuro inmediato, con el **doctor Javier Mendicute**
- 53 Oftalmología:** Lentes intraoculares, la alternativa a las gafas en 2024, por el **doctor Jaime Aramberri**
- 54 Oftalmología:** Cirugía de retina, de las moscas volantes al desprendimiento de retina, por el **doctor Miguel Ruiz**
- 55 Oftalmología:** Actualización en glaucoma, por el **doctor Aritz Urcola**
- 56 Miranza-Begitek:** Dos décadas ofreciendo la mejor oftalmología



EKIN, ZAINDU, BIZI



Maite Peña

Diputada de
Cuidados y Políticas
Sociales. Diputación
Foral de Gipuzkoa

Gozar de buena salud, tener un empleo de calidad, una situación económica estable, residir en un entorno saludable, sentirse parte de la comunidad, no sentir soledad cuando no lo deseas... En definitiva, tener una buena calidad de vida y una vida plena. Es el objetivo común que todas y todos perseguimos. Pero más allá de ser un objetivo individual, mío, debe ser un objetivo común, nuestro.

Actuar, cuidar y vivir. Esas son las premisas sobre las que la Diputación Foral de Gipuzkoa busca lograr ese objetivo común. Para ello, se ha desplegado un renovado Plan Estratégico que quiere conseguir el **bienestar integral de todas las personas**. Una hoja de ruta que además de consolidar unas sólidas bases para avanzar como la economía innovadora y competitiva que somos, acelere el desarrollo de nuestro carácter comunitario y democrático, para que podamos convertirnos en un territorio cada vez más sostenible, social, solidario, comprometido y equilibrado. Y, sobre todo, para seguir luchando por valores como la diversidad y la igualdad.

En ese amplio marco, en el que el bienestar integral de las personas es el núcleo sobre el que vira todo lo demás, los cuidados y las políticas sociales cobran una relevancia aún más destacada. La pandemia nos hizo, como sociedad y como institución, acelerar una transición hacia los cuidados del futuro: absolutamente personalizados, innovadores y comunitarios.

Unas políticas públicas transformadoras que buscan que las personas no solo estén bien, sino que se sientan bien. Por ello, ponemos especial énfasis en las situaciones, problemáticas y retos que afectan directamente al bienestar de las personas. Entre ellas, un fenómeno que ha dejado de ser invisible: la soledad no deseada.

En Gipuzkoa seguiremos tejiendo redes frente a las soledades no deseadas y fortaleciendo una comunidad, un territorio, basado en las relaciones. Con cada persona en el centro de nuestra acción y con un gran sentido de la comunidad. Ekinez, zainduz eta biziz.

LA DIGITALIZACIÓN Y EL CONTROL SOBRE LA PROPIA SALUD



Dr. Ignacio Gallo

Cirujano
cardiovascular

Presidente de
Policlínica Gipuzkoa

La tecnología y la digitalización están transformando radicalmente el sector sanitario, situando al paciente en el centro de la atención y devolviéndole el control sobre su propia salud. Quirónsalud, pionera en el desarrollo de estos procesos de digitalización aplicados al sector sanitario, está promoviendo una nueva forma de ofrecer los servicios asistenciales en la que, gracias a las plataformas digitales y a la historia clínica electrónica, los pacientes tienen un acceso sin precedentes a su información médica, lo que les permite tomar decisiones informadas y participar activamente en el control de su propia salud y su cuidado.

Estas herramientas, que ya venimos aplicando en Policlínica Gipuzkoa desde hace muchos meses de forma progresiva, no solo facilitan la comunicación entre pacientes y profesionales de la salud, sino que también agilizan servicios, como la programación de citas o la concertación de consultas médicas no presenciales, así como la consulta de resultados de pruebas desde cualquier lugar y en cualquier momento.

La tecnología permite personalizar tratamientos y realizar un seguimiento continuo, adaptándose a las necesidades de cada paciente. Lo estamos viendo ya en Policlínica Gipuzkoa y otros muchos hospitales del grupo, y aunque todos los comienzos requieren un esfuerzo, con el tiempo las ventajas determinan los cambios.

Al empoderar al paciente con sus datos y con recursos accesibles, no solo mejoramos su experiencia en el sistema sanitario, sino que también promovemos una atención más eficiente y centrada en la persona.

La digitalización se ha convertido en un pilar fundamental para construir un sistema de salud más humano, accesible y equitativo. ¡Imposible poner vallas al campo! Así que aceleraremos nuestra adaptación a un sistema que quiere acercarnos los recursos de salud y ponerlos a nuestro alcance por completo.

LÍDERES EN SALUD EN EUSKADI

Mantiene un fuerte compromiso con la innovación, la mejora continua y el desarrollo tecnológico



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



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

90 AÑOS DE LIDERAZGO AL SERVICIO DE LA SALUD

La compañía ha crecido de manera significativa en Gipuzkoa consolidándose como principal referente del sector

Nacida en 1934 cuando aún no existía la sanidad pública y la medicina privada estaba reservada a unos pocos privilegiados, un grupo de médicos comprometidos fundaron el Iguaratorio Quirúrgico y de Especialidades, precursor del actual IMQ, para aportar atención sanitaria asequible y de calidad a todas las capas de la sociedad.

Con más de 385.000 clientes hoy en el País Vasco, la compañía está en Gipuzkoa desde 1986 cuando abrió su primera oficina, si bien no fue hasta 2013 cuando inauguró en la capital donostiarra su instalación más importante en el territorio, el Centro Médico IMQ Zurriola. Un centro polivalente con 27 especialidades médicas, urgencias ambulatorias con horario ininterrumpido de 08:00 h. a 20:00 h., un hospital de día quirúrgico, además de con servicios de diagnóstico por imagen, rehabilitación y fisioterapia, entre otros. Todo ello dentro de modernas instalaciones y con una tecnología avanzada que garantiza una atención sanitaria integral y a la última.

Una oferta que se completa con un cuadro médico en Gipuzkoa de más de 400 profesionales y 532 consultas en 42 especialidades, al tiempo que, más allá de Donostia, la compañía cuenta con el Centro Médico IMQ Teknia de Irun. Un centro multidisciplinar con 21 especialidades y servicios de diagnóstico por imagen que incluyen radiología convencional, ecografía y mamografía.

En salud dental, destaca la Clínica Dental IMQ Zurriola, con servicios de odontología general, ortodoncia, periodontia, estética dental y cirugía oral.

El compromiso de IMQ con la comunidad vasca va, en cualquier caso, más allá de la atención sanitaria. Colabora con muy diversas iniciativas sociales, culturales y de investigación, sobresaliendo también su apoyo al deporte, donde destaca por el patrocinio de la Real Sociedad y del Eibar, o también su cooperación activa con el tejido empresarial de Gipuzkoa a través, entre otros, de acuerdos con organizaciones empresariales relevantes como Adegi.

IMQ se distingue, igualmente, por su compromiso con la innovación y la mejora continua. Ha sido pionera en la incorporación de tecnologías avanzadas como la cirugía robótica y los medios diagnósticos de última generación, además de implementar servicios digitales de telemedicina, incluyendo videoconsultas y chat médico inmediatos, que permiten una atención ágil y eficiente.

La vocación de crecimiento que acompaña a IMQ desde su origen hace, por otro lado, que siga proyectándose hacia el futuro con una decidida apuesta por la innovación en la atención tanto en el ámbito de la salud como en otros ramos aseguradores que ha ido desarrollando como seguros de viaje, de decesos, accidentes, dental o esquí.

Invierte, además, de forma constante en infraestructuras, tecnología y talento humano, con objeto de satisfacer las necesidades de sus clientes y acompañarles en todas las etapas de la vida gracias a la mayor red asistencial de la medicina privada en Euskadi y la cobertura estatal e internacional que le facilita su alianza con SegurCaixa Adeslas, compañía líder en España.

Una trayectoria marcada, en definitiva, por la innovación, la calidad, el compromiso y un permanente afán de mejora para seguir siendo el principal motor de la sanidad privada en Euskadi.



JULIA APAOLAZA, 2024



ÍÑAKI GARCÍA ERGÚIN, 1934

90 años cuidando la vida

Nacimos el 11 de mayo de 1934.
90 años de una idea: hacer de la salud de las personas lo primero. Una historia que, hoy, continúa contigo.



*Ver condiciones de contratación y generales de los seguros. RPS122/20.

PROMO
90 AÑOS
Ahora hasta 3 MESES GRATIS*
+ SIN CARENCIAS GENERALES*



UNIDAD DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA



Dra. Estefanía
Rodríguez

Jefa del servicio de
Reproducción
Asistida del Hospital
de Día Quirónsalud
Donostia y Policlínica
Gipuzkoa



Dra. Miren
Mandiola

Directora del
Laboratorio de la Uni-
dad de Reproducción
Asistida del Hospital
de Día Quirónsalud
Donostia



Unidad de
Reproducción
Asistida de
Policlínica Gipuzkoa

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 00 28 00



6.000 EMBARAZOS LOGRADOS EN EL HOSPITAL DE DÍA QUIRÓNSALUD DONOSTIA

Es un centro de referencia en reproducción asistida para toda la Comunidad Autónoma Vasca y el sur de Francia

La Unidad de Reproducción Asistida del Hospital de Día Quirónsalud Donostia y Policlínica Gipuzkoa ha logrado su embarazo 6.000 desde que inició su actividad, consolidándose como uno de los **centros de referencia en reproducción asistida de la CAV y el sur de Francia**, pionero en la implantación de las técnicas más vanguardistas y con **una tasa de éxito de embarazo en 9 de cada 10 mujeres tratadas**.

«Estamos muy contentas por haber alcanzado el hito de 6.000 embarazos. Quiero agradecer a todo el equipo, porque sin ellos no podríamos haber conseguido este objetivo, así como a nuestros pacientes, por confiar en nosotros para hacer realidad su sueño», explica Estefanía Rodríguez, jefa del servicio de Reproducción Asistida del Hospital de Día Quirónsalud Donostia y Policlínica Gipuzkoa.

Rodríguez recuerda que, para aquellas personas que estén buscando el embarazo, **la primera consulta es gratuita**: «Vamos a hacer una evaluación de cada caso y con las recomendaciones más personalizadas, para que este número que hemos alcanzado **pueda seguir agrandándose**».

Las tasas de éxito son prometedoras, con un 60 % de embarazos en cada intento de fecundación in vitro y un 30 % en el caso de la inseminación artificial

En los más de 30 años de experiencia de la unidad, la doctora Miren Mandiola, directora del Laboratorio de la Unidad de Reproducción Asistida del Hospital de Día Quirónsalud Donostia, explica que en Gipuzkoa «hemos sido **pioneros en todas las técnicas**. Fuimos los primeros en conseguir un nacimiento mediante fecundación in vitro, mediante microinyección; pioneros también en biopsia testicular, así como en la realización del primer diagnóstico genético preimplantacional. Nos hemos esforzado en estar en la cresta de la ola, siempre con la **última tecnología**».

LA IMPORTANCIA DE LA EDAD

La doctora Mandiola, reconocida recientemente como una de las mejores expertas de nuestro país en técnicas de reproducción asistida, asegura que las mujeres están retrasando cada vez más la decisión de ser madres, por lo que **las técnicas de reproducción más exitosas para ayudar a estas mujeres a quedarse embarazadas son las que utilizan óvulos de donantes**: «El éxito en reproducción asistida siempre va unido a la edad de la mujer, ya que las mujeres nacemos con unos óvulos de-

terminados y, con el paso del tiempo, su cantidad y calidad van disminuyendo. Por ello, las técnicas más exitosas son las que utilizan óvulos de donante».

Estefanía Rodríguez, explica que «el perfil más frecuente que acude a la unidad **son mujeres de más de 35 años**, que llevan ya un tiempo buscando el embarazo sin éxito» y anima a las mujeres a **preservar sus óvulos antes de los 35** para poder recurrir a ellos cuando deseen ser madres.

«Habitualmente», explica Estefanía Rodríguez, «encontramos una **reserva ovárica baja** y algún tipo de alteración en el estudio de la fertilidad de la mujer y el hombre». Sin embargo, explica que «las tasas de éxito son prometedoras, con un **60 %** de embarazos en cada intento de **fecundación in vitro** y un **30 %** en el caso de la **inseminación artificial**». Además, subraya que, «mediante la inseminación artificial, el tiempo medio para conseguir el embarazo es **de tres o cuatro meses para alcanzar un 50 %** de posibilidades. En fecundación in vitro, normalmente en **uno o dos meses de media** se suele conseguir el embarazo».

UNIDAD DE CIRUGÍA ROBÓTICA



Dr. Gregorio Garmendia
Urólogo



Dr. José Luis Elósegui
Cirugía general



El Dr. Garmendia habla sobre cirugía robótica y cáncer de próstata



El Dr. Elósegui habla sobre cirugía robótica para patología abdominal



Unidad de Cirugía Robótica de Policlínica Gipuzkoa

La cirugía robótica mejora los resultados funcionales, disminuye la aparición de complicaciones y favorece una más rápida reincorporación a la vida normal

15 AÑOS DE CIRUGÍA ROBÓTICA EN GIPUZKOA

El primer robot quirúrgico, creado por científicos de la NASA para operar a distancia, se utilizó en EE.UU. a finales de los 90. En 2008, se estrenó en **Policlínica Gipuzkoa**, convirtiéndose San Sebastián en la quinta ciudad del país en la que se practicarían cirugías asistidas por robot



El 2 de diciembre de 2008 saltaba la noticia en este mismo periódico con este titular: «Robot en el quirófano. **Policlínica Gipuzkoar revolucionará las operaciones de cáncer de próstata gracias a la cirugía robótica**». De esta forma, San Sebastián se convertía en una de las pocas ciudades que apostaban por la cirugía robótica más vanguardista de nuestro país, que permitiría grandes avances sobre todo en las cirugías urológicas y abdominales.

Aquella decidida apuesta de Policlínica Gipuzkoa por la cirugía robótica permite celebrar hoy, 15 años después, el éxito de esta técnica quirúrgica en miles de pacientes guipuzcoanos operados, especialmente de cirugía de cáncer de próstata y de cirugía de suelo pélvico, como prolapsos abdominales, tanto de vejiga, como de útero o recto.

El doctor Gregorio Garmendia, urólogo de Policlínica Gipuzkoa que lidera el equipo de urólogos que opera mediante cirugía robótica y que realiza más de cien cirugías robóticas de cáncer de próstata al año, destaca el impacto que ha tenido la cirugía robótica a la hora de obtener los mejores resultados en la cirugía de cáncer de próstata, así como la valoración de los pacientes, que «suele ser muy satisfactoria».

El robot no opera solo, sino que el resultado está muy ligado a la experiencia del cirujano

«La cirugía robótica -explica Gregorio Garmendia- ha supuesto una revolución en el tratamiento de cáncer de próstata localizado», pero recuerda que «el robot no opera solo, sino que el resultado está muy ligado a la experiencia del cirujano». El robot «nos facilita el resultado final porque vemos mejor (visión 3D), tenemos una posición más ergonómica y cómoda, con lo cual se elimina el factor cansancio del cirujano y, además, accedemos a campos quirúrgicos que de otra manera sería complicado. Pero somos nosotros quienes, a través de los pedales y nuestras manos, movemos y/o dirigimos los 'brazos robóticos; por tanto, el resultado depende de la experiencia del cirujano y su buen hacer», explica el urólogo de Policlínica Gipuzkoa.

En opinión de Gregorio Garmendia, «la cirugía robótica mejora los resultados funcionales, disminuye la aparición de complicaciones y favorece una más rápida reincorporación a la vida normal».

El urólogo de Policlínica Gipuzkoa reconoce además que «el paciente está poco tiempo ingresado, suele empezar a comer al día siguiente de la cirugía, se le retira el drenaje a las 24 horas, comienza a andar entre las 12 y 24 horas y se va a su casa en un plazo de tres a cinco días. El porcentaje de complicaciones es bajo, no existe tampoco una gran incisión y la necesidad de analgésicos suele ser suave y por vía oral. La valoración de los pacientes suele ser muy satisfactoria».

TAMBIÉN CIRUGÍA ABDOMINAL

Para el doctor José Luis Elósegui, cirujano general de Policlínica Gipuzkoa, los beneficios de la cirugía robótica para ciertas patologías son también evidentes: «Hemos visto que, en el abordaje de la vía abdominal, las técnicas mínimamente invasivas como la laparoscopia primero y ahora el robot, nos permiten recuperar el suelo pélvico con sus vísceras a su anatomía normal, con la mínima agresión al paciente, de forma que este tipo de intervenciones mejoran sensiblemente el posoperatorio». Actualmente se aplica el robot quirúrgico Da Vinci a cualquier cirugía abdominal tanto digestiva, urológica como ginecológica.

En palabras de José Luis Elósegui, este robot quirúrgico «ha llegado para dar sensillez a la cirugía y aúna varias ventajas. En primer lugar y fundamental, está la ergonomía del cirujano; cuando el cirujano se siente cómodo esto influye en el resultado. El médico opera sentado ante una consola y tiene ante sí una torre de visión y un carro de trabajo con sus brazos robóticos. Una vez comenzado el trabajo, tiene las mismas ventajas que una laparoscopia, pero añade una serie de mejoras: el sistema robótico anula el temblor que puede tener un cirujano en las manos y, además, mientras que en la laparoscopia las pinzas solo tienen el propio giro que le puede aplicar la mano, el robot permite giros extremos de 360 grados, lo cual facilita la realización de suturas en posiciones extremas. Es la movilidad de la mano llevada al sumum de la perfección», asegura.

CIRUGÍA GENERAL Y DEL APARATO DIGESTIVO



Dr. José Luis
Elósegui

Cirugía General



Dr. Javier
Mурgoitio

Cirugía General



Dra. Laura
Flores

Cirugía General



Dr. Asier
Martín

Cirugía General



La cirugía robótica
explicada a fondo

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 60 20 49

Con el avance de las técnicas endoscópicas y de la cirugía robótica, las cicatrices son cada vez más pequeñas, casi imperceptibles, y la recuperación, más rápida y segura

«AL INDICARSE LA CIRUGÍA, LOS PACIENTES BUSCAN OPERARSE CUANTO ANTES»

El servicio de Cirugía General de **Policlínica Gipuzkoa** está integrado por un equipo de cirujanos expertos y con gran experiencia y ofrece todo el abanico de opciones quirúrgicas mínimamente invasivas sin demoras



El equipo de Cirugía General y Digestiva de Policlínica Gipuzkoa se distingue por su trabajo en equipo, con profesionales altamente cualificados que se han especializado en todas las áreas del aparato digestivo. Esto permite abordar un amplio espectro de intervenciones, desde las más comunes hasta las más complejas, garantizando siempre un tratamiento integral y personalizado, aplicando las últimas técnicas en cirugía mínimamente invasiva, desde la endoscopia hasta la cirugía robótica.

Una de sus señas de identidad es el uso prioritario de la cirugía mínimamente invasiva. Esta técnica avanzada reduce el trauma quirúrgico, minimiza el dolor posoperatorio y acelera notablemente la recuperación, permitiendo volver a las actividades habituales en un tiempo récord.

UNIDAD INTEGRAL DE OBESIDAD

El servicio de Cirugía General de Policlínica Gipuzkoa, integrado por cirujanos de gran experiencia como los doctores Javier Mурgoitio, Laura Flores, José Luis Elósegui y Asier Martín, trabaja en estrecha colaboración con la Unidad de Enfermedades Digestivas de Policlínica

La cirugía robótica permite realizar maniobras complejas con una destreza y control que superan las capacidades de la cirugía tradicional

Gipuzkoa, conformando un equipo multidisciplinar para el tratamiento de la obesidad, donde endocrinólogos, digestivos, nutricionistas, psicólogos y cirujanos ofrecen en equipo un tratamiento integral de la obesidad, obteniendo excelentes resultados en pacientes de todas las edades y perfiles muy diferentes.

ÚLTIMA TECNOLOGÍA

La medicina ha dado pasos significativos hacia procedimientos menos invasivos

Cirugías más frecuentes

- **Cirugía de la hernia de hiato:** Tratamiento eficaz para el reflujo gastroesofágico y otros trastornos relacionados.
- **Cirugía de la vesícula biliar:** Resolución rápida y efectiva de problemas como los cálculos biliares.
- **Cirugía de la hernia inguinal y otras hernias de la pared abdominal:** Reparación segura y con mínima invasión.
- **Cirugía de tumores digestivos, incluyendo el cáncer de colon:** Abordaje especializado y multidisciplinario.
- **Cirugía de tiroides:** Intervenciones precisas para afecciones tiroideas.

y más precisos. Las técnicas endoscópicas y la cirugía robótica han revolucionado muchas intervenciones quirúrgicas, ofreciendo beneficios sustanciales a cirujanos y pacientes.

Una de las principales ventajas de estas innovaciones es la notable reducción en el tamaño de las cicatrices posoperatorias. Esto no solo mejora la estética, dejando cicatrices casi imperceptibles, sino que también tiene un impacto directo en la recuperación del paciente. Menos trauma en los tejidos significa menos dolor posoperatorio, una menor necesidad de analgésicos y una recuperación más rápida.

Policlínica Gipuzkoa ha estado a la vanguardia de estos avances. No solo fue el primer hospital en Gipuzkoa en disponer de cirugía robótica en 2008, sino que también ha establecido un estándar de excelencia en su aplicación. La cirugía robótica, que ofrece una precisión incomparable, permite a los cirujanos realizar maniobras complejas con una destreza y control que superan las capacidades de la cirugía tradicional. Esto se traduce en una mayor seguridad para el paciente, con menos complicaciones y una menor probabilidad de errores quirúrgicos.

TRAUMATOLOGÍA



Dr. Alberto Marqués
Traumatólogo
Policlínica Gipuzkoa

PIONERO EN CIRUGÍA ENDOSCÓPICA DE COLUMNA PARA UNA VIDA SIN DOLOR

La cirugía endoscópica de columna se realiza mediante pequeñas incisiones que reducen el traumatismo en los tejidos musculares, lo que se traduce en un menor sangrado, una menor tasa de infecciones y una recuperación más rápida e indolora



El Dr. Alberto Marqués, durante una cirugía endoscópica de columna.

El doctor Alberto Marqués, pionero en cirugía endoscópica de columna, ha operado ya a más de 4.000 pacientes en nuestro país, desarrollando su técnica de cirugía mínimamente invasiva de columna hasta obtener la máxima precisión. La patología de columna, especialmente con la edad, suele agudizarse y puede llegar a ser muy dolorosa. Son muchos los testimonios de pacientes longevos que, tras ser operados por el traumatólogo Alberto Marqués, comparten en su web su experiencia, tras conseguir olvidar el dolor y poder volver a caminar.

Con más de 17 años de experiencia en cirugía endoscópica de columna, para el Dr. Alberto Marqués esta cirugía no es solo una técnica, es una puerta que permite a sus pacientes, especialmente a aquellos de edad avanzada, regresar a una vida activa y sin dolor. «Es un error pensar que el dolor es una parte inevitable del envejecimiento», afirma el traumatólogo.

La **estenosis de canal lumbar** es una de las afecciones que más frecuentemente trata. Esta patología se caracteriza por el estrechamiento del canal vertebral, que ejerce una presión dolorosa sobre la médula espinal y los nervios, algo que

CIRUGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA DE COLUMNA

El equipo del Dr. Alberto Marqués cuenta con más de 4.000 pacientes operados mediante cirugía endoscópica de columna, una cirugía mínimamente invasiva para devolver la calidad de vida, especialmente para pacientes de edad avanzada.



Videoentrevista al Dr. Alberto Marqués



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

Teléfono
943 50 20 49

dralbertomarques.com/testimonios

Unidad de Valoración Física y Funcional de la Columna

La nueva Unidad de Valoración Física y Funcional de Columna del Dr. Alberto Marqués aúna, como novedad, el área quirúrgica y fisioterápica con el fin de obtener los mejores resultados posquirúrgicos para conseguir que los pacientes puedan reintegrarse de manera rápida, eficaz y duradera a su vida laboral o deportiva.

La fisioterapia y la readaptación, bien programada, personalizada, y guiada por la valoración física y funcional de la columna, diseñada de manera multicéntrica por el equipo de fisioterapeutas y readaptadores del Dr. Alberto Marqués, permite asegurar un enfoque adecuado del proceso de recuperación.

Este modelo de valoración y readaptación es una iniciativa del Dr. Marqués, en colaboración con el Centro de Fisioterapia y Medicina Deportiva Las Gaunas (Logroño), con Miguel Moreno, presidente de la Asociación Española de Fisioterapeutas del Deporte (AEF-D), al frente y el Centro Fisiokide de San Sebastián.

«Es un error pensar que el dolor es una parte inevitable del envejecimiento», afirma el doctor

suele empeorar con el tiempo. A menudo, quienes la padecen son personas de avanzada edad, incluso mayores de 80 años, que ven cómo su calidad de vida se deteriora por este dolor crónico. Sin embargo, gracias a la cirugía endoscópica de columna, el Dr. Alberto Marqués ha logrado ofrecer una solución efectiva y poco invasiva.

UNA CIRUGÍA QUE NO COMPROMETE LA SALUD DEL PACIENTE

Lo que diferencia a la cirugía endoscópica de columna de otras técnicas más tradicionales es su enfoque mínimamente invasivo. Las pequeñas incisiones reducen el traumatismo en los tejidos musculares, lo que se traduce en un menor sangrado, una menor tasa de infecciones y una recuperación más rápida e indolora. Además, al necesitar menos anestesia, es una opción especialmente segura para los pacientes de edad avanzada.

Es fundamental acudir a consulta cuando se presentan los síntomas para su valoración. En ciertos casos, cuando la cirugía está indicada, la compresión del nervio que recorre la columna vertebral puede presentar daños difícilmente recuperables si no se actúa a tiempo.

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
Teléfono
943 27 65 45
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 siete 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 del



SERVICIO A&S ORL

Equipo Médico:

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

Equipo Audiología:

- GAXI BADIOLA
- SONIA YUSTE

Enfermería Quirófano:

- CARMEN COLELL
- VIRGINIA VICENTE
- NAHIA FERNANDEZ

Equipo Administración y gestión:

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

extranjero. La divulgación científica es una seña de identidad de los componentes de nuestro equipo, que 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 ha iniciado su actividad en el mes de febrero de 2024. Más Salud se acerca a conocer este nuevo 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 hablando 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.



Dr. Javier
Martín
Rodríguez

Cirujano maxilofacial
Policlínica Gipuzkoa

El doctor Martín lidera un servicio experto en dar propuestas para mejorar el aspecto de la cara y de la boca

CÓMO MEJORAR EL ASPECTO DE TU CARA

Injertos para implantes dentales, cirugía ortognática y cirugía de rejuvenecimiento facial son las tres técnicas que analiza aquí el Dr. Javier Martín, cirujano maxilofacial de **Policlínica Gipuzkoa**

PREOPERATORIO



POSOPERATORIO



ANTES Y DESPUÉS DE UNA PACIENTE DE LIFTING CERVICOFACIAL

La posición del maxilar superior y de la mandíbula condicionan la apariencia y la estética de la cara, además de tener implicación en la oclusión y el encaje de los dientes

La cirugía maxilofacial es una especialidad médica que se encarga del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de boca, cara y cuello. En Policlínica Gipuzkoa, el doctor Martín, con una experiencia de más de 25 años, atiende a los pacientes que presentan algún problema de esta esfera. En este servicio son expertos, además, en dar propuestas para mejorar el aspecto de la cara y de la boca.

INJERTOS ÓSEOS PARA IMPLANTES
En la cavidad oral, una función masticatoria adecuada va generalmente asociada a una buena estética de la boca. Cuando se pierden dientes es frecuente que exista también una falta de hueso que hace que los labios y las mejillas se hundan. El poder conseguir una regeneración del maxilar y de la mandíbula que permita colocar implantes para una restauración protésica conlleva, a su vez, que la persona recobre la posibilidad de poder comer todo tipo de alimento y que el soporte adecuado de los labios facilite una sonrisa bonita y una mejora de la autoestima y de la calidad de vida.

CIRUGÍA ORTOGNÁTICA

La posición del maxilar superior y de la mandíbula condicionan la apariencia y la estética de la cara, además de tener implicación en la oclusión y el encaje de los dientes.

Mediante estas técnicas, se movilizan el hueso del maxilar superior, la mandíbula y el mentón para ubicarlos de for-

ma armónica y estética, solucionando su proyección excesiva o inadecuada, corrigiendo desviaciones y acortando o aumentando la dimensión vertical de la cara. Previamente a la cirugía, se requiere un tratamiento de ortodoncia, para que los dientes tengan una estética y función óptimas al finalizar el proceso.

Para que el conjunto de la cara y su perfil mejoren completamente a veces requiere asociar una técnica de rinoplastia que proporcione una función y resultado global excelentes.

CIRUGÍA DE REJUVENECIMIENTO FACIAL

Este tipo de cirugía incluye varios procedimientos encaminados a tratar las consecuencias del envejecimiento en la cara:

> **Descolgamiento** de párpados, mejillas y cuello con formación de papada.

> **Alteración** de la forma de la cara, pérdida del contorno mandibular, bolsas en los párpados.

> **Pérdida** de volumen en algunas zonas de la cara y acúmulo de grasa en otras. Hay varias técnicas quirúrgicas que se emplean para solucionar estos problemas. Entre ellas, el **lifting cervicofacial** profundo actúa reposicionando los tejidos blandos de la cara y cuello y hace que el rostro recobre su forma y relieve natural, mejore el descolgamiento y que la región cervical recupere su angularidad, solucionando la papada.

La infiltración mediante **lipofilling o microinjerto de grasa** se combina con el lifting. Consiste en colocar pequeños microinjertos de grasa en las zonas de la cara que han perdido proyección con la edad. Esto ayuda a que el contorno y proyección facial tengan un aspecto más juvenil.

La intervención de **lip lift** o acortamiento de labio superior consiste extirpar una elipse de piel y músculo en el surco de labio superior y nariz, con objetivo de acortar el labio superior que suele alargarse con el envejecimiento. Esto mejora la forma del labio y la estética de la boca, que es la región de la cara en la que es más se acusan los efectos de la edad.

Con la técnica del **nanofat**, que consiste en infiltrar un depurado de la grasa propia, se consigue disminuir las arrugas pequeñas que existen alrededor de los labios y los párpados, corregir las ojeras y mejorar las características de la piel.

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfonos
679 334 371 / 943 00 28 00

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

MEJORA EN LA CALIDAD DE VIDA

El equipo se centra en dos técnicas principales: artroscopia e implantación de prótesis. Su objetivo es ofrecer soluciones personalizadas adaptadas a cada patología para mejorar la calidad de vida de los pacientes. En 2023, atendieron 14.400 consultas.

ATENCIÓN RÁPIDA Y ESPECIALIZADA PARA PATOLOGÍAS ÓSEAS Y ARTICULARES

El equipo de traumatólogos Ricardo, Adrián y Asier Cuéllar de **Policlínica Gipuzkoa** destaca como líder en el uso de técnicas mínimamente invasivas en traumatología, logrando excelentes resultados y proporcionando múltiples beneficios a sus pacientes



De izquierda a derecha, los doctores Adrián Cuéllar, Asier Cuéllar y Ricardo Cuéllar.

En Policlínica Gipuzkoa, el equipo de traumatología liderado por los doctores Ricardo, Adrián y Asier Cuéllar destaca por su experiencia y excelencia en el tratamiento de patologías óseas y articulares. Con más de 30 años de trayectoria, los especialistas Cuéllar ofrecen un enfoque integral y multidisciplinar, abordando desde lesiones deportivas hasta el desgaste asociado a la edad. La artroscopia es utilizada para lesiones menos graves, permitiendo intervenciones mínimamente invasivas y una recuperación rápida, mientras que para casos más severos se recurre a la colocación de prótesis que restauran la movilidad y alivian el dolor.

¿QUIERES SABER MÁS?

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



Lesiones ligamentosas.
Videoentrevista al Dr. Asier Cuéllar



Videotestimonio con un paciente intervenido de cadera.

Las articulaciones más tratadas por el equipo de Policlínica Gipuzkoa son la cadera, la rodilla y el hombro. En el caso de la rodilla, se utilizan técnicas avanzadas de artroscopia para realizar reparaciones meniscales y ligamentosas, así como la colocación de prótesis.

Se ofrecen opciones personalizadas, incluyendo prótesis unicompartmentales y completas, adaptando el tratamiento a las necesidades específicas de cada paciente. En el hombro, la artroscopia juega un papel importante para mejorar la funcionalidad y aliviar el dolor en casos de lesiones del manguito rotador y artritis.

ATENCIÓN ÁGIL Y EFECTIVA

El equipo de Policlínica Gipuzkoa se distingue por su modelo asistencial eficiente, garantizando tiempos de respuesta rápidos. Las cirugías programadas se realizan en menos de catorce días desde la solicitud, mientras que la atención urgente está disponible incluso en días festivos, con acceso inmediato a pruebas y decisiones terapéuticas. En consultas externas, los pacientes reciben atención especializada en menos de siete días.

Además de su labor clínica, el equipo está comprometido con la formación de nuevos profesionales. Certificados por la Asociación Española de Artroscopia, ofrecen formación práctica a estudiantes internacionales y participan en la educación de futuros médicos en la Universidad de Deusto.

REFERENTE

El doctor Ricardo Cuéllar presidirá en mayo de 2025 el Congreso Conjunto AEA-SEROD, consolidando la posición de Policlínica Gipuzkoa como referente en artroscopia y cirugía de rodilla.

Porque cada paciente es único

Expertos en Cirugía Plástica Reparadora y Estética



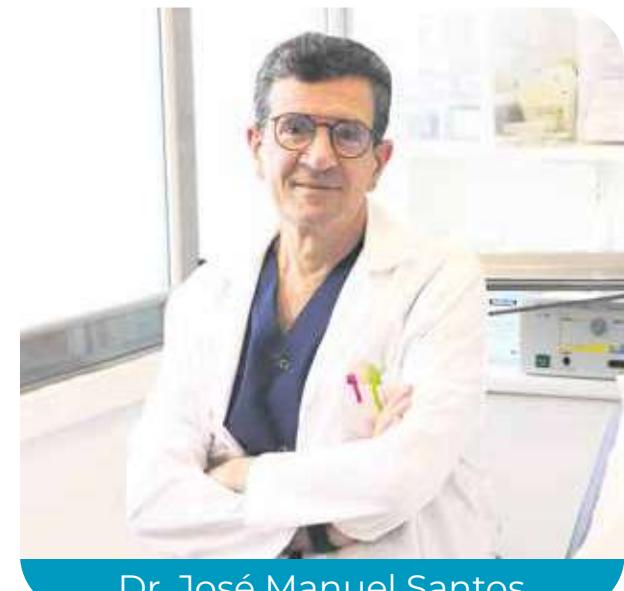
1ª consulta

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

TRAUMATOLOGÍA



Dr. Juan
Zaldúa

Traumatología



Dr. Antonio
Martín

Traumatología



Instituto pie y tobillo



Información:

Policlínica Gipuzkoa
Consulta en la 3^a planta
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 50 20 49

EXPERTOS EN CIRUGÍA DE PIE Y TOBILLO

Especialistas en pie y tobillo con más de 20 años de experiencia ponen a tu disposición los tratamientos más avanzados para aliviar y corregir fracturas, deformidades y patologías crónicas del pie y tobillo.

¿DEBERÍA OPERARME LOS PIES?

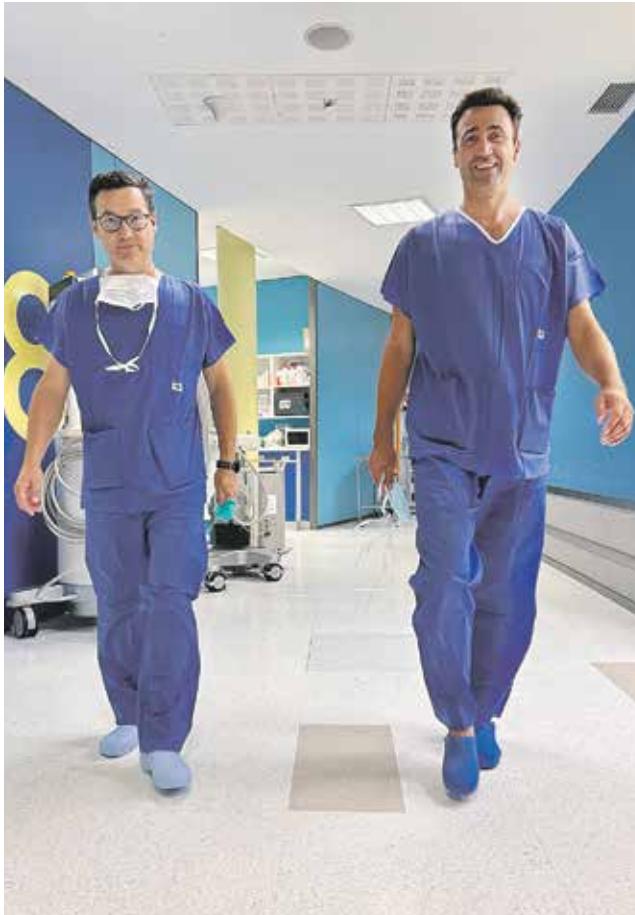
La traumatología tiene en **Policlínica Gipuzkoa** un referente, con los doctores Zaldúa y Martín como especialistas en la cirugía específica de pie y tobillo

Cuando el dolor en los pies se vuelve constante y limita la calidad de vida, es natural preguntarse si la cirugía es la solución adecuada. Por ello, los traumatólogos especializados en pie y tobillo **Antonio Martín y Juan Zaldúa** ponen a tu disposición la experiencia y el conocimiento de un traumatólogo especialista que te guiará en cada paso del proceso.

Los pies son estructuras complejas que soporan todo el peso del cuerpo. Cualquier problema en ellos puede afectar a la movilidad y al bienestar general. Un traumatólogo especializado en cirugía de pies posee el conocimiento profundo y la experiencia necesaria para abordar estos problemas de manera precisa y efectiva. «Desde **fracturas y deformidades** hasta problemas crónicos como la **fascitis plantar**, nuestro equipo está preparado para ofrecer las mejores soluciones», explica el traumatólogo Antonio Martín.

EVALUACIÓN INTEGRAL Y PERSONALIZADA

Antes de considerar la cirugía, es crucial realizar una **evaluación detallada** para diagnosticar con precisión la causa del dolor. Los traumatólogos especializados en pie y tobillo tomarán el tiempo necesario para entender la situación específica de cada paciente, considerando tanto los síntomas como el estilo de vida.



No pongas en riesgo tu salud, confía en los especialistas que entienden tus pies como nadie más

«No me lo puedo ni creer: con 82 años, ando cuatro kilómetros cada día»

María Jesús es una paciente que vivía sufriendo por un problema en su pie que le limitaba la vida y, tras la cirugía, no duda en compartirnos su experiencia: «Estoy que no me lo puedo ni creer, tengo 82 años y hago todos los días cuatro kilómetros andando. Gracias al doctor Zaldúa puedo andar, me ha salvado el pie y también la vida». No dejes que el dolor en los pies controle tu vida. Si te preguntas si deberías operarte, la mejor opción es consultarlo con un traumatólogo especializado. En el Instituto de Pie y Tobillo, con los doctores Antonio Martín y Juan Zaldúa, están para ayudarte a tomar una decisión informada y brindarte el tratamiento que realmente necesitas.

La cirugía es solo una de las muchas opciones disponibles. Como parte de un enfoque integral, primero se exploran **tratamientos no quirúrgicos** como la fisioterapia, ortesis personalizadas y terapias regenerativas. Solo si estas opciones no ofrecen el alivio necesario, se recomendará la cirugía como una solución viable.

¿SE DEBE ASUMIR VIVIR CON DOLOR?

La respuesta es no. «No se debe asumir un pie doloroso como algo normal o inevitable. Ignorar el dolor en el pie puede llevar a problemas más graves, como lesiones crónicas o patologías que afecten a la movilidad y a la calidad de vida», asegura el traumatólogo Juan Zaldúa. El dolor en el pie puede ser un síntoma de condiciones subyacentes que requieren atención médica. Abordar el dolor a tiempo permite identificar y tratar la causa, prevenir complicaciones y mantener una salud podal óptima. Es esencial no ignorar el dolor en el pie y buscar la atención adecuada.

Más de 20 años de experiencia avalan a los doctores Juan Zaldúa y Antonio Martín para decidir si una cirugía es necesaria y realizar la intervención con la mayor precisión posible. Siempre que sea posible, en su quirófano se aplican técnicas mínimamente invasivas, lo que disminuye el tiempo de recuperación y reduce el riesgo de complicaciones.

Gracias a la experiencia acumulada por su estrecha colaboración con deportistas de élite, los traumatólogos Antonio Martín y Juan Zaldúa trasladan tratamientos y experiencias de última tecnología a sus pacientes, con el objetivo de que cada paciente vuelva a sus actividades diarias lo más rápido y cómodamente posible.

EXPERTOS EN CIRUGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA

La cirugía mínimamente invasiva de columna genera menor herida y menor lesión en la musculatura, lo que permite una recuperación funcional más rápida.

SOLUCIONES PERSONALIZADAS PARA LAS PATOLOGÍAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL



Dr. Alberto Hernández

Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología

Disponer de distintas técnicas y personalizar los tratamientos permite a estos expertos obtener los mejores resultados en cirugía de columna en **Policlínica Gipuzkoa**



Dr. Gastón Camino

Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología

La columna vertebral es una estructura que se lesiona fácilmente con el uso, con el paso de los años y los desgastes que aparecen a partir de los 30-40 años de edad. Algunas de esas lesiones impactan poco en quien las padece, pero otras generan síntomas que deterioran las actividades cotidianas, generando dolores, obligando a tomar medicaciones fuertes y generando una pérdida de capacidades. Cuando los síntomas de un disco intervertebral desgastado, de una hernia discal o de una estenosis de canal deterioran la calidad de vida es cuando se recomienda recurrir al especialista.

Los doctores Alberto Hernández y Gastón Camino, cirujanos especialistas en la columna vertebral de Policlínica Gipuzkoa con amplia formación y experiencia profesional, nos explican qué opciones de tratamiento tienen hoy estas dolencias tan frecuentes. «Las patologías de la columna vertebral tienen distintas soluciones. De entrada, siempre se apuesta por los tratamientos más conservadores y menos agresivos, pero si los síntomas son graves, merman mucho la calidad de vida o hay riesgo de que las secuelas no sean reversibles, se plantea el tratamiento quirúrgico», indican.

UNA SOLUCIÓN PERSONALIZADA

Cada problema, cada patología y cada paciente necesita una solución individualizada y personalizada. Por ello no es infrecuente que se deban combinar técnicas



El Dr. Gastón Camino y el Dr. Alberto Hernández realizando una cirugía percutánea para fracturas vertebrales osteoporóticas.

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.

LOS ESPECIALISTAS

Dr. Alberto Hernández

Licenciado en Medicina por la Universidad de Navarra, obtuvo vía MIR la especialidad en Cirugía Ortopédica y Traumatología en el Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona. Es doctor cum laude por la Universidad Autónoma de Barcelona y máster en Cirugía de Columna Vertebral. Desde hace 15 años se dedica en exclusiva a la cirugía de la columna vertebral y ejerce en la actualidad en Policlínica Gipuzkoa - Quirónsalud realizando procedimientos de cirugía mínimamente invasiva.

Dr. Gastón Camino

Médico por la Universidad Nacional de Córdoba (Argentina), es especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología en el Hospital Italiano de Buenos Aires y la Universidad de Buenos Aires. Desde hace diez años se dedica en exclusiva a la cirugía de la columna vertebral y ejerce en la actualidad en Policlínica Gipuzkoa - Quirónsalud realizando procedimientos de cirugía mínimamente invasiva.

Cada paciente, cada lesión y cada contexto se beneficiará más de una opción concreta. No existe una receta única para solucionar estos problemas complejos», explican los expertos.

Además, hay situaciones en las que la lesión de un paciente se puede tratar con cirugías mínimamente invasivas, aunque matizan que, «sin embargo, hay contextos que requieren enfoques quirúrgicos de mayor complejidad teniendo que recurrir a procedimientos más clásicos o combinados para poder garantizar un resultado duradero».

EL ENFOQUE

Los doctores Alberto Hernández y Gastón Camino nos concretan el modo en el que enfocan la cirugía de la columna de sus pacientes: «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, hemos procurado valernos de algunas técnicas de lo que se denomina cirugía mínimamente invasiva, que en contextos concretos pueden ser muy útiles y con recuperaciones precoces».

La medicina y la cirugía contemporánea se basan en la individualización y personalización de los tratamientos. La cirugía de la columna vertebral es un ejemplo de la medicina contemporánea personalizada.

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 50 20 49

Dermagune consta de un equipo multidisciplinar para el tratamiento de las enfermedades de la piel, cirugía del cáncer y estética de la piel

TRATAMIENTOS DERMATOLÓGICOS DE VANGUARDIA PARA CUIDAR TU PIEL

En Dermagune encontrará un equipo experto en el tratamiento del cáncer de piel, en la prevención del envejecimiento y en el abordaje de las enfermedades más frecuentes; así como el consejo experto para la atención de las demandas más específicas en la mujer



Cirugía de Mohs



Información:

Teléfono
943 30 81 92

La piel es el mayor órgano del cuerpo humano y cubre la totalidad de nuestro cuerpo. No es solo una capa que nos aísla del exterior, es una barrera protectora que desempeña un papel crucial en nuestra salud y bienestar general. En la búsqueda constante de la excelencia en el cuidado de la piel, Dermagune se posiciona como una referencia en dermatología, gracias a su equipo multidisciplinar y multigeneracional.

«La dermatología se encuentra en un momento de transformación, con avances significativos en tratamientos más eficaces que permiten remisiones más rápidas para casi todas las enfermedades de la piel», afirma el dermatólogo Jorge Soto, director de Dermagune. «Por eso es tan importante para nosotros intentar estar siempre a la vanguardia de estos cambios, incorporando los últimos avances en diagnóstico genético y tratamientos estéticos personalizados, siempre con un enfoque basado en el conocimiento profundo de la piel y el sentido común», añade Soto.

Las enfermedades más frecuentes

El equipo de Dermagune cuenta con expertos especializados en el tratamiento de las enfermedades más frecuentes como psoriasis, acné, rosácea y dermatitis atópica, entre otras. Soto destaca «la aparición reciente de nuevos fármacos más eficaces y que permiten remisiones más rápidas y completas, mejorando significativamente la calidad de vida del paciente». El dermatólogo aconseja prestar especial atención a las enfermedades dermatológicas en niños y en mujeres, con tratamientos específicos para patologías como la rosácea y las enfermedades de los genitales femeninos.

UNIDAD INTEGRAL DE CÁNCER DE PIEL

El cáncer de piel representa más del 8 % de los cánceres diagnosticados anualmente en España y su incidencia ha aumentado un 40 % en los últimos cuatro años. En opinión de Soto, resulta esencial poner el foco en su detección precoz y, por ello, su servicio prioriza la atención urgente a estos pacientes. Soto es uno de los dermatólogos expertos en Cirugía de Mohs o cirugía micrográfica en nuestro país para la extirpación del cáncer de piel.

Cada año, numerosas personas acuden a Dermagune para realizarse un control preventivo de su piel, mediante dermatoscopia digital o FotoFinder, que permite monitorizar la evolución de manchas y lunares con un mapa cutáneo del paciente que el sistema memorizará para poder hacer un seguimiento de la evolución de las lesiones. Esta tecnología permite identificar si un lunar es nuevo o si ya existía previamente, proporcionando una evaluación precisa y detallada y constituye hoy uno de los mejores sistemas para la detección precoz del cáncer de piel.

ENVEJECIMIENTO Y PREVENCIÓN

Dermagune no solo se especializa en tratar los signos del envejecimiento, sino también en su prevención, con un enfoque particular en la población joven. Su cartera de servicios incluye numerosas opciones no quirúrgicas para mejorar el aspecto de la piel y reducir las arrugas de expresión, así como todos aquellos cambios que el tiempo provoca en el rostro, cuello y manos.

Además de los tratamientos clásicos para corregir las arrugas de la frente, entrecejo y patas de gallo, ofrece procedimientos seguros y efectivos con bótox para prevenir la aparición de arrugas antes de que se formen. En Dermagune se minimizan los efectos del paso del tiempo, tratando arrugas faciales, bolsas y ojeras, papada, alopecia, manchas, daño solar y vello en la espalda, ofreciendo soluciones también para los hombres.

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. 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, la migración celular y los factores de crecimiento de la zona donde se han aplicado las ondas de choque.

UNIÓN DE EXPERIENCIA Y TECNOLOGÍA

José Ramón Aranzabal lleva 27 años utilizando este método en diferentes lesiones, por lo que ha ido desarrollando esta tecnología y su tratamiento 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. A ella acuden pacientes, en algunos casos desesperados, porque llevan mucho tiempo sin encontrar una solución a un largo problema de, por ejemplo, trocanteritis, fascitis plantar, tendinitis del hombro...

Con este tratamiento médico-quirúrgico no invasivo se consiguen 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.

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, cuadripalpital, 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

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 profesionales cualificados y titulados.** Asimismo, al igual que en la cirugía, es fundamental la experiencia y el 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.

UNIDAD DE MANO Y MUÑECA

LA ARTROSIS DE MANO SE PUEDE TRATAR Y RETRASAR

El Dr. Pajares, uno de los traumatólogos con mayor conocimiento en el tratamiento y la cirugía de las lesiones de mano y muñeca, dirige esta unidad en **Policlínica Gipuzkoa**



El doctor **Samuel Pajares** es uno de los especialistas de la Unidad de Mano y Muñeca de Policlínica Gipuzkoa.



Unidad de Mano y Muñeca

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Consultorio 3^a planta
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 50 20 49
drsamuelpajares.com

La artrosis de mano es cada vez más común y afecta a personas cada vez más jóvenes debido al sobreuso de las manos para actividades cotidianas: desde los móviles y ordenadores hasta el aumento de la práctica de actividades deportivas, en ocasiones, de forma inadecuada. Así lo cree el traumatólogo experto en mano, muñeca y codo de Policlínica Gipuzkoa Samuel Pajares, para quien esta patología resulta «muy limitante. Los síntomas fundamentales de la artrosis de mano son desgraciadamente el dolor, la limitación para las actividades habituales y la pérdida de movilidad y de fuerza», detalla el especialista.

En este sentido, afirma que, si bien «no hay manera exacta de prevenir ni revertir la artrosis de mano, sí la hay de tratarla o retrasarla. Hoy en día no hay que asumir vivir con dolor ni con limitaciones por esta patología, hay muchas soluciones que podemos ofrecer», asegura Pajares.

La primera opción siempre es «el tratamiento sintomático, para quitar el dolor». El traumatólogo explica que «también hay cada vez más soluciones no para regenerar, pero sí para que los desgastes y las lesiones degenerativas por artrosis vayan más despacio y tengan una mayor longevidad. Y, si fallan, hay cirugías que son cada vez más complejas técnicamente, pero más efectivas y con menos riesgos para el paciente», subraya.

LA IMPLANTACIÓN DE PRÓTESIS, LA MEJOR SOLUCIÓN

El doctor Samuel Pajares destaca la implantación de prótesis como la mejor solución para reparar la artrosis sin perder fuerza o movilidad. «Son cirugías que se hacen en un ámbito ambulatorio, en las que no hay necesidad de ingresar en el hospital. La recuperación es bastante rápida, supone una semana en la que hay que dejar la mano para lo básico y a la semana, retiramos vendajes para iniciar la movilidad lo antes posible. Es verdad que hasta que la prótesis de la mano recupere la función completa hay que esperar unos meses, pero a la semana se empieza a recuperar la movilidad», explica el traumatólogo.

MEDICINA INTEGRATIVA

BENEFICIOS DE LA ESTIMULACIÓN NER- VIOSA: ACUPUNTURA

La doctora Lorente atiende a pacientes nacionales e internacionales que acuden a sus consultas en la Clínica Teknon de Barcelona y en **Policlínica Gipuzkoa**



Marian Lorente lleva a cabo una labor docente e investigadora como profesora universitaria del departamento de Medicina de la Universidad de Barcelona y se formó en la Universidad de Navarra. Con una sólida formación en acupuntura, adquirida tanto en España como en China y en Estados Unidos, ha integrado esta disciplina en la enseñanza médica y a la práctica clínica.



Acupuntura y
fertilidad

Información:

Policlínica Gipuzkoa
Consulta 29, planta baja
Paseo Miramón, 174
20014 Donostia-San Sebastián

Teléfonos
943 00 28 05 / 633 118 200
policlinicagipuzkoa.com

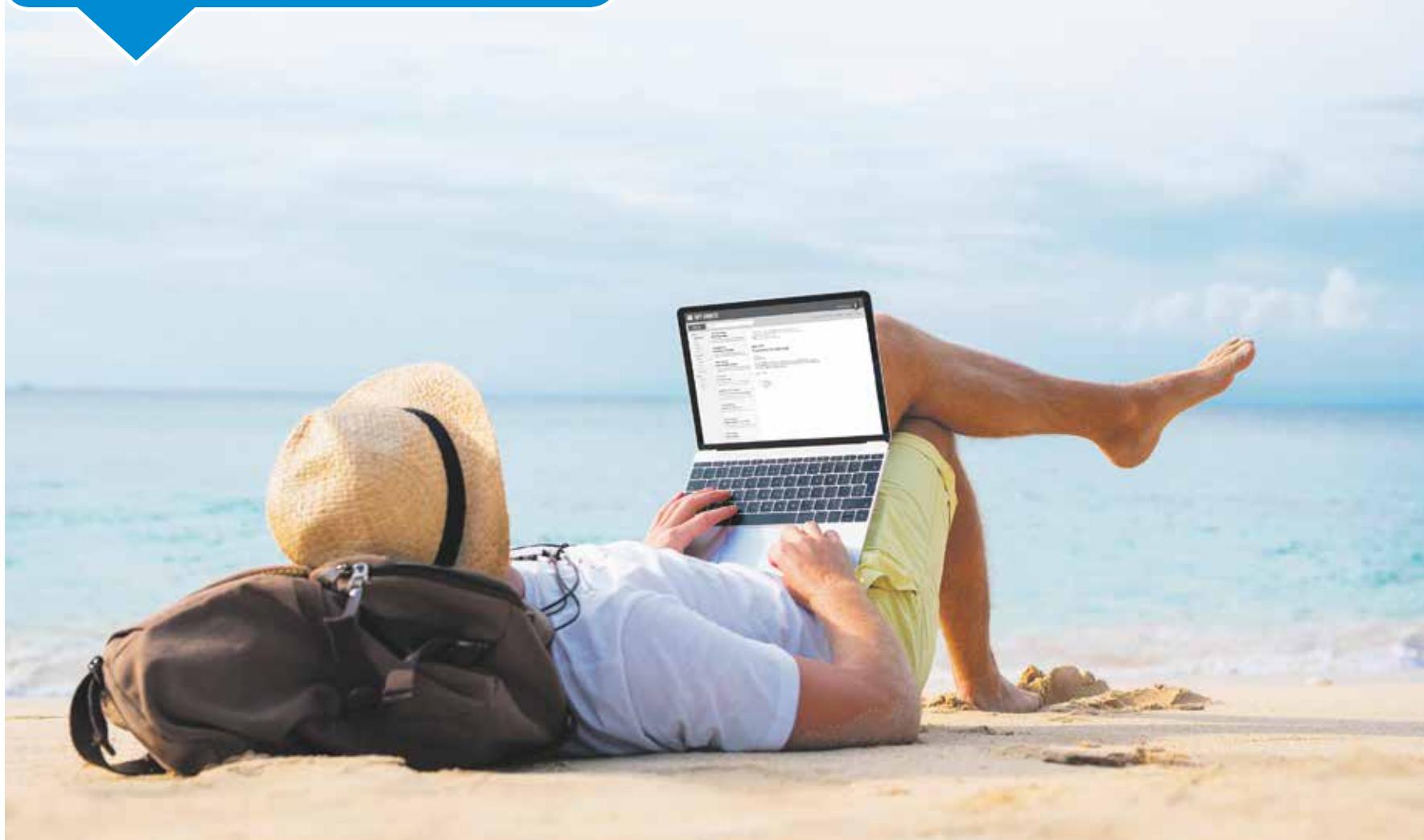
La doctora Marian Lorente es un referente en nuestro país y una pionera en la introducción de la estimulación nerviosa por medio de agujas muy finas (conocido como acupuntura) en hospitales de renombre internacional como la Clínica Teknon de Barcelona y, desde hace unos años, también en Policlínica Gipuzkoa, simultaneando ambas consultas. Esta médica es doctora en Neuroanatomía y Fisiopatología Clínica y una posee una sólida formación en Medicina Tradicional China y Acupuntura, ostentando el cargo de presidenta de la Sociedad de Acupuntura Médica de España (SAME).

Con más de treinta años de experiencia, la doctora Marian Lorente no duda en argumentar científicamente los beneficios y la evidencia científica publicada de la acupuntura en «el tratamiento del dolor, como el dolor musculoesquelético, cefaleas y neuralgias; en los efectos secundarios en pacientes oncológicos, como la neuropatía periférica, la fatiga o el dolor; en el apoyo a la patología de la mujer, como la fertilidad o el síndrome de ovario poliquístico; y en patologías en las que las pruebas dicen que todo está bien pero el paciente se encuentra mal», explica.

El tratamiento en su consulta es una experiencia muy agradable para el paciente: «Primero escucho al paciente y si tiene algún informe médico, le sugiero que lo traiga a la consulta. Una vez valorado el caso, realizamos una orientación diagnóstica y el tratamiento indoloro de estimulación de la terminación nerviosa. Cuando está indicado, también se realiza la electroestimulación, que consiste en aplicar un dispositivo eléctrico de baja frecuencia en las agujas, lo que conlleva una mejora significativa en los resultados», subraya la especialista.

La doctora destaca la seguridad de las técnicas de acupuntura en manos de un médico y asegura que «las publicaciones constatan que no se han remitido efectos secundarios graves». Su experiencia respalda que la neuroestimulación, o la llamada acupuntura, es un enfoque terapéutico integral y seguro, por lo que se incluye en los hospitales referentes de América y Europa.

Muchos piensan que es un mito, pero hay estudios que afirman que el 35 % de los afectados por el síndrome posvacacional puede arrastrar molestias dos semanas



UN SÍNDROME QUE PUEDE DURAR DE DOS DÍAS A DOS SEMANAS

Cuando la ansiedad sea generalizada o el estrés pueda considerarse crónico, deberemos visitar a un especialista para evitar que la situación vaya a mayores

Hay quien piensa que tiene mucho de mito, pero el síndrome posvacacional es una realidad que se puede llevar de muy diferentes formas, pero que, de acuerdo con la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC), el síndrome llega a afectar a un 40 % de la población. Además, tiene una mayor repercusión en las mujeres, ya que, en muchos casos, son ellas las que a su vuelta al trabajo añaden una larga lista de tareas familiares y del hogar que terminan por generar una complicada sensación.

Es una realidad que la vuelta de las vacaciones conlleva, en muchos casos, falta de concentración, cansancio y desánimo, un cuadro que muchos llaman síndrome posvacacional y que coincide con un proceso de adaptación a la rutina. Esta vuelta a la normalidad viene acompañada, en las personas que sufren este síndrome, de alteraciones tanto físicas como psicológicas, como pueden ser insomnio, dolor de cabeza o trastornos gastrointestinales.

Pero, ¿cuánto duran esos síntomas? Atendiendo a los últimos estudios, el

Según la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC), el síndrome puede afectar a un 40 % de la población

20 % de los afectados por el síndrome posvacacional consigue recuperarse del todo en tan solo dos días, pero el dato preocupante es que el 35 % de estas personas arrastra esas molestias ya comentadas durante dos semanas.

LAS RECOMENDACIONES

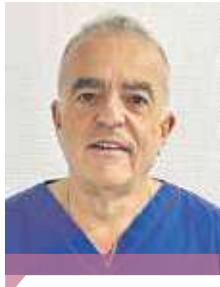
No siempre es posible, porque no todos los puestos de trabajo son iguales, pero cuando sea factible, es recomendable volver al trabajo de forma progresiva y con cierta tranquilidad. Nuestra mente agradecerá volver a nuestra ciudad algunos días antes de incorporarnos a nuestro puesto y no la víspera y siempre será más sencillo el retorno si durante los primeros días no tenemos complicadas reuniones o importantes misiones.

Además, también es recomendable llevar a cabo prácticas saludables, como un descanso suficiente, una dieta equilibrada (especialmente rica en vegetales y fruta, sobre todo en esta época del año) y realizar actividad física.

La ansiedad o el estrés pueden acompañarnos durante los primeros días porque debemos acometer responsabilidades que no hemos atendido durante algunas semanas, pero si esa ansiedad se generaliza o el estrés pasa a ser crónico, deberemos visitar al psicólogo para que nos dé un tratamiento y evitar que la situación vaya a más. Cabe recordar que esta situación puede desencadenar una serie de trastornos físicos, de tipo cardiovascular, digestivo, respiratorio o incluso dermatológico.

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



Información:

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

CALIDAD SOBRE CANTIDAD: LA IMPORTANCIA DE LA SALUD DE LOS PIES EN LA ESPERANZA DE VIDA

Su equipo quirúrgico cuenta con una amplia experiencia en el tratamiento de las alteraciones y deformidades del pie para dar una solución óptima a cada caso planteado



CASO 1. ANTONIA

Paciente de 75 años con juanete y segundo dedo montado con mucha dificultad para calzarse y poder caminar. A los dos meses de ser operada, ya camina con deportivas unos 3 km.

CASO 2. IGNACIA

Paciente de 83 años con todos los dedos deformados que le impiden calzarse y caminar sin dolor. Al mes y medio de operarse todo el pie, ya se calza calzado deportivo.

CASO 3. LOURDES

Paciente de 71 años que no puede caminar por dolores plantares con callos y huesos prominentes. A los dos meses de la operación, ya camina sin evidencia de callos plantares.

En las últimas décadas, hemos celebrado el impresionante aumento en la esperanza de vida de la población mundial y se espera que esta siga en aumento. Sin embargo, más allá de la cantidad de años vividos, es crucial considerar la calidad de esos años adicionales. Una parte esencial de esta calidad de vida reside en la salud de nuestros pies, un aspecto a menudo pasado por alto, pero fundamental para un envejecimiento activo y saludable.

La adopción de un estilo de vida sedentario es uno de los factores más determinantes para el declive físico que sufren las personas con el paso del tiempo. No obstante, la sociedad moderna parece haber reconocido la importancia de mantener un estilo de vida activo. Gracias a los avances de la medicina moderna y a la mejora de nuestros hábitos, cada vez llegamos con un mejor estado físico a la edad de jubilación. ¡Los 70 son los nuevos 60!

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.

Sin embargo, la patología de los pies puede convertirse en un obstáculo significativo para mantenerse activo. Ciertas patologías deformantes del pie pueden limitar la capacidad para calzarnos de forma adecuada y provocar dolores que reduzcan o incluso limiten por completo la capacidad para deambular. Esto hace que personas a priori saludables se vean obligadas a adoptar un estilo de vida sedentario acelerando el proceso de envejecimiento.

Desde Clínica Benegas quieren transmitir que muchas de estas patologías tienen fácil solución. Para ello, muestran tres casos de pacientes con patologías muy limitantes que tras pasar por quirófano en poco tiempo ganaron mucha calidad de vida.

Clínica Zuatzu ha creado un espacio de confianza para las mujeres de la mano de un equipo de profesionales especializados respaldado por técnicas y aparatología de vanguardia

GINECOLOGÍA REGENERATIVA DE CONFIANZA EN DONOSTIA



El equipo humano de la Unidad de Ginecología Regenerativa de Clínica Zuatzu, parte esencial del éxito de la misma.

La clínica cuenta con consultas especializadas para todas las necesidades de las mujeres, en cualquier etapa

Con más de diez años de experiencia, cuidar de la salud de las mujeres de Gipuzkoa es su gran prioridad



Información:

Clínica Zuatzu
Zuatzu, 9 (edificio Europa)
Donostia-San Sebastián

Teléfonos
943 24 95 49
943 30 82 08

La falta de deseo sexual, la incontinencia urinaria o la estética genital son algunos de los problemas que muchas mujeres atraviesan a lo largo de su vida y que durante muchos años han sido tratados como un tabú sin nombre. Afortunadamente los tiempos han cambiado, y los estudios y el interés sobre el campo de la salud íntima femenina aumentan día a día. De hecho, muchas mujeres buscan de manera proactiva avances médicos y quirúrgicos que puedan mejorar su calidad de vida.

En ese contexto, Clínica Zuatzu da un paso pionero en Gipuzkoa con la Unidad de Ginecología Regenerativa y Estética. Una unidad creada específicamente para tratar afecciones a las que la ginecología tradicional no daba salida. Y mejorar así la calidad de vida de la mujer en sus diferentes etapas vitales. Aquí las mujeres encontrarán un espacio de confianza de la mano de un equipo de profesionales especializados respaldado por técnicas y aparatología de vanguardia.

La Unidad de Ginecología Regenerativa de Clínica Zuatzu nace desde un abordaje de cuidado integral y por eso está estructurada en torno a tres consultas interrelacionadas con capacidad para tratar

las diferentes patologías de manera holística. Esas tres áreas son la consulta de Menopausia y Modulación Hormonal, la de Fisioterapia Ginecológica y Suelo Pélvico y la de Ginecología Estética y Funcional.

VIVIR LA MENOPAUSIA EN PLENITUD

«Muchas mujeres acuden, muy preocupadas, cuando empiezan a percibir cambios en su ciclo hormonal, pensando que cambiará su calidad de vida. Tienen miedo



Las doctoras Garmendia y Cornago, dos de las especialistas de Clínica Zuatzu.

do a que les cambie el cuerpo y piensan que es un importante punto de inflexión en sus vidas. Sin embargo, la menopausia no es un mazazo que cae de repente, sino un proceso progresivo que puede ser muy llevadero si se trata de forma adecuada». Son palabras de la doctora Sonia Cornago, responsable del Área de Menopausia y Modulación Hormonal, en la que se realiza una valoración individualizada de cada caso y según las necesidades detectadas, se ofrecen a la mujer las mejores opciones terapéuticas disponibles, con el objetivo de que la menopausia sea un periodo pleno en el que nada merme su calidad de vida.

CUIDAR DEL SUELLO PÉLVICO; EL CENTRO DE LA SALUD ÍNTIMA FEMENINA

La consulta de Fisioterapia Ginecológica y Suelo Pélvico está concebida para solucionar problemas derivados de la debilitación de ese conjunto de músculos y ligamentos en la cavidad abdominal, que cubren tanto el aparato reproductivo como el urinario. El equipo de fisioterapia de suelo pélvico podrá ayudar a las pacientes que presenten incontinencia urinaria, problemas en las relaciones sexuales o trastornos derivados del embarazo y el posparto.

TRATAMIENTOS PARA PROBLEMAS FUNCIONALES O ESTÉTICOS DE LA ZONA GENITAL FEMENINA

La doctora Ane Garmendia dirige el área de Ginecología Funcional y Estética junto con la doctora Belén Alonso, quien acumula muchos años de experiencia en el campo de la medicina estética. En este área se aplican diversos tratamientos médicos y también quirúrgicos para restablecer el aspecto físico y la funcionalidad de la vagina y la zona vulvar. «Muchas mujeres nos trasladan con reparo sus inquietudes en relación con su salud íntima. Pien- san que lo que les ocurre no es normal. Pero, por ejemplo, es muy frecuente que con la edad la piel de la región genital vaya perdiendo volumen, firmeza e hidrata- ción, incluso adquiera una tonalidad más oscura. Esto afecta al lado estético, pero también al funcional. Afortunadamente, tenemos muchos tratamientos para solucionar estos y otros problemas», afirman las doctoras Alonso y Garmendia.

La Unidad de Ginecología Regenerativa es, en definitiva, una propuesta innovadora con el mismo objetivo que Clínica Zuatzu lleva poniendo en práctica en sus más de diez años de existencia: cuidar de la salud de las mujeres de Gipuzkoa a lo largo de toda su vida.



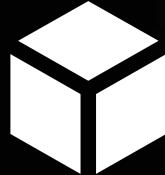
UNIDAD DE **GINECOLOGÍA REGENERATIVA**

Tu salud íntima volverá a florecer

Menopausia y
modulación hormonal

Suelo pélvico y
fisioterapia

Ginecoestética



ZUATZU
REGENERATIVA

GRUPO ASISTENCIAL

Asuncion Klinika suma una experiencia de más de 50 años cuidando de las personas



Hospital:

Asuncion Klinika
Izaskungo bidea, 9
20400 - Tolosa
943 69 70 00



Centros médicos:

Centro Médico Belate
Rondilla, 56 - Tolosa
943 69 88 08
Centro Médico Andoain
Aita Larramendi, 16 - Andoain
943 30 59 99
Centro Médico Ordizia
Gohierri, s/n - Ordizia
943 16 40 48



Puntos de consulta:

DONOSTIA
Consulta de medicina general:
943 46 35 44
Consultas de Traumatología, Alergología, Cirugía de Columna y Oftalmología:
943 32 35 00



PRESENCIA EN TODA GIPUZKOA

Pone a disposición de sus pacientes centros ambulatorios y consultas, un hospital multiespecialidad con capacidad para 120 camas y una amplia cartera de servicios.

PERSONAS QUE CUIDAN DE PERSONAS

Por encima de todo están las personas y los profesionales y Asuncion Klinika cuenta con una plantilla de más de 90 reputados especialistas que garantiza el mejor trato médico y humano.



ASUNCION KLINIKA: UNA CLÍNICA PARA EL SIGLO XXI

Después de más de medio siglo de trayectoria, Asuncion Klinika se renueva por dentro y por fuera para seguir cuidando de la salud de Gipuzkoa con la innovación y el factor humano como principales señas de identidad

Asuncion Klinika lleva cuidando de la salud de los guipuzcoanos desde su fundación, en 1967. Desde entonces, ha ido creciendo y adaptándose a las necesidades de la comarca hasta convertirse en lo que es hoy en día. Un pequeño

gran hospital que, gracias al concierto con el Dpto. de Salud del Gobierno Vasco, ofrece asistencia sanitaria a la población de Tolosaldea y que, además, trabaja con compañías de seguros, mutuas y pacientes privados. Cuenta, además, con una red de centros médicos y puntos de consulta repartida por algunas de las localidades más importantes de Gipuzkoa: Donostia, Andoain, Tolosa y Ordizia; acercando y facilitando el acceso a sus servicios a todos los guipuzcoanos.

Las nuevas habitaciones se han diseñado con criterios de eficiencia medioambiental y cada paciente dispone de una tablet

UN HOSPITAL COMPLETAMENTE REFORMADO

Con la reforma integral en su recta final, Asuncion Klinika puede presumir de ser uno de los hospitales más punteros de la zona norte. Las obras de rehabilitación han incluido la reforma completa de las dos plantas de hospitalización, la zona de consultas externas, Laboratorios, servicios centrales y Urgencias.



ASUNCION KLINIKA



Dr. Giacomo de Benedetti
Oftalmólogo

Consultas en:
Donostia: 943 32 35 00
Andoain: 943 30 59 99
Tolosa: 943 69 88 08

TRATAMIENTO DEL GLAUCOMA MEDIANTE TRABECULOPLASTIA LÁSER SELECTIVA

«GRACIAS AL LÁSER EAGLE, PODEMOS CONTROLAR EL GLAUCOMA DURANTE AÑOS SIN NECESIDAD DE GOTAS DIARIAS»

Gracias a la innovadora tecnología del láser Eagle, es posible tratar el glaucoma de forma segura y eficaz, evitando el uso de gotas u otros tratamientos complementarios hasta siete años después de la aplicación. En una sola sesión, en consulta y sin apenas molestias posteriores, se reduce la tensión ocular causante del glaucoma de forma segura e indolora. Hablamos con el Dr. Giacomo de Benedetti, jefe del servicio de Oftalmología de Asuncion Klinika, sobre este nuevo tratamiento.

¿Cómo funciona el láser Eagle?
La técnica de la trabeculoplastia láser selectiva, que se viene aplicando desde hace décadas, consiste en provocar una remodelación en la malla trabecular que

aumenta el desagüe del humor acuoso. Así, disminuye la tensión ocular causante del glaucoma. La ventaja del láser Eagle es que, a diferencias de otros, evita el contacto directo con la superficie del ojo, de forma que la técnica es práctica-

mente indolora, rápida y sin apenas molestias posteriores.

Es una técnica prácticamente indolora, rápida y sin apenas molestias posteriores

¿Cuánto tiempo dura el efecto?
La duración del tratamiento depende de cada paciente, pero es eficaz en el 80 % de los casos y está descrito hasta siete años en los que puede evitarse el uso de gotas.

¿Cómo se realiza el tratamiento?
El paciente acude a consulta, se le aplican unas gotas para empequeñecer la pupila y, una vez hagan efecto, se aplica el láser. La duración de la aplicación es de dos segundos. Después, debe esperar en consulta una hora aproximada por seguridad, sucesivamente a la cual se comprueba que el ojo haya reaccionado correctamente y el paciente puede hacer vida normal.



Dr. Federico Alfano
Cirujano del hombro

Consultas en:
Donostia: 943 32 35 00
Andoain: 943 30 59 99
Tolosa: 943 69 88 08
Ordizia: 943 16 40 48

UNIDAD DE CIRUGÍA DE HOMBRO

«EL HOMBRO ES LA ARTICULACIÓN CON MÁS MOVIMIENTO DEL CUERPO, PERO TAMBIÉN ES LA MÁS INESTABLE»

El Dr. Federico Alfano es un reputado especialista en Cirugía de Hombro y Codo a nivel internacional. Es coordinador de la Unidad del Hombro de Asuncion Klinika.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de hombro doloroso?
El hombro está compuesto por cinco articulaciones y presenta una gran variedad de causas de dolor. El dolor, que afecta tanto a la movilidad como al descanso nocturno, puede deberse a una enfermedad local de la articulación o estar relacionado con un problema originado en otro lugar del cuerpo. En cuanto a las causas de dolor de hombro, las más comunes son las lesiones de los tendones, la inestabilidad articular, la artrosis y las fracturas.

¿Cuáles son las patologías más comunes que se encuentran en los pacientes que acuden con problemas en el hombro?

Las enfermedades de los tendones del hombro, específicamente del manguito

Tener unos buenos hábitos articulares de movilidad y mantener la articulación activa previene lesiones

rotador, son la causa más frecuente de consulta. Los tendones pueden lesionarse por un traumatismo, sobrecarga de entrenamiento o cambios degenerativos. La solución más empleada es la terapia física y, cuando es necesario, indicamos la reparación quirúrgica.

¿Cómo podemos prevenir las lesiones?
Además de fomentar la ergonomía y cuidar la higiene postural, es fundamental la práctica regular de ejercicios que nos ayuden a ganar o conservar la movilidad articular y potenciar la musculatura. Es recomendable realizarlos como parte del entrenamiento y durante el calentamiento. El ejercicio es el único tratamiento que ha demostrado eficacia a corto y largo plazo.



Dr. Sandro Saldari

Jefe de Urología

Consultas en:

Andoain: 943 30 59 99
Tolosa: 943 69 88 08
Ordizia: 943 16 40 48

TRATAMIENTO LÁSER PARA PATOLOGÍAS UROLÓGICAS

«EL LÁSER HOLMIO DISMINUYE LOS RIESGOS ASOCIADOS A LA CIRUGÍA»

El láser Holmio es una tecnología de vanguardia para el tratamiento de litiasis e hiperplasia benigna de próstata. Nos da más detalles el Dr. Sandro Saldari, jefe del servicio de Urología de Asuncion Klinika.

¿Qué tipo de patologías urológicas puede tratarse con el láser Holmio?

El láser Holmio permite tratar de forma segura y eficaz las enfermedades litiasicas o de cálculos de la vía urinaria. Se trata de un tratamiento mínimamente invasivo y rápido.

El láser Holmio también se utiliza para tratar la hipertrofia de próstata...

Sí, con él puede tratarse la hiperplasia prostática benigna por vía endourológica, sin incisiones. Entre sus ventajas destaca

En un máximo de cinco días, el paciente está orinando sin sonda y recuperado

que evita el sangrado y permite una mejor evolución posoperatoria. En un máximo de cinco días, el paciente está orinando sin sonda y recuperado.

¿Qué ventajas concretas tiene esta tecnología frente a la cirugía tradicional?

El láser Holmio disminuye los riesgos asociados a la cirugía. Al ser una técnica muy poco invasiva, disminuye el sangrado, el tiempo de intervención y el de recuperación. Esto es especialmente importante en el caso de pacientes que padecen otras patologías como los hipertensos, diabéticos o quienes usan anticoagulantes por otras enfermedades.



Dr. Francisco Fasano

Cirujano de columna

Consultas en:
Donostia: 943 32 35 00
Tolosa: 943 69 88 08
Ordizia: 943 16 40 48

UNIDAD DE CIRUGÍA DE COLUMNA

«LA CIRUGÍA DE COLUMNA HOY EN DÍA ES MUCHO MENOS INVASIVA Y TRAUMÁTICA»

El Dr. Francisco Fasano coordina la Unidad del Dolor y Cirugía de Columna de Asunción Klinika, que ofrece a sus pacientes las mejores y más modernas soluciones a las patologías de columna.

¿Qué tipos de pacientes son los que acuden a su consulta?

Trabajamos mucho con patologías degenerativas (hernias discales, estenosis, fracturas osteoporóticas...), pero también con dolencias de origen traumático, deformidades en incluso pacientes oncológicos.

¿Qué evolución ha vivido la cirugía de columna en los últimos años?

Ahora es mucho menos invasiva y traumática. Antes las cirugías de columna requerían muchos días de hospitalización, grandes incisiones, dolorosos posoperatorios... Ahora trabajamos con técnicas

Se trabaja con técnicas que reducen los riesgos de quirófano y facilitan la recuperación posterior

mínimamente invasivas, como la cirugía percutánea, reduciendo los riesgos en quirófano y facilitando la recuperación posterior.

También trabaja con técnicas no invasivas como los bloqueos guiados por imagen para el tratamiento del dolor...

Un bloqueo consiste en inyectar soluciones anestésicas o antiinflamatorias en un nervio con el propósito de 'apagar' las señales de dolor. Yo trabajo con la técnica del bloqueo radicular selectivo guiado por tomografía, que permite guiar milimétricamente la aguja gracias a las imágenes que se toman en tiempo real con el TAC. Así, aumentamos la eficacia y duración del bloqueo.



Dr. Javier Corredor

Cirujano de la mano

Consultas en:
Donostia: 943 32 35 00
Andoain: 943 30 59 99
Tolosa: 943 69 88 08
Ordizia: 943 16 40 48

UNIDAD DE CIRUGÍA DE MANO

«TODAS LAS DEFORMIDADES CAUSADAS POR LA MANO REUMÁTICA PUEDEN TRATARSE»

El Dr. Javier Corredor es especialista en cirugía de mano. Por su consulta pasan cada día pacientes que sufren patologías crónicas como rizartrosis, mano reumática o síndrome del túnel carpiano, pero también personas con lesiones traumáticas que requieren en muchos casos de cirugías reconstructivas.

La compleja estructura de la mano y su vital importancia hacen que un buen cirujano de mano tenga un papel especialmente relevante para un paciente...

Sí. La mano tiene una gran complejidad de las estructuras que la conforman. Requiere de un gran nivel de concentración y precisión ya que cada milímetro es crucial, por eso las técnicas exigen un abordaje minucioso y en el que se cuide el fino detalle.

La contractura de Dupuytren es una dolencia muy habitual en su consulta. ¿Tenemos los vascos más predisposición a sufrirla?

Sí, aquí en Gipuzkoa hay una incidencia bastante amplia de esta patología, probablemente a causa de las migraciones

célticas desde el norte de Europa, donde se da específicamente.

La mano reumática es otra de las dolencias que más afectan a las extremidades. ¿Se puede mandar un mensaje de 'esperanza' a quienes la sufren?

Tener una mano reumática implica una imposibilidad funcional que el paciente muchas veces asume como parte de sí mismo. Pero esto no tiene por qué ser así. Es importante transmitir que todas las deformidades causadas por la enfermedad reumática pueden tratarse y que los resultados quirúrgicos son muy satisfactorios.

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 3 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 3 tipos de intervención sobre la próstata agrandada (todo tipo de tamaños):

1. LA VAPORIZACIÓN 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 urinológica 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. VAPOENUCLEACIÓN 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 multimedicados.
- 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 5 y 8 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 -Urbia, 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 6 sesiones en un intervalo de un mes.

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

Abordar y prevenir las soledades no deseadas se ha convertido en una prioridad para la Diputación Foral de Gipuzkoa, que coloca este fenómeno en el centro de su política social



Representantes de los cinco países europeos participantes en Korale, encabezados por las mandatarias de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

GIPUZKOA TEJE HILOS CONTRA LAS SOLEDADES NO DESEADAS

El territorio, pionero en materia de relaciones y diseño urbano para evitar la soledad, cuenta con su propia estrategia -Hariak- y lidera el proyecto europeo Korale

Gipuzkoa se ha erigido en el epicentro europeo de la lucha contra las soledades no deseadas, una realidad que afecta, no solo al territorio, sino a gran parte de la sociedad a nivel internacional. Siendo una realidad que afecta a 1 de cada 3 personas mayores de 55 años, tampoco afecta en exclusiva a la gente mayor, pues también hay gente joven que se siente sola sin buscarlo.

En este contexto, el abordaje de las soledades no deseadas se ha convertido en todo un reto para el territorio, donde la Diputación Foral de Gipuzkoa, a través de su Departamento de Cuidados y Políticas Sociales y Adinberri, ha dado grandes y efectivos pasos en la materia, poniendo «toda su fuerza» en construir un territorio de cuidados y relaciones, tal y como afirma Eider Mendoza, diputada general de Gipuzkoa.

Una de las acciones de referencia ha sido la puesta en marcha de Hariak, la estrategia guipuzcoana para abordar las soledades no deseadas en la que ya han

Gipuzkoa participa, junto con cinco países, en un proyecto que busca posicionar las soledades en el centro de las políticas públicas de toda Europa

participado más de 4.500 personas y que ha convertido a Gipuzkoa en «un pionero territorio de relaciones» y en epicentro europeo para la creación de una nueva red que aborde el «enorme reto» de las soledades.

Es lo que ocurrió el pasado mes de junio cuando el centro donostiarra Tabakalera se llenó de expertos internacionales que compartieron experiencias y trabajo realizado en la materia. Tres días en los que la fusión de experiencias locales e internacionales generaron un nuevo ecosistema de relaciones que están permitiendo al territorio seguir aprendiendo y creciendo.

LÍDER DE KORALE

El modelo guipuzcoano, enormemente reconocido, ha llevado al territorio a ser



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Teléfono
943 11 21 11

ESTRATEGIA HARIAK

Más de 4.500 personas han participado en esta iniciativa que pone el foco en las personas mayores, pero no de forma exclusiva ni excluyente, pues resultan clave la complicidad de la sociedad y la solidaridad intergeneracional.



«Una de cada tres personas mayores se siente sola en Gipuzkoa, un dato que no se puede obviar y que coloca en el centro de las políticas públicas el enorme reto de abordar este fenómeno»

Eider Mendoza, diputada general de Gipuzkoa

elegido por Interreg Europe para liderar el proyecto Korale que busca que las soledades no deseadas estén en el centro de las políticas públicas en toda Europa. Liderando dicho proyecto en el que participan ciudades y regiones de otros cinco países europeos -Austria, Dinamarca, Irlanda, Bélgica y Portugal- se encuentran la Diputación Foral de Gipuzkoa y Adinberri, con el apoyo del Gobierno Vasco.

Gipuzkoa fue la primera parada de un recorrido que visitará los cinco países buscando generar nuevas iniciativas y redes y conocer y compartir los proyectos más relevantes y exitosos que se están desarrollando en materia de la prevención y la lucha contra la soledad a nivel individual, familiar y comunitario. Como resultado, se publicará una guía de políticas públicas y 24 buenas prácticas que serán compartidas a los Estados miembros.

INICIATIVAS PARA ABORDAR LA SOLEDAD

Gracias a este salto y reconocimiento internacional, la estrategia Hariak ha iniciado una nueva andadura orientada a la acción con iniciativas concretas. Por un lado, se hallan los proyectos Hauskor de Hurkoa y Auzokide Bikainak de Adinkide como parte del ecosistema local de prevención y abordaje de las soledades no deseadas y bajo la estrategia Zaintza HerriLa. Esta tiene como objetivo prevenir

INNOVACIÓN

Con la fundación para la innovación en el envejecimiento Adinberri como aliada, el gobierno foral ha impulsado proyectos pioneros en materia de prevención y abordaje de las soledades que han situado al territorio en el punto de mira.

y abordar este fenómeno en personas mayores que viven en su domicilio, fortaleciendo las relaciones comunitarias y previendo situaciones de fragilidad.

También se encuentra el proyecto Auzosare de Zabalduz, que implementa sistemas de información al servicio de la predetección de personas en dicha situación de fragilidad y al servicio de la activación comunitaria. Otro de los proyectos en marcha es Hariak Kantuz que, impulsado desde Adinberri y la Federación de Coros de Gipuzkoa, tiene por objetivo el abordaje y prevención de las soledades a través del tejido coral del territorio. Además, impulsados por la UPV/EHU en Beasain, se encuentran los proyectos Etxelagun y Kalelagun dirigidos a abordar las soledades desde la arquitectura y los ámbitos de la vivienda y el urbanismo.

KALELAGUN, HACIENDO LA CALLE AMIGA

Una de las visitas realizadas durante la parada en Gipuzkoa de la red europea Korale fue a Beasain. El motivo no fue otro que dar a conocer el proyecto Kalelagun que albergará en dicha localidad el que será el primer espacio público diseñado ad hoc para fomentar las relaciones sociales e intergeneracionales, con la previsión de que se extenderá también a Arrasate y Donostia.

Impulsado por Adinberri y la Diputación Foral de Gipuzkoa y desarrollado por Caviar, el Grupo de Investigación de Calidad de Vida en Arquitectura de la UPV/EHU, en estrecha colaboración con el Ayuntamiento de Beasain, Kalelagun tiene como reto transformar varios espacios públicos del territorio, dando como resultado una guía con pausas de diseño para

La plaza Barrendain de Beasain será el primer espacio público diseñado en el marco del proyecto Kalelagun

generar lugares que ayuden a reducir las soledades no deseadas. En palabras de la diputada general, Eider Mendoza, el objetivo no es otro que «diseñar espacios públicos de calidad, que favorezcan el disfrute activo, las relaciones sociales y las intergeneracionales, mitiguen las soledades no deseadas y refuercen a Gipuzkoa como un territorio de relaciones». Se trata de «prevenir y mitigar la percepción de las soledades no deseadas a través de espacios exteriores que mejoren la salud emocional y favorezcan la inclusión social, elevando, en definitiva, el bienestar integral de las personas».

El lugar a transformar será la emblemática plaza Barrendain y se hará a través de un proceso participativo llevado a cabo entre diferentes agentes, asociaciones y beasaindarras. En dicho punto ya se ha colocado una estación meteorológica que medirá diferentes cuestiones en «el antes y el después de la obra» buscando demostrar «lo importante que es diseñar y construir pensando en las personas y su bienestar». Está previsto que las obras finalicen a finales del año que viene.



Más de 300 expertos internacionales se citaron el pasado mes de junio en Tabakalera para abordar las soledades no deseadas.

Los vapeadores, las cachimbas y las shishas gozan de una gran imagen entre los más jóvenes, que desconocen unos peligros que, sin duda, acechan tras cada inhalación



UNA MODA QUE NO ES UN JUEGO

Euskadi intensifica la sensibilización sobre el riesgo para la salud de vapear, ante el aumento del consumo y la falsa imagen de inocuidad de estos dispositivos, sobre todo entre la población adolescente

La protección de la población, especialmente la más joven, ante la injerencia de la industria del tabaco y productos relacionados está siendo durante este año el objetivo de las diferentes acciones que la Organización Mundial de la Salud, y también Osakidetza, están llevando a cabo en el ámbito del tabaquismo. Y, más concretamente, son los vapeadores los artílujos que están en el foco, ya que, por un lado, cada vez están más presentes en nuestra sociedad; y, por otro, existe una falsa imagen de inocuidad que debería ser desterrada.

En Euskadi, de acuerdo con los datos ofrecidos por Osakidetza, el uso de

vapeadores, tabaco por calentamiento y otros dispositivos se ha cuadruplicado en los últimos seis años. Para que nos hagamos una idea más concreta, hoy en día uno de cada cuatro adolescentes y jóvenes de 15 a 21 años ha comenzado a fumar utilizándolos.

El vapeador, pese a ser percibido por muchos como una moda inofensiva e incluso atractiva, porque se ve como un inocuo sustituto del tabaco, es sin duda perjudicial para la salud y está demostrado que su consumo acorta la vida. La sensación de inocuidad unida a otros convencionalismos sociales como el postурero, la moda o el sentido de pertenencia a un grupo o cuadrilla hacen que

Dejar de fumar, una moda al alza

En Euskadi, entre otras entidades y asociaciones, el Gobierno Vasco desarrolla actuaciones para ayudar a las personas fumadoras que deseen abandonar el hábito. Así, el pasado año 2023, un total de 10.797 personas (más del doble de personas que en 2022, lo que es sinónimo de un creciente interés) iniciaron un tratamiento para dejar el tabaco; el 60 % de ellas estaba en la franja de edad de 45 a 64 años. En este sentido, Osakidetza ofrece diferentes alternativas para ayudar a dejar de fumar, aunque la fórmula más utilizada continúa siendo el tratamiento individual (88 %).

su utilización sea cada vez más frecuente entre los y las jóvenes, con los peligros que ello conlleva.

EUSKADI, ESPÍRITU PIONERO

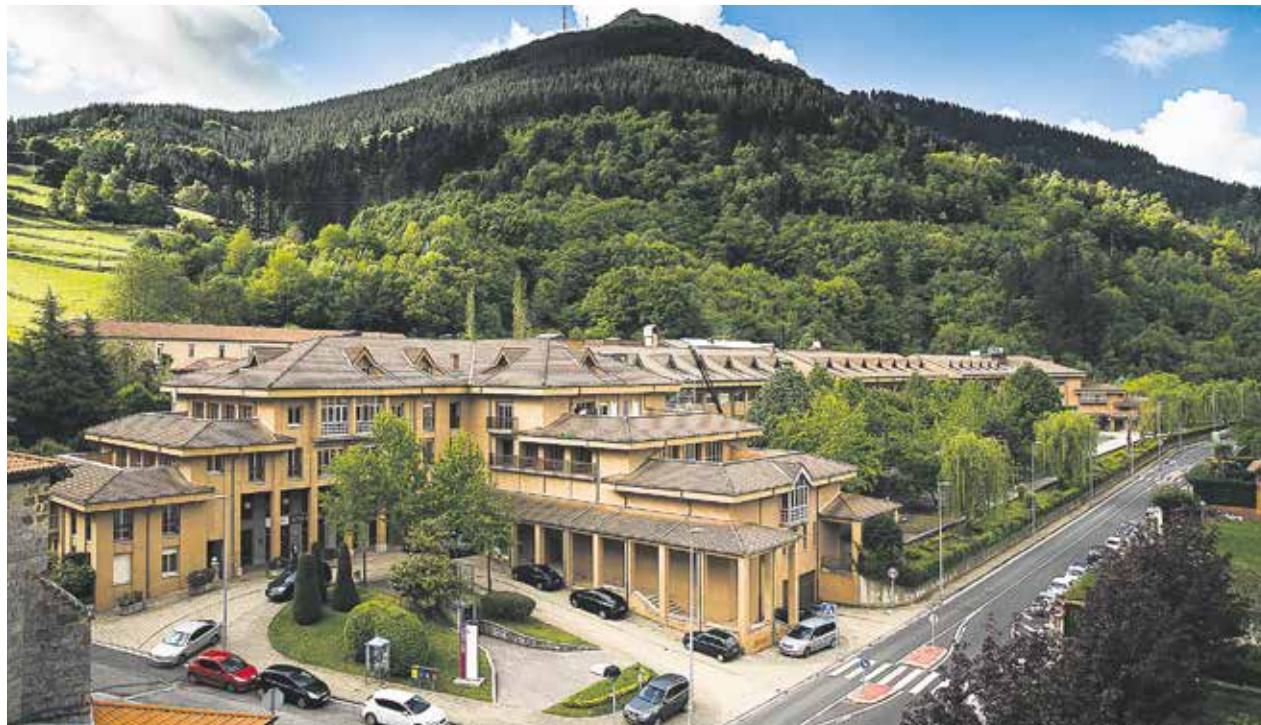
Euskadi fue pionera en este ámbito, al aprobar en 2016 la Ley de Atención Integral de Adicciones y Drogodependencias, que estableció ya hace ocho años el mismo régimen de prohibiciones para el consumo de tabaco y el de estos dispositivos. El vigente Plan Vasco de Adicciones, el octavo de esta naturaleza desarrollado por el Gobierno Vasco durante las últimas cuatro décadas, avanza esta línea de trabajo.

Y, además de promover medidas para reducir la accesibilidad de las y los menores al tabaco, este plan, aprobado el pasado año, implementa acciones orientadas a desnormalizar el consumo de tabaco, especialmente entre adolescentes y jóvenes, prestigiando al mismo tiempo el «no consumo».

CACHIMBAS Y SHISHAS

Otros artílujos que tienen una muy buena imagen entre la juventud y que también entrañan sus peligros son las cachimbas y las shishas, cada vez más frecuentes en fiestas y eventos sociales. Como muestra, un dato proporcionado por la Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública y Gestión Sanitaria: una sesión de cachimbas equivale a inhalar 200 veces el humo de un cigarrillo y representan un riesgo para la salud tanto de fumadores activos como pasivos.

INNOVACIÓN PARA ATENDER LA SALUD MENTAL, LA NEURORREHABILITACIÓN, LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y LA DEPENDENCIA



Claves de Aita Menni

ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

Atiende a las personas según su identidad y autonomía personal.

COMPROMISO CON LA INNOVACIÓN

Cuenta con tecnologías de vanguardia, sistemas de gestión de calidad y seguridad.

COMPROMETIDOS CON LA SOCIEDAD

Colabora con ONGs e instituciones en programas de atención, formación e integración social.

ADAPTACIÓN A LAS NECESIDADES

Ha diversificado sus áreas de actuación para adaptarse a nuevas necesidades sanitarias.



Robot para la rehabilitación del miembro superior.

Servicios de Aita Menni

SALUD MENTAL

Dispone de una red de servicios ambulatorios y de larga estancia (Unidad de Psiquiatría Legal, centros de rehabilitación psicosocial, psicogeriatría y pisos tutelados).

PERSONAS MAYORES

Cuenta con distintos servicios para la atención a personas mayores dependientes en centros de día, residencias y la atención domiciliaria.

NEURORREHABILITACIÓN

En sus unidades de hospitalización y ambulatorias atiende el daño cerebral y las patologías neurológicas (migrañas, ELA, ictus, parkinson, alzhéimer, etc.).

DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Atiende a pacientes con alteraciones en el desarrollo, autismo, discapacidad intelectual y trastorno mental con graves alteraciones de conducta.

Aita Menni es referente en la acogida, la asistencia y el cuidado de la salud integral de personas con enfermedades mentales y diversas discapacidades



Información:

Gesalibar, 15
Arrasate-Mondragón
Teléfono
943 79 44 11

Parque Empresarial Zuatzu
Edificio Oria. Calle Zuatzu, 8.
Planta baja, locales 1 y 2
Donostia-San Sebastián
Teléfono
943 22 44 01

Con 126 años de historia, la institución sanitaria vasca Aita Menni ha experimentado, en las últimas décadas, una destacada adaptación de su labor para atender nuevas necesidades emergentes sin perder su misión y visión principal: la acogida, la asistencia y el cuidado de la salud integral de personas con enfermedades mentales y discapacidades físicas y psíquicas, sin excluir otras patologías, y con especial atención a las personas más necesitadas.

En este contexto, Aita Menni es referente en la atención de personas con enfermedad mental en adultos y en población infantojuvenil, personas con enfermedades neurológicas que necesitan de neurorrehabilitación por ictus, demencias, etc., personas con discapacidad intelectual y alteraciones graves de conducta y el cuidado y atención de personas mayores dependientes.

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

Para desempeñar dicha labor, Aita Menni cuenta con un equipo de más de 1.100 personas y una red de centros repartidos por la geografía de Euskadi que atiende a más de 1.500 personas al día.

Los centros de Aita Menni destacan por su continua innovación y están dotados con los recursos y las tecnologías de vanguardia necesarias para satisfacer las exigentes demandas asistenciales. Aita Menni colabora y trabaja con todas las administraciones sanitarias y sociales del País Vasco.

SOLIDARIDAD

Información:

Contra el Cáncer
en Gipuzkoa



Avenida de Barcelona, 6
Donostia-San Sebastián
943 45 77 22
www.contraelcancer.es



ADEMGI
Asociación de Esclerosis
Múltiple de Gipuzkoa
Zarategi, 68 (bajo, trasera)
Donostia-San Sebastián
943 24 56 00
www.ademgi.org



AFAGI
Asociación de Familiares,
Amigos/as y Personas con
Alzheimer u otras Demencias
de Gipuzkoa
Resurrección Mª Azkue, 32
Donostia-San Sebastián
943 29 71 18
www.afagi.eus



AGIFES
Asoc. Guipuzcoana de
Familiares, Amigos/as y
Personas con Problemas
de Salud Mental
Paseo de Mirlans, 3 (bajo)
Donostia-San Sebastián
943 47 43 37 / 699 833 134
www.agifes.org



ATECE
Asociación de Daño Cerebral
Adquirido de Gipuzkoa
Escolta Real, 32
Donostia-San Sebastián
943 28 76 78 / 688 617 265
www.atecegipuzkoa.org



AGD
Asociación Guipuzcoana
de Diabetes
Paseo de Mons, 100
Donostia-San Sebastián
943 32 02 16
www.gipuzkoadiabetes.com



EL MAYOR TESORO DE NUESTRO TEJIDO SOCIAL SOLIDARIO

Con una labor tan importante
como silenciosa, damos voz a media
docena de asociaciones de pacientes
referentes a nivel de Gipuzkoa

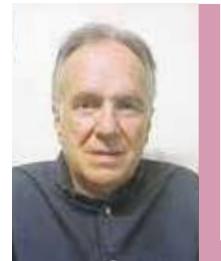


CONTRA EL
CÁNCER EN
GIPUZKOA
MARISA
ARRIOLA

«QUEREMOS LIDERAR EL ESFUERZO DE LA SOCIEDAD PARA DISMINUIR EL IMPACTO DEL CÁNCER»

Con siete sedes repartidas por el territorio, Contra el Cáncer en Gipuzkoa trabaja bajo la misión de «liderar el esfuerzo de la sociedad guipuzcoana para disminuir el impacto del cáncer y mejorar la vida de las personas» que padecen esta en-

fermedad. Ofrece sus servicios «de forma gratuita» a pacientes y familiares, «sin necesidad de ser socio para beneficiarse de ellos», puntualiza la presidenta de la asociación, Marisa Arriola. Y es que bajo los valores de «equidad, coherencia, integridad, profesionalidad, cercanía, independencia e innovación», Contra el Cáncer en Gipuzkoa cuenta con un servicio multidisciplinar que abarca psicooncología, trabajo social, psicología de prevención, enfermería, nutrición, ejercicio físico y voluntariado. Sin olvidar la importante labor social, la asociación se enfoca también hacia la promoción de la salud realizando actividades para la población general y con una «relación constante» con otras entidades, empresas e instituciones del territorio.



AFAGI - ASOC. DE
FAMILIARES, AMI-
GOS/AS Y PERSO-
NAS CON ALZHEI-
MER U OTRAS
DEMENCIAS
DE GIPUZKOA

IÑAKI
OLALDE

«DEFENDEMOS LA CALIDAD DE VIDA DEL BINOMIO PERSONA ENFERMA Y PERSONA FAMILIAR CUIDADORA»

Desde AFAGI asumen la misión de «conseguir una atención sociosanitaria integral adecuada a las necesidades y demandas de las personas afectadas», para lo que apoyan «el trabajo de las personas cuidadoras y familiares impulsando un entorno social y familiar amigable, superando la estigmatización de la demencia y fortaleciendo la normalización de la enfermedad». Así lo explica Iñaki Olalde, presidente de la asociación que se rige por valores que se desarrollan en tres ámbitos: respecto a las personas con alzhéimer u otras demencias, respecto a la organización y respecto a la sociedad. Estos implican el trabajo «por la defensa de los derechos y dignidad de la persona, la igualdad y justicia social, la solidaridad y participación, la cohesión y los intereses compartidos, el compromiso de excelencia, la universalidad y transversalidad».

Con ocho delegaciones y presencia en todas las comarcas del territorio, los servicios de AFAGI contemplan el binomio persona enferma y persona familiar cuidadora en diversos ámbitos -atención psicosocial, talleres de estimulación cognitiva, atención psicológica, formación y convivencias-, enfocando su labor social en la defensa de la calidad de vida de dicho binomio y considerando «esencial» la ayuda de la socie-

Las asociaciones de pacientes desempeñan, de forma altruista, una labor fundamental en el acompañamiento y apoyo a diversas enfermedades de diferentes campos médicos. Aquí podrá conocer más sobre algunas de ellas



dad guipuzcoana para desarrollar su labor: «¡Ante el Alzheimer no estás solo!».



ADEMGI - ASOC. DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE GIPUZKOA

MARÍA LUISA USTARROZ

«ATENDEMOS TAMBÉN OTRAS ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS»

En pleno 30º aniversario, ADEMGI trabaja «para mejorar la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple de Gipuzkoa y sus familias o cuidadores», aunque también atiende «otras enfermedades neurológicas», tal y como apunta su presidenta, María Luisa Ustarroz. Una actividad que desarrollan «desde una perspectiva integral e individualizada, proporcionando un abordaje multidisciplinar» basado en los valores de humanismo -«con la persona como sujeto activo y responsable del proceso de mejorar su vida»-, de profesionalidad, igualdad, transparencia, compromiso con la investigación, empatía, respeto y solidaridad.

ADEMGI dirige desde 2007 el Centro de Esclerosis Múltiple y otras Enfermedades Neurológicas, ofreciendo una «terapia rehabilitadora constante» que comprende servicio de psicología, logopedia, trabajo social y fisioterapia, entre otros. Junto con ello, organizan distintos talleres de terapia ocupacional, promueven actividades de ocio y tiempo libre y cuentan con un servicio de promoción de la autonomía personal. Asimismo, impulsan diversas campañas de recaudación de fondos y divulgativas con el objetivo de sensibilizar a la

sociedad y recaudar fondos para la investigación a través de Biogipuzkoa.



ATECE - ASOC. DE DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO DE GIPUZKOA

JOSÉ MANUEL AMADOR

«SOMOS UN GRAN ALIADO CUANDO HAY DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO»

El daño cerebral adquirido es «una lesión en el cerebro causada por traumatismos, accidentes cerebrovasculares o infecciones» y se desarrolla «después de nacer sin tener ninguna lesión de este tipo». Así lo explica José Manuel Amador, presidente de ATECE, una asociación cuya misión es «ayudar y acompañar en el proceso de rehabilitación de las secuelas físicas y cognitivas en aras de alcanzar la integración en el entorno social, laboral y familiar de las personas afectadas». Para lograrlo, «durante todo el año nuestros usuarios disponen de programas de atención psicosocial, neuropsicológica, fisioterapia, logopedia, talleres y diversas iniciativas de ocio», explica Amador, quien subraya que «queremos visibilizar el daño cerebral y perseguimos la integración con acciones abiertas» como dos exitosas iniciativas llevadas a cabo recientemente: un concurso de castillos de arena y una marcha solidaria.

Declarada de utilidad pública en 2010, ATECE cumple 30 años en el presente 2024 en el que el Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián le concedió la Medalla al Mérito Ciudadano. A su vez, la Diputación Foral de Gipuzkoa le otorgó en 2022 el Premio del Voluntariado de Gipuzkoa.



AGIFES - ASOC. GUIPUZCOANA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

VERÓNICA PAZOS VEGAS

«DAMOS ESPACIOS DE AYUDA A LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL QUE TIENDEN A DARSE EN SOLEDAD»

Casi 40 años lleva AGIFES contribuyendo a mejorar la salud mental de la sociedad guipuzcoana, con una amplia cartera de servicios dirigida a «ofrecer atención y espacios de ayuda a las personas con problemas de salud mental y a sus familias» y bajo el principal objetivo de «mejorar la calidad de vida y fomentar la autonomía del colectivo». Así lo explica Verónica Pazos Vegas, trabajadora social y coordinadora de programas de acogida, voluntariado y sensibilización de la asociación.

Entre los programas que trabaja AGIFES se encuentra esa acogida y orientación que realizan en primera instancia «a cualquier persona que dé ese primer paso

de acercarse a nosotros», sea la propia persona con problema de salud mental o, «como suele ocurrir», alguien de su entorno. A las personas con algún tipo de patología mental les ofrecen un abordaje multidisciplinar que abarca atención social y psicológica, estancia en centros de rehabilitación psicosocial o en viviendas con apoyo, servicio de apoyo a la vida independiente en el propio hogar, un centro especial de empleo -Karabeleko-, o el programa de ocio e integración comunitaria Elkargune que busca «romper el aislamiento social asociado a los problemas de salud mental». Asimismo, cuentan con un programa específico -Zeuk Aukeratua- dirigido a niños, jóvenes y adolescentes.

También disponen de grupos de apoyo en formato grupal e individual, un servicio que se extiende a familiares y allegados, pues «son enfermedades que tienden a darse muy en soledad». A ello contribuye una estigmatización contra la que también luchan a través de un trabajo de sensibilización y prevención a diferentes niveles.



ADG - ASOC. GUIPUZCOANA DE DIABETES

XABIER AMUNARRIZ

«INTENTAMOS HACER FRENTE AL MIEDO QUE GENERA EL DESCONOCIMIENTO»

La Asociación Guipuzcoana de Diabetes fue fundada en 1986 por 16 familias con una condición común: la diabetes de sus hijos. Siendo la primera entidad dedicada a la ayuda de niños y niñas con diabetes en Gipuzkoa, una de las metas de la asociación es «la integración en la sociedad de los menores con diabetes, tratando de mejorar sus condiciones de vida a través del apoyo escolar, la mejora de los tratamientos o el apoyo psicosocial», explica su presidente, Xabier Amunarriz. Junto con ello, desde ADG «intentamos hacer frente al miedo que genera el desconocimiento» porque la diabetes «es una de las pocas patologías en las que el paciente se tiene que automedicar», por lo que resulta «primordial» conocerla: «En este caso la educación no es parte del tratamiento, es el tratamiento en sí mismo».

El trabajo de la asociación abarca diversas áreas -asesoramiento e información, sensibilización, actividades lúdicas y educativas, voluntariado, psicología, pedagogía y formación-, siendo «la actividad estrella» los campamentos de verano. En cuanto a la labor social, tratan de dar visibilidad a la diabetes y sensibilizar a la ciudadanía de que «es una realidad que acompaña a un alto porcentaje de la población», que cifra en el 13%. Sin olvidar su lucha por los derechos de las personas que se ven perjudicadas «injustamente» en ámbitos como «la discriminación laboral, la accesibilidad a la educación o a los nuevos tratamientos».

Los más jóvenes asumen con naturalidad lo que ven en casa y es muy importante que nosotros seamos conscientes de ello para evitar ciertas actitudes en ellos



EN CASA, DEBEMOS SER EL MEJOR EJEMPLO

Cada día son más las amenazas en forma de posibles adicciones a las que se enfrentan nuestros pequeños y jóvenes y nosotros debemos saber cómo protegerles

El mundo cambia y, con él, también lo hacen las amenazas que nos acechan a nosotros, así como a los más pequeños y jóvenes de nuestros hogares. Hace unos años, los peligros a los que se enfrentaban los niños y las niñas eran unos y hoy son otros bien diferentes. Siempre ha existido el miedo a que los adolescentes puedan probar unas sustancias que, a lo largo de los años, han ido tomando el testigo de otras, pero, por ejemplo, hace un par de décadas nadie podía pensar que los dispositivos móviles así como las redes socia-

les pudieran generar adicción o que las apuestas deportivas, tanto en locales específicos para ello como online, se hubieran normalizado entre muchos jóvenes y pudieran arruinar vidas.

Es por ello que los padres y las madres de hoy en día deben estar alerta y poner el foco en muchos frentes. Pero no deben hacerlo simplemente de una manera preventiva, sino de forma activa. Y es que los progenitores debemos ser, en primer lugar, el mejor ejemplo para las generaciones posteriores. Hoy en día es más necesario que nunca pre-

Cómo sospechar de una adicción

¿Cómo podemos saber si nuestros hijos o hijas tienen una adicción? No es sencilla la respuesta, porque podemos descubrirles bebiendo, fumando o apostando, pero eso no quiere decir que sean adictos a ello. La respuesta sería que una persona es adicta cuando el consumo altera varias áreas de su vida y se pierde el control por ello. Además, el sujeto ha generado ya una tolerancia a ese consumo o a esa actividad y cada vez necesita más de ello para sentirse bien. En este sentido, el tema económico es un gran indicador, porque la persona adicta cada vez necesitará más dinero.

dicar con el ejemplo, bien sea a la hora de utilizar la tecnología y las redes sociales, de consumir alcohol, de fumar... Los más jóvenes asumen con total naturalidad lo que ven en casa y es muy importante que nosotros seamos conscientes de ello.

LA IMPORTANCIA DE COMUNICAR

Es por ello que, desde edades tempranas, es fundamental hablarles de lo que está bien y mal, y también de los riesgos que entrañan determinadas conductas. Eso sí, cada cosa, a su tiempo: no tiene sentido explicarles cuando son pequeños cosas que no entenderán, sino que es mejor opción inculcarles hábitos saludables desde edades tempranas para, más tarde, hablarles de que el consumo de alcohol, tabaco o drogas va en contra de eso que han aceptado y asumido.

Y, además, siempre es mejor hablar con naturalidad de estos peligros, sin grandes sermones y sin darle una importancia mayor de la que tienen. Hay que tener en cuenta que, sobre todo con los adolescentes, no siempre es sencillo encontrar su complicidad, por lo que es probable que si forzamos estas charlas, nos encontremos con su oposición.

Por último, hay que tener también en cuenta que si pensamos que no podemos ya hacer frente a ciertas actitudes o que nuestros hijos tienen ya una adicción de cualquier tipo, la mejor opción es siempre acudir a un especialista que nos ayudará a generar conciencia y a cambiar determinadas actitudes.

CUATRO ENTIDADES VASCAS CREAN UNA APLICACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON CÁNCER

El proyecto cuenta con el apoyo de la Agencia Ejecutiva Europea en los ámbitos de Salud y Digital (HaDEA) y con la financiación de EU4Health

Información:

altia

BILBOMÁTICA
(parte de Altia European Services)
www.altia.es
www.bilbomatica.es

naru

NARU
www.naruintelligence.com

ticdatum

TICDATUM
www.ticdatum.es/

vicomtech

MEMBER OF BASQUE RESEARCH & TECHNOLOGY ALLIANCE

VICOMTECH
www.vicomtech.org



12 millones de personas con cáncer en Europa podrán emplear esta completa aplicación dirigida a mejorar la calidad de vida de los supervivientes y pacientes en tratamiento, incluyendo población pediátrica y adulta en Europa

Altia European Services, a través de Bilbomática, junto con las empresas subcontratadas Naru, TICDatum y el Centro Tecnológico Vicomtech firmaron un contrato de dos años con la Agencia Ejecutiva Europea en los ámbitos de la Salud y Digital (HaDEA) y con financiación del programa EU4Health para mejorar la calidad de vida de los supervivientes de cáncer y pacientes en tratamiento, incluyendo población pediátrica y adulta en Europa. La aplicación ofrecerá acceso a información científicamente validada sobre las mejores prácticas, consejos y recomendaciones para la población, especialmente pacientes y supervivientes de cáncer. También incluirá un canal directo y seguro de comunicación con

profesionales sanitarios a cargo de los pacientes usuarios.

La creación de la aplicación está financiada por el Plan Europeo de Lucha contra el Cáncer. El plan es una iniciativa de la Comisión Europea que comenzó hace tres años y que es un pilar fundamental de la Unión Sanitaria Europea. El plan busca apoyar, coordinar y suplementar los esfuerzos de los Estados miembros para luchar contra el cáncer en todas las fases de la enfermedad: prevención, detección temprana, diagnóstico y tratamiento y la mejora de calidad de vida de los pacientes y supervivientes del cáncer. El plan se encuentra en su cuarto año de implementación y ha lanzado numerosas iniciativas apoyadas por el programa EU4Health.



Como parte de la implementación del plan, el 5 de diciembre de 2022 Altia European Services, junto con las entidades subcontratadas Naru, Vicomtech y TICDatum firmaron un contrato de dos años con HaDEA financiado a través del programa EU4Health. El objetivo del contrato es diseñar, desarrollar y pilotar un prototipo de aplicación para mejorar la calidad de vida de los pacientes y supervivientes de cáncer apoyando los objetivos del Plan Europeo de Lucha contra el Cáncer. Este prototipo es el primer paso esencial para el desarrollo de una versión final de la aplicación.

Bilbomática (parte de Altia European Services) cuenta con experiencia en el ámbito de desarrollo de software y proyectos innovadores en el sector sanitario con clientes como Osakidetza y Osasunbidea. En este proyecto colabora con la empresa Naru, es-

pecializada en el desarrollo de sistemas software e IA para el ámbito de la oncología, la empresa TICDatum, especializada en privacidad y protección de datos, en la que colabora el exdirector de la Agencia Vasca de Protección de Datos, y el Centro Tecnológico Vicomtech, especializado en investigación y desarrollo de sistemas innovadores basados en nuevas tecnologías, todos con una dilatada experiencia en proyectos de innovación de salud y en proyectos internacionales y europeos.

La ejecución del proyecto se lleva a cabo con la colaboración con el proyecto smartCARE, liderado por la European Cancer Organisation y financiado con fondos europeos para apoyar en la co-creación y pilotaje de la aplicación, haciendo partícipes a personal sanitario y pacientes en el diseño de la aplicación.

TERAPIAS GÉNICAS

Han emergido como una de las innovaciones más prometedoras, especialmente en el tratamiento de enfermedades raras y genéticas, postulándose como una opción que puede salvar vidas y mejorar la vida de los pacientes.

FABRICANDO LA MEDICINA DEL FUTURO: TERAPIAS GÉNICAS. DE SAN SEBASTIÁN AL MUNDO

Ubicada en el Parque Tecnológico de Gipuzkoa, Viralgen es una de las empresas líderes a nivel mundial en el ámbito de las terapias génicas



Jimmy Vanhove
CEO de Viralgen



César Trigueros
Chief Scientific Officer de Viralgen

Información:

Paseo Mikeletegi, 8 y 83
Parque Tecnológico de Gipuzkoa
Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 47 77 33

La **terapia génica**, campo que ha visto un crecimiento exponencial en los últimos años, se enfoca en utilizar material genético, alterándolo, sustituyéndolo o desactivando el gen que causa la enfermedad. A grandes rasgos, se introduce nuevo material genético en las células de las personas enfermas, utilizando un vector, vehículo diseñado para introducir material genético en las células, que por ejemplo puede ser un virus modificado.

En este sentido, nos encontramos con Viralgen, empresa líder en el mundo en la producción de vectores basados en virus adenoasociados (AAVs) para terapia génica. Ubicada en el Parque Tecnológico de Gipuzkoa, forma parte de la norteamericana **AskBio** y del **grupo Bayer** y se consolida como un laboratorio de vanguardia en esta revolución biomédica. Fundada con la visión de apostar por la innovación y proporcionar acceso a estas terapias, ha experimentado un crecimiento significativo desde su creación en 2017. «Para nosotros, la inversión en I+D no es solo una estrategia de negocio, es una responsabilidad con nuestros pacientes y con la comunidad médica. Queremos estar a la vanguardia para ofrecer las mejores soluciones posibles, por este motivo continuaremos enfocándonos en el continuo desarrollo y la innovación», apunta **Jimmy Vanhove**, CEO de Viralgen.

El proceso de producción de vectores AAV es altamente complejo. Su plataforma de producción basada en **células Pro10™** - licencia de AskBio, se basa en una tecnología derivada de células embrionarias humanas. Se produce una expansión celular gradualmente, de mililitros hasta llegar a los 2.000 litros, «cuando ya tenemos 2.000 litros y las células han crecido lo suficiente, añadimos las partes de ADN del virus una vez se ha eliminado las secuencias patogénicas del mismo. Esos ADNs entran en la célula, y la célula funciona como una minifábrica fabricando los virus (AAVs) que portan ahora una copia corregida del gen mutado que da lugar a la enfermedad. Normalmente cada célula puede generar 100.000 virus nuevos», señala **César Trigueros**, Chief Scientific Officer de Viralgen. Luego, los virus se obtienen por lisis de la



célula y comienza el proceso de purificación. Este proceso incluye cuatro etapas para eliminar ADN celular y virus vacíos quedando solo los virus completos que serán los que se utilizarán como agentes terapéuticos.

La expansión celular dura aproximadamente un mes, y la producción, purificación y llenado una semana cada una. El llenado es extremadamente complejo y requiere un control absoluto para asegurar que solo el virus terapéutico entre en los tubos. Se necesitarán unos cuatro/cinco meses adicionales para la caracterización completa del producto mediante estrictos controles de calidad. El laboratorio,

está acreditado en cGMP (current Good Manufacturing Practices) por la **Agencia Española del Medicamento (AEMP)**, normativa referente a buenas prácticas de fabricación en últimas tecnologías, que obligan a Viralgen a consignar cada uno de sus procesos e instalaciones.

Finalmente, farmacéuticos certifican el producto conforme a las normas cGMP y se envía desde Donostia a diferentes lugares, distribuyéndose aproximadamente en un 64 % hacia Estados Unidos, 28 % hacia Europa y el restante 8 % al resto del mundo.

Estas enfermedades afectan a unos 400 millones de personas en el mundo y, a menudo, son desatendidas por su baja prevalencia. Solo el 5 % de las 7.000 enfermedades raras conocidas tienen un tratamiento aprobado. Ahora, los avances tecnológicos y la investigación ofrecen esperanza a estos pacientes y la capacidad de Viralgen para producir vectores AAV de alta calidad es un factor más hacia la evolución de la medicina. Jimmy enfatiza que «es crucial seguir investigando y desarrollando terapias para estas enfermedades, ya que pueden transformar la vida de muchas personas». Con una sólida base tecnológica, una capacidad de producción avanzada y un enfoque en la investigación y en las personas, Viralgen está bien posicionada para continuar mejorando la calidad de vida de los pacientes y abrir nuevas fronteras en la medicina.

«Es crucial seguir investigando y desarrollando terapias para las enfermedades raras, ya que pueden transformar la vida de muchas personas»

JIMMY VANHOVE



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](#)

► [Bayer España](#)

in [Bayer](#)

/// Salud y alimentación para todos





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

TECNOLOGÍA PUNTERA PARA TRATAMIENTO FACIAL Y CORPORAL

¿Quieres reducir la grasa localizada, tonificar tu piel y combatir la flacidez?

Exion (BTL) es el primer procedimiento que aumenta el ácido hialurónico natural de cada persona, lo que mejora significativamente la apariencia y la salud general de la piel. Además, el aplicador corporal, gracias a la opción de enfriamiento activo, protege la piel y permite que el calor de la radiofrecuencia alcance las células grasas a diferentes profundidades, reduciendo el tejido graso solo en caso necesario. Además, incorpora la 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.

¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO EXION?

Exion es un tratamiento ideal para personas que buscan:

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

¿QUÉ ZONAS SE PUEDEN TRATAR?

Un total de 12 áreas pueden tratarse con el aplicador facial, como son el área periorbital, peribucal, cuello, escote y manos, siendo habitual trabajar cara y cuello de forma completa. Además, un total de 14 áreas a nivel corporal incluyendo brazos, abdomen, flancos, rodillas, espalda....



¿CUÁNDO SE PUEDE REALIZAR?

Hablamos de un tratamiento no invasivo, cómodo e incluso relajante que permite realizar todo el año y no limita la vida diaria; excepto la radiofrecuencia fraccionada, que hay que evitar en la época estival porque puede ocasionar rojeces durante 1-3 días que se solventan con un poco de corrector o crema solar con color.

¿CUÁNTAS SESIONES SE NECESITAN Y CUÁNDO VERÉ LOS RESULTADOS?

Como pauta general, se recomienda previa valoración tanto a nivel facial como corporal varias sesiones continua-

das. Además, a nivel facial permite la opción de realizar una sesión previa a un evento. La radiofrecuencia fraccionada, dependiendo de cada caso, puede necesitar entre 1-3 sesiones, espaciadas como mínimo un mes una de otra, con una mejora notable desde la primera sesión. En todos los casos, los resultados van mejorando hasta los tres meses.

Exion (BTL) es un tratamiento innovador, no invasivo y sin tiempo de inactividad. Ofrece un 100 % de tasa de comodidad y un 95 % de satisfacción por parte del cliente.

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 TERMOCOAGULACIÓN DE VENAS SAFENAS:

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

LABORATORIO VASCULAR:

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

La herencia es uno de los factores clave de la calvicie, pero la caída del cabello también se da como parte de un proceso de cambio de pelo

PREGUNTAS CON RESPUESTA SOBRE NUESTRO PELO

Existen muchos mitos e inexactitudes acerca de la calvicie o las canas. Aquí van algunas

¿Se renueva el pelo?

De igual manera que algunos mamíferos mudan su pelaje, el ser humano cambia el pelo, aunque lo hace de manera más progresiva. Se dice que cada 100 pelos que tenemos siempre hay un 10-12 % en fase de recambio, con lo que se podría decir que tardamos alrededor de cuatro años en renovar completamente la cabellera, siendo el otoño la estación más propensa a que se dé ese proceso. Suelen pasar unos tres meses desde que el cabello muere hasta que se cae definitivamente.

¿A qué se debe la alopecia?

La calvicie se debe a una caída excesiva de cabello. La causa más común obedece a un factor hereditario y al envejecimiento. Pero hay diversas causas que favorecen esta patología, como pueden ser el estrés, los cambios hormonales o un mal cuidado del cabello, como puede suceder a través de un mal o excesivo uso de los tintes o de otros productos.

¿A qué edad se empieza a caer?

La estadística dice que el 20 % de los hombres comienza a perder cabello a los 20 años. Para los 30, este porcentaje se eleva hasta el 25 %, mientras que a los 50 la mitad de los hombres muestra pérdida de cabello notable. Para los 60, dos tercios de la población tiene principio de calvicie. Aunque no es habitual, hay casos en los que se puede empezar a perder pelo en la adolescencia.

¿Influye de algún modo el cambio climático?

Determinados estudios así lo consideran y está

provocando que el recambio natural del pelo se esté desplazando desde octubre hacia los meses de agosto y septiembre.

¿Por qué aparecen las canas?

El color de nuestro pelo viene dado por los melanocitos, que son las células que lo determinan. Es, por tanto, la cantidad de melanina la que establece el color de nuestro cabello. A mayor cantidad, más oscuro es y las canas aparecen cuando el pelo carece de melanina. Esta se pierde de forma paulatina debido al envejecimiento, como consecuencia del estrés oxidativo, un cúmulo de sustancias que son nocivas en el ambiente celular. Hay factores de riesgo -el alcohol, el tabaco, las dietas ricas en grasa o el sedentarismo- que favorecen el envejecimiento prematuro, pero la principal causa que determina la aparición de canas es la genética.

¿A qué edad aparecen las canas?

Entre el 6 % y el 23 % de la población tiene cabellos canos a los 50 años. Se considera canicie prematura aquella que aparece antes de los 20 años en los varones de raza blanca y antes de los 30 en los de raza negra. Un estilo de vida saludable se considera fundamental para demorar la aparición de las canas y hay alimentos como los que son ricos en catalasa, los que contienen vitamina B y hierro que nos pueden ayudar en esa tarea.

¿Si te arrancas una cana crecen más?
Es otro mito completamente falso. Si aparecen más canas es porque aparecen más progresivamente no porque te arranques una.

¿En qué épocas se cae el pelo?

El cabello humano tiende a caerse con la llegada del otoño. En general se dice que el cabello mueve en primavera, pero al tardar unos tres meses en caer (porque hay otro empujándolo desde atrás), este suele desprenderse del cuero cabelludo en octubre.

¿Influye el peinado en la caída?

No. Existe el mito de que hay que cepillarse el pelo con cuidado para evitar su caída o evitar peinados tirantes en el caso de las mujeres. Pero esto no influye, dado que la raíz del pelo está medio centímetro debajo de la piel y los cabellos que se quedan en los peines son los que están ya en fase de renovación y ya han comenzado a soltarse.

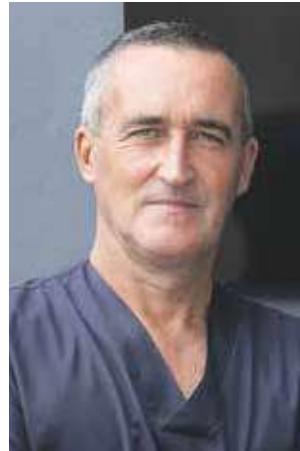


ELIMINAR VARICES: LA CIRUGÍA YA NO ES NECESARIA

Dr. Fran
Loyola Echániz

Médico especialista en
Radiología Vascular e
Intervencionista

Con más de 20 años
de experiencia en
Osakidetza



Dra. Edurne
Pardo Zudaire

Médico especialista en
Radiología Diagnóstica
Vascular

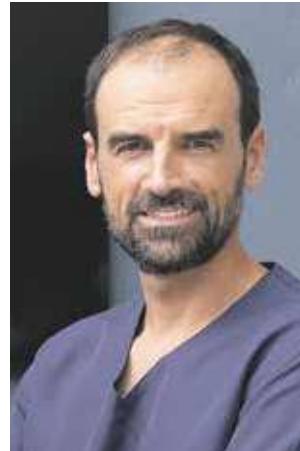
Con más de 15 años
de experiencia en
Osakidetza



Dr. Iñaki
Prieto Argarate

Médico especialista en
Radiología Vascular e
Intervencionista

Con más de 15 años
de experiencia en
Osakidetza



LA SOLUCIÓN A TUS VARICES

En Varitek disponen de técnicas sin cirugía para tratar cualquier tipo de variz, desde las antiestéticas arañitas a las temidas úlceras venosas, pasando por las varices reaparecidas después de cirugía que nadie quiere tratar.

TESTIMONIO

Javier, 59 años. Paciente con varices gruesas, síntomas de calor y pesadez.

«La atención 10. Si no lo veo, no lo creo. Ni en el mejor de mis sueños pensaba que estas piernas iban a quedar de esta manera»

ANTES



DESPUÉS



Vea más ejemplos en: [Instagram](#) [Facebook](#)

tipo de variz, desde las que nadie quiere tratar, como las reaparecidas después de cirugía o las avanzadas úlceras venosas, hasta las antiestéticas arañitas. Además, no hay límite de edad, ni contraindicaciones con otras medicaciones, tampoco ingreso o heridas quirúrgicas, se pueden tratar ambas piernas en una sola sesión y la reincorporación a las actividades habituales es inmediata. Por ello, cualquier paciente con problemas de insuficiencia venosa es un buen candidato para tratarse mediante estas técnicas sin cirugía.

¿Cómo funcionan las técnicas sin cirugía?

Nuestra subespecialidad médica es la radiología intervencionista. La radiología es la especialidad de diagnóstico por imagen y en el caso de las varices, un diagnóstico adecuado del sistema venoso por Ecografía Doppler es fundamental para diseñar un tratamiento acertado. Con la combinación del intervencionismo, por medio de cateterismos y pequeñas punciones ecoguiadas, solucionamos el problema internamente de forma precisa y poco invasiva para el paciente. Disponer de estas técnicas sin cirugía tan variadas nos permite adaptarnos de forma eficaz a las necesidades de cada caso que vemos en consulta, diseñando un tratamiento específico para cada paciente.

¿Qué ventajas tienen estas técnicas frente a la cirugía tradicional?

Destaca la posibilidad de eliminar cualquier

Conoce las alternativas de tratamiento de la mano del equipo médico de Varitek, liderado por la doctora Pardo y los doctores Prieto y Loyola

Las varices, esas dilataciones venosas que se manifiestan principalmente en las piernas, son un problema común que afecta a alrededor del 20 % de la población española, afectando en mayor proporción a las personas de mayor edad y, en general, más a las mujeres que a los hombres. Dolor, incomodidad, pesadez de piernas, sensación de calor, hinchazón de tobillos... son algunos de los síntomas derivados de la insuficiencia venosa, además de la molestia estética si tenemos en cuenta las arañas vasculares. En cualquier caso, el avance de la enfermedad y el daño de las estructuras venosas no va ligado a la presencia de síntomas. Las varices suponen un problema que empeora con el tiempo y pueden derivar en complicaciones serias si no se tratan a tiempo.

Frente a las intervenciones convencionales, actualmente existen alternativas de tratamiento mínimamente invasivas. Varitek es un centro especializado en el tratamiento de todo tipo de varices mediante técnicas sin cirugía con clínicas en Donostia, Bilbao, Vitoria y Sevilla. Con una extensa trayectoria médica a sus espaldas, sus radiólogos intervencionistas han tratado más de 2.500 venas safenas con éxito.

¿Por qué la cirugía no es necesaria para eliminar las varices?

Tras más de 15 años tratando varices en

¿Cuánto dura el tratamiento?

El tratamiento de varices sin cirugía es progresivo en sesiones escalonadas en el tiempo y la cantidad necesaria depende de cada caso concreto. Nuestro objetivo siempre radica en curar el problema y evitar complicaciones futuras, devolviendo así a los pacientes la salud y calidad de vida perdida. Para garantizarlo, realizamos un seguimiento cercano y continuado hasta conseguir un buen resultado médico y estético de las piernas tratadas.

variTek
Terapeuta de las venas

Información:
666 776 159

Varitek Donostia
Plaza Campo de Atotxa, s/n

Varitek Bilbao
C/ Euskalduna, 6

Varitek Vitoria-Gasteiz
C/ Florida, 72

Varitek Sevilla
C/ Santo Domingo de la
Calzada, 14

www.varitek.es
varitek@varitek.es

[Varitek](#)
[@Varitek.es](#)

EL CUIDADO MÁS EFECTIVO POSIBLE

Cuenta con un equipo de profesionales sanitarios bajo la dirección médica de la Dra. Casas, especialista en cirugía y traumatología, y la rehabilitación supervisada por Borja Salcedo, fisioterapeuta experto en ondas de choque.

«LOS FISIOTERAPEUTAS TENEMOS CAPACIDAD DE VALORAR AL PACIENTE EN MUCHOS CAMPOS»

En Borja Salcedo Fisioterapia Avanzada realizan programas de rehabilitación personalizados utilizando la tecnología más avanzada por profesionales expertos



El equipo de profesionales de Borja Salcedo posan frente a su centro.

BORJA SALCEDO
FISIOTERAPIA AVANZADA

Información:

Centro de Rehabilitación Funcional y Fisioterapia

Padre Larroka, 8
(frente a la parada de taxis)
Barrio de Gros
20001 Donostia-San Sebastián

Cita Previa:
943 29 27 22

Reg. Sanitario 20C2.2.13863

La artrosis es una patología muy frecuente, ¿cómo la afrontan en la consulta?

El paciente con artrosis no debe tener miedo al ejercicio porque no le va a empeorar la patología. Por ejemplo, en la artrosis de rodilla, se pueden realizar infiltraciones junto a un programa de ejercicio terapéutico de fisioterapia. Para mejorar la funcionalidad y dolor de la rodilla, nuestra traumatóloga, la doctora Casas, realiza infiltraciones de corticoide, ácido hialurónico y también factores de crecimiento PRP extraídos de la sangre del paciente, dependiendo de la evolución de la artrosis.

En esta época del año, ¿qué pacientes suelen recibir en consulta?

Tras el verano son habituales los problemas en la planta del pie. Las patologías más comunes son la fascitis plantar y el espolón calcáneo; ambos los tratamos con un protocolo de tres sesiones de ondas de choque focales y radiales, junto a un programa de ejercicios con muy buenos resultados.

Cada vez se tiene más en cuenta el suelo pélvico, ¿en qué patologías interviene?

Valorar el suelo pélvico es importante tanto en mujeres como en hombres y

cada vez realizamos más rehabilitación de cirugías masculinas relacionadas con la próstata. Además de tratar la incontinencia, se abordan los problemas de dolor lumbo pélvico persistente.

¿Mandan ejercicios a los pacientes?

El ejercicio y el movimiento es fundamental para tener buena calidad de vida, pero para recuperarse de lesiones es imprescindible un programa de ejercicio terapéutico progresivo adaptado a nuestras capacidades tras una valoración del paciente. La base de la rehabilitación es el ejercicio, aunque por ejemplo ciertas patologías óseas complejas como el edema óseo es fundamental acompañarlas de sesiones de magnetoterapia.

¿Me puedo tratar la espalda estando embarazada?

Durante el embarazo podemos ayudarte a prevenir o tratar cualquier dolor o molestia que pueda aparecer en cualquier trimestre y también sesiones de ejercicio terapéutico enfocado a la fuerza, movilidad y resistencia muscular.

¿Tratan procesos agudos como roturas de fibras o esguinces?

El paciente puede acudir a la consulta nada más lesionarse. Tras descartarse lesiones óseas o vasculares, comenzamos con rehabilitación precoz para asegurarnos una buena calidad de cicatrización de los tejidos lesionados. Utilizamos una herramienta muy adecuada como es la compresión con crioterapia de Game Ready, que también se utiliza en posoperatorios.

¿Quiere dar alguna recomendación para los pacientes?

Los fisioterapeutas tenemos capacidad de valorar al paciente en muchos campos que no son exclusivamente los musculoesqueléticos, es importante consultar tu problema y le daremos el abordaje que necesite en nuestro centro, tanto fisioterápico como multidisciplinar.

REHABILITACIÓN

Programas adaptados a cada paciente

- Con la guía de profesionales expertos y formados.
- Manejo progresivo del dolor y la movilidad.
- Rehabilitación de cirugías y posparto.
- Efectos adversos tratamientos oncológicos.
- Superar la evolución lenta y frustración.
- Adaptación de los tejidos a la carga.
- Control y monitorización de los progresos.
- Mejora capacidad de fatiga, cansancio y debilidad.

PROFESIONALES

«Te explicaremos todas tus dudas»

- **Dra. Casas:** Especialista en traumatología y cirugía.
- **Borja Salcedo:** Fisioterapeuta experto en Rehabilitación Funcional y Ondas de Choque.
- **Maite Ordoñez:** Fisioterapeuta experta en ATM y ejercicio terapéutico.
- **Marina Olea:** Fisioterapeuta experta en suelo pélvico.
- **Nerea del Val:** Fisioterapeuta experta en lesiones deportivas.
- **Eider Hernández:** Logopeda experta en Motricidad Orofacial y Parálisis Facial.

PATOLOGÍAS

Principales lesiones que tratamos

- Fascitis plantar
- Espolón calcáneo
- Tendinopatías Aquiles y rótula
- Hombro doloroso, congelado e inestable
- Trocanteritis
- Dolor espalda persistente
- Ciática
- Neuropatías periféricas
- Neuropatías inducida quimioterapia
- Parálisis facial
- Hipofunción vestibular, vértigo
- Edema óseo
- Esguinces
- Rotura fibrilar
- Incontinencia
- Diástasis
- Cicatrices complejas

«PARA QUITAR EL DOLOR DE ESPALDA NECESITAMOS UN TRATAMIENTO INTEGRAL, YA QUE TRATAMOS PERSONAS»

Las clínicas de espalda Athlon llevan más de una década tratando problemas crónicos de espalda y cuello, combinando ejercicio terapéutico con terapia manual para dar una solución al dolor de manera permanente, gracias a su exclusiva tecnología finlandesa y a su equipo de fisioterapeutas

- ¿Por qué es tan complejo tratar el dolor de espalda?

- El dolor crónico de espalda, tanto lumbar como cervical, es multifactorial, es decir, rara vez se produce por una sola causa. Esto hace que al tratar debamos tener en cuenta a toda la persona, no solo lo que vemos en una radiografía o una resonancia. Hay que tener en cuenta la parte física, pero también la emocional y la social. El trabajo es recuperar la salud integral de cada persona.

- ¿A qué se refieren con salud integral?

- Una persona se considera saludable no solo cuando no tiene dolor, sino cuando no tiene limitaciones en sus actividades diarias y tiene también bienestar emocional. Nuestro trabajo es quitar el dolor y hacer que cada persona retome su vida normal.

- ¿Y cómo tratan el dolor y recuperan la salud de la persona? ¿Qué les diferencia?

- La gran diferencia es el método. En vez de basarnos en fármacos o en la cirugía, ponemos a las personas en movimiento de forma controlada, para mejorar su fuerza y movilidad y así reducir el dolor y mejorar su calidad de vida. Este trabajo lo combinamos con terapia manual, pautas tanto como para ejercicios y como para un estilo de vida saludable.

En la inmensa mayoría de los casos, el tratamiento más eficaz, seguro y efectivo a largo plazo es el ejercicio terapéutico individualizado y supervisado por fisioterapeutas, combinado con terapia manual. Nuestra experiencia clínica a lo largo de estos 12 años



Ainhoa Gonzalez y Miren Larrañaga, fisioterapeutas de la Clínica de Espalda Athlon de Aretxabaleta.

y la evidencia científica nos refuerzan en esta metodología, ayudada por dispositivos médicos de última generación y el equipo de fisioterapeutas.

- ¿Cuál es el punto de partida para el tratamiento?

- Lo más importante es el diagnóstico funcional. Muchos pacientes vienen ya con un diagnóstico médico, aunque no todos. A partir de ahí realizamos una entrevista clínica, una valoración y medimos la fuerza y la movilidad que tiene cada uno en su columna. Una vez hecho eso, programamos el tratamiento más adecuado. Cómo hemos comentado antes, tenemos en cuenta todas las dimensiones de la persona y trabajamos, no solo la parte física, sino también incidimos mucho en sus hábitos y objetivos. Tratamos personas, no patologías.

- ¿Y qué pasa con la gente que no tiene diagnóstico médico?

- Es habitual que vengan pacientes que tienen dolor, muchos desde hace tiempo, y no han sido capaces de encontrar un diagnóstico claro. Les dicen que está todo bien, pero claro, no se les pasa el dolor, y esto genera una situación de frustración en algunos casos. Gracias a nuestra valoración integral de la persona y midiendo también la fuerza y la movilidad de la columna y su función, conseguimos dar con el diagnóstico también en estos casos.

- ¿Hay alguna contraindicación para el ejercicio?

- Si la dosis es adecuada y el ejercicio está bien pautado, no. El problema suele ser cuando no hacemos los ejercicios adecuados o no los realizamos bien. Si son individualizados y con un seguimiento profesional, cualquier persona puede hacer ejercicio. Aún con ejercicios ligeros, si son individualizados y dosificados, conseguimos mejorías sorprendentes.



Información:

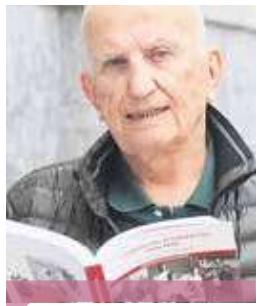
DONOSTIA

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

ARETXABAleta

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

RESONANCIA MAGNÉTICA



Dr. José Antonio
Recondo Bravo

Radiólogo



Dr. Jorge
Villanúa

Radiólogo



Dra. Lourdes
Jauregui

Radióloga



Información:

Parque empresarial Zuatzu,
Edificio Bidasoa.
Zuatzu, 6 - Local 5 (bajo)
Donostia-San Sebastián

Teléfono
943 46 35 50

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

«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 Zuatzu 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 supera 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 estar quietos durante varios minutos en un espacio cerrado y con un ruido poco tranquilizador.



El equipo de resonancia OASIS Velocity de Fujifilm.

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 año 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.

ASISA DESARROLLA UN PROGRAMA PARA CUIDAR LA SALUD DE LAS MUJERES DURANTE LA MENOPAUSIA

Aporta herramientas, información y acceso a especialistas

La app Chat Médico, integrada en Asisa LIVE, permite acceder a las consultas con los profesionales médicos especializados.

ASISA ha puesto en marcha un programa integral sobre menopausia con el objetivo de ofrecer herramientas, información y acceso a especialistas a las mujeres que afrontan esta etapa de sus vidas. El Programa Integral Menopausia ASISA tiene como objetivo proporcionar a las mujeres las herramientas y el conocimiento necesarios para afrontar la menopausia con confianza y optimismo. Para ello, concentra en un mismo lugar información sólida, apoyo emocional y consultas en diversas áreas, con el fin de hacer que esta transición sea más llevadera y empoderadora para todas las mujeres.

Este programa está accesible a través de El Blog de ASISA y las aseguradas de ASISA pueden acceder a las consultas con los profesionales médicos especializados a través de la app Chat Médico integrada en Asisa LIVE, la plataforma de telemedicina de la aseguradora. Entre ellos se encuentran ginecólogos, médicos generales, dermatólogos, psicólogos, traumatólogos o nutricionistas.

En cuanto al contenido, los artículos, accesibles para cualquier persona sea o no asegurada de ASISA, abordan una amplia gama de temas relevantes para la menopausia, desde los primeros síntomas hasta el manejo de aspectos específicos como la higiene del sueño, el cuidado de la piel y el cabello, la prevención de la osteoporosis, manejo de los estados de ánimo, sexualidad o cuidados. Los expertos que han elaborado el programa destacan la importancia de una nutrición adecuada y una vida activa y proporcionan consejos prácticos y entrenamientos con vídeos incluidos para incorporar hábitos saludables en la rutina diaria.

Con este programa, ASISA ha dado un paso más en su compromiso con el cuidado de sus asegurados y con la difusión de información fiable y segura para la promoción de la salud y de los hábitos saludables en cualquier etapa de la vida.



ASISA+

Información:

DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN

Duque de Mandas, 4 (esquina plaza Teresa de Calcuta)
20012 Donostia-San Sebastián

Teléfonos

943 46 15 70 / 943 45 60 88

Horario

9.00-14.00 h.

TOLOSA

Samaniego, 1
20400 Tolosa

Teléfono

943 65 52 01

Horario

9.00-14.00 h.

**TU CUERPO,
ESE INCREÍBLE
OBJETO
DE USAR Y CUIDAR.**

En **ASISA** reinvertimos todos nuestros beneficios en ti y en cuidarte.

MAYORÍA DE PRUEBAS SIN AUTORIZACIÓN

ATENCIÓN DE VÍDEO CONSULTAS EN MENOS DE DOS MINUTOS

MÁS SESIONES DE PSICOTERAPIA

PROGRAMA INTEGRAL MENOPAUSIA ASISA

ASISA San Sebastián
Duque de Mandas nº4
asisa.es

Salud Dental Vida Accidentes Decesos Mascotas Viajes

Nuestro organismo vive en alerta ante el calor extremo y ello genera una ansiedad y un cansancio que no siempre son sencillos de afrontar por muchas personas



CUANDO EL CALOR NOS AFECTA EN EXCESO

El estrés térmico es un nuevo concepto del cual se habla mucho en los últimos tiempos. Sigue sucediendo cuando el cuerpo absorbe más calor que el que es capaz de liberar

En este verano que está a punto de terminar, en Gipuzkoa, sobre todo en su costa, no se han registrado excesivos episodios de calor extremo, pero no hay que irse muy lejos para contar varias olas de calor durante el periodo estival. Las altas temperaturas no son fáciles de llevar para muchas personas y sus síntomas van, evidentemente, mucho más allá de una sudoración excesiva. De un tiempo a esta parte, con el calentamiento climático y la sensación de pasar cada año más calor, ha surgido un nuevo concepto, el del estrés

térmico, que se da cuando el cuerpo absorbe más calor que el que es capaz de liberar, algo que influye en nuestro estado de ánimo.

Y es que no se puede obviar que nuestro organismo vive siempre el calor extremo como una amenaza, por lo que siempre está alerta en esta situación. Por ello, está comprobado que esa reacción de nuestro cuerpo al calor puede aumentar los niveles de ansiedad y estrés psicológico, así como tener mayor sensación de cansancio o cambios de humor. A ello se le suma

El papel de las empresas

El estrés térmico se puede dar también, por supuesto, en el lugar de trabajo y esto no dependerá de episodios de calor, sino que en muchas ocasiones son intrínsecos a la naturaleza de la actividad del empleo. Es por ello que en muchos casos son las propias empresas las que deben tomar medidas para prevenir el estrés térmico. En primer lugar, es esencial que se tome conciencia de la importancia de contar con una buena aclimatación, para que, a continuación, el ritmo de trabajo se adapte a la temperatura ambiente, se realicen descansos frecuentes o que cada trabajador se hidrate durante toda la jornada.

que los mecanismos naturales para expulsar ese calor, como la sudoración y la respiración, resultan insuficientes para hacer frente a la cantidad absorbida.

Por último, otro factor definitivo relacionado con las altas temperaturas y nuestro estado de ánimo es que cuando por la noche sigue haciendo demasiado calor, no es sencillo descansar, lo que sin duda afecta también a nuestro estado de ánimo, nuestra irritabilidad o nuestra capacidad de concentración.

¿EXISTE REMEDIO?

Pero, ¿cuál puede ser la solución al estrés térmico? Diríamos que la única forma de evitarlo es intentando que nuestro cuerpo no absorba una excesiva cantidad de calor que luego no pueda desprender. Por ello, uno de los primeros remedios sería, por supuesto, la hidratación, porque tener cerca una botella de agua mineral y beber pequeños sorbos de manera continuada siempre ayudará a que nuestro organismo no suba de temperatura en exceso.

También es muy importante la ropa que utilicemos en los días de calor. Si es ligera y de colores claros, será siempre nuestra aliada. Por supuesto, debemos evitar las actividades físicas intensas durante las horas centrales del día y, siempre que podamos, deberemos descansar en zonas frescas y sombreadas. Un baño o una ducha con agua fría siempre es un método infalible para rebajar nuestra temperatura corporal y la sensación de calor.

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



Dr. Guillermo Larrañaga

Servicio de Cirugía Cardiovascular.
Unidad de Flebología y Linfología

Hospital Quirónsalud

LAS VARICES SON VENAS ENFERMAS

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



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

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

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



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
Rps: 96/19

Dr. Guillermo Larrañaga
CIRUGÍA CARDIOVASCULAR / FLEBOLOGÍA / LINFOLOGÍA

Citas: 943 387 835

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

Rps: 96/19

Es importante realizar revisiones oftalmológicas periódicas y consultar a un especialista en caso de apreciar alguno de los síntomas que aquí se comentan

EL VERANO, UNA PRUEBA DE FUEGO PARA NUESTROS OJOS

La temporada estival se va y ahora aparecen algunos problemas derivados de la mayor exposición al sol y la realización de actividades al aire libre durante estos meses

Los meses de verano son especialmente sensibles para nuestros ojos y es ahora, cuando la temporada estival ya está pasando, el momento en el que empezamos a pagar esas consecuencias. Hay que tener en cuenta que durante estos meses cambian algunos hábitos que tienen una incidencia directa en nuestra vista. Por ejemplo, en verano la exposición al sol es mucho mayor y también es una época del año en la que se realizan más actividades al aire libre. Además, también hay que tener en cuenta que ni el agua de las piscinas, por el cloro; ni la del mar, que puede tener ciertos organismos, son las mejores aliadas para nuestros ojos. Si a todo ello le añadimos los aires acondicionados o un incorrecto uso de las lentillas, tenemos un cóctel perfecto para que

nuestros ojos se resientan una vez pasada esta estación.

En cualquier caso, lo primero que hay que señalar es la importancia que tiene realizar revisiones oftalmológicas periódicas y consultar a un especialista en caso de apreciar alguno de los síntomas que aquí explicaremos. Los ojos son órganos especialmente sensibles y poner su cuidado en manos de un especialista es una cuestión innegociable.

EL PROBLEMA MÁS FRECUENTE

En estas semanas, uno de los problemas más comunes relacionados con la vista es la conjuntivitis, una consecuencia directa de los baños en piscinas, pero también de la sobreexposición al sol y al polen y las altas temperaturas. Una adecuada higiene ocular

Cómo elegir tus gafas de sol

Las gafas de sol son las mayores protectoras de nuestra vista durante el verano, pero en ocasiones al comprarlas nos surgen dudas sobre si son las más adecuadas o no. En este sentido, lo más importante, más allá de su forma, color o marca, es que bloquen al 100 % los rayos ultravioleta. Normalmente, encontraremos en ellas un adhesivo que así nos lo indicará.

Además, debemos tener claro que las lentes oscuras no tienen por qué ofrecer necesariamente una mayor protección contra los rayos UV, sino que simplemente disminuyen la cantidad de luz que pasan por esos cristales.

y evitar el contacto con alérgenos son dos medidas a tomar si aparecen síntomas como enrojecimiento, picor, molestias o secreción ocular.

En una época del año en la que las rutinas cambian, también suele darse un uso inadecuado de lentillas, que muchas veces deriva en queratitis. Se trata de una inflamación de la córnea que puede darse por un uso desmedido de lentillas, pero también por una exposición excesiva a los rayos solares y a los productos químicos presentes en el agua de las piscinas. Limitar el uso de lentillas y apostar por gafas de sol con protección UV resulta fundamental.

En verano también se acentúa el síndrome del ojo seco, debido a un clima caliente y un uso excesivo del aire acondicionado en hogares, vehículos, centros de trabajo... Afecta a personas de todas las edades y se da cuando el ojo no produce suficientes lágrimas de calidad o estas se evaporan rápidamente. En estos casos, una solución puede ser la utilización de lágrimas artificiales, que nos evitarán la sensación de irritación, ardor, secreción y dificultad para abrir los ojos al despertar.



EXPERIENCIA Y EXCELENCIA EN EL CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD BUCODENTAL EN DONOSTIA

La clínica MAEX Maxilaris, liderada por el doctor Javier Elizondo, cuenta con un equipo de profesionales referente en tratamientos de Implantología, Cirugía Oral y Cirugía Periodontal



Para más información y cita previa.

Información:

Pl. Centenario, 1. Entr. Izq.
Donostia-San Sebastián

Teléfono

943 42 67 67

www.maexdental.com



Los buenos resultados están garantizados en MAEX Maxilaris.

Situada en el centro de San Sebastián y liderada por el Dr. Javier Elizondo, ofrece una amplia gama de servicios para el cuidado integral de la salud bucodental

Es un referente en tratamientos de implantes dentales y cirugía oral y maxilofacial, además de realizar tratamientos como ortodoncia y estética dental.

La experiencia y la excelencia son los pilares de la Clínica Dental MAEX Maxilaris, que garantiza una asistencia al paciente de la mayor calidad, basada en el acompañamiento continuo y la incorporación de tecnologías y equipamientos avanzados para el diagnóstico y tratamientos. Partiendo del diagnóstico de cada caso, aplican las mejores prácticas de la medicina y odontología de forma multidisciplinar para conseguir el mejor resultado para cada paciente.

El Dr. Javier Elizondo lidera el equipo médico de la clínica. Es Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona, con especialidad en Cirugía Oral y Maxilofacial. Además, es miembro de la Sociedad Española de Cirugía Oral y Maxilofacial (SECOM) y de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA).

AMPLIA TRAYECTORIA Y ATENCIÓN INTEGRAL

Esta clínica se enfoca en diversas áreas de la Medicina Oral, Odontología y Cirugía Oral y Maxilofacial, destacándose por su reputación en Implantología, Cirugía Oral y Cirugía Periodontal. En Implantología,

es un centro de referencia para la colocación de implantes en casos complejos, ofreciendo tratamientos complementarios como injertos óseos, de tejido conectivo y elevaciones de seno. Además, están especializados en implantes cigomáticos y cirugía periimplantaria.

En Cirugía Oral y Maxilofacial, especialidad que abarca patologías de cara y cuello, destacan por la extracción de cordales bajo sedación endovenosa en una sola sesión.

CALIDAD ASISTENCIAL Y EXPERIENCIA DEL PACIENTE

El Dr. Elizondo y su equipo se distinguen no solo por su profesionalismo y trayectoria, sino también por el trato cercano y atento que brindan a los pacientes. Guiados por los más altos estándares de calidad asistencial, ponen el foco en asegurar que los pacientes se sientan acompañados e informados en cada etapa de su tratamiento. Al finalizar el mismo, se supervisa adecuadamente para garantizar los mejores resultados y la satisfacción del paciente.

ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR Y TECNOLOGÍA AVANZADA

La clínica cuenta con unas amplias instalaciones, incluyendo siete gabinetes equipados con tecnología de última generación. Disponen de métodos avanzados para diagnóstico y tratamiento, entre los que se incluyen radiografía panorámica, telerradiografía, escáner dental, escáner intraoral y sedación consciente.

Gracias a un enfoque multidisciplinar, la Clínica Dental MAEX Maxilaris ofrece soluciones integrales y avanzadas, siempre a la vanguardia del sector dental y maxilofacial, utilizando todos los recursos técnicos disponibles en manos de la experiencia y pericia de su equipo médico.

MAEX MAXILARIS

Clínica Dental y Maxilofacial

Equipo liderado
por el Dr. Elizondo.

Vuelve a sonreír
con confianza

Clínica experta en ODONTOLOGÍA,
IMPLANTES DENTALES
y cirugía MAXILOFACIAL



RPS 109/24

DR. JAVIER MENDICUTE, DIRECTOR MÉDICO DE MIRANZA BEGITEK

RETOS EN EL FUTURO INMEDIATO

¿Cómo está cambiando el cuidado de la visión y la salud ocular?

Nos lo descubre el Dr. Javier Mendicute, al frente del equipo de Miranza Begitek, referente de la oftalmología guipuzcoana desde hace más de dos décadas



Dr. Javier Mendicute.

MIRANZA

Begitek

Información:

DONOSTIA

Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia-San Sebastián
943 32 22 33

Horario consulta: Lunes a viernes, de 9.00 a 20.30

BEASAIN

Zapatari, 2
20200 Beasain
943 80 58 08

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

ZARAUTZ

Azara, 17
20800 Zarautz
943 13 11 23

Horario consulta: Lunes, miércoles y viernes de 15.00 a 20.00
info.begitek@miranza.es

- ¿Cuáles son los futuros retos de la oftalmología?

El primero, sin duda, es el reto demográfico. Con una población global en envejecimiento, se espera un incremento significativo en enfermedades como la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), las cataratas, el glaucoma o la retinopatía diabética. Esto plantea un desafío en lo que se refiere a la prevención y al manejo de estas patologías a gran escala.

- ¿En qué campos de su especialidad veremos mayores cambios?

Estamos incorporando mejoras en el ámbito diagnóstico y en el terapéutico, tanto desde el punto de vista de la mejora de los tratamientos médicos como de las alternativas quirúrgicas.

- ¿Cuáles son las novedades en el diagnóstico de las enfermedades oculares?

La inteligencia artificial y el aprendizaje automático tienen un potencial enorme para mejorar el diagnóstico temprano de las enfermedades oculares. Probablemente, lo más interesante sea el uso de estas tecnologías que, junto con los estudios genéticos, mejorarán nuestras capacidades predictivas para saber qué personas estarán en riesgo de poder desarrollar una determinada enfermedad ocular.

- ¿Cuáles son los avances en tratamientos?

La personalización terapéutica será, cada vez más, una realidad. La investigación en terapias génicas, células madre y nuevos

Salud ocular 360º

Miranza Begitek combina una atención oftalmológica integral con la más avanzada tecnología y un trato personal de todos sus especialistas médicos.

- **Jon Albisu:** Cirugía oculoplástica, cataratas.
- **Jaime Aramberri:** Cirugía del 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.
- **Ane Pérez-Sarriegui:** Ojo seco, glaucoma, cataratas.
- **Miguel Ruiz:** Retina médica-quirúrgica, maculopatías, cataratas.
- **Aritz Urcola:** Glaucoma, cirugía de cristalino para catarata y presbicia.
- **Amaia Urkia:** Cataratas, córnea.

medicamentos avanza día a día, aunque, siendo realistas, se requiere un tiempo para su aprobación y comercialización. Son tratamientos con costes de desarrollo muy elevados y todavía deben demostrar su eficacia y seguridad. Seguiremos de cerca estos progresos, ya que, precisamente, una de nuestras señas de identidad como parte del grupo Miranza es una gran apuesta en I+D para liderar la oftalmología y ofrecer los últimos avances a nuestros pacientes.

- ¿Cómo será la cirugía ocular en los próximos años?

Las cirugías mínimamente invasivas y asistidas por robots podrían mejorar todavía más la precisión y los resultados quirúrgicos. Sin embargo, esto requiere formación especializada para los cirujanos y una importante inversión tecnológica. Hemos de tener en cuenta que la cirugía ocular ya es mínimamente invasiva y hemos avanzado mucho en este aspecto: hoy en día, somos capaces de practicar procedimientos quirúrgicos a través de incisiones menores de 0,5 mm. Por otro lado, los láseres oftalmológicos ya son dirigidos de forma programada con principios propios de la robótica, incorporando sistemas de guiado por imagen y seguimiento automático de los movimientos del ojo (eye tracker), por ejemplo.

- ¿Cómo se prepara Miranza Begitek para estos retos?

Nosotros implicamos a nuestros oftalmólogos en la actualización y formación continua para mantenerse al tanto de los avances tecnológicos y científicos, así como para desarrollar continuamente sus habilidades. Contamos con profesionales que lideran muchos proyectos en los campos que hemos mencionado.

- A modo de conclusión, ¿cómo ve el futuro de la especialidad oftalmológica?

El envejecimiento de la población y el siguiente aumento de muchas patologías oculares, junto con un número limitado de profesionales, nos obligará a reconducir las estrategias asistenciales. Además, deberemos ser capaces de dar respuesta a enfermedades emergentes, con tratamientos que, muchas veces, tienen altos costes, y mejorar la accesibilidad, todavía desigual, a los medios diagnósticos y terapéuticos, garantizando que toda persona que lo necesite pueda recibir la solución que necesita.

Todo ello hace que buscar el equilibrio entre la adopción de nuevas tecnologías y la sostenibilidad económica, tanto para los sistemas de salud como para los pacientes, se plantea como algo imprescindible si queremos poder manejar con éxito una alta carga de pacientes.

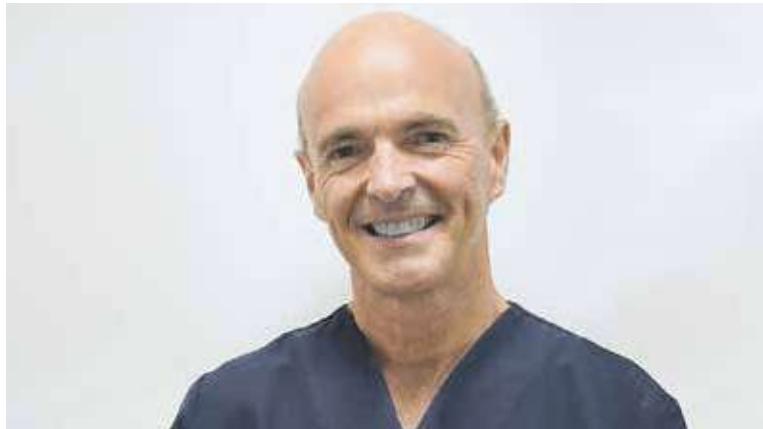
Fomentar una mayor concienciación sobre la importancia de la salud ocular y la necesidad de acudir a revisiones periódicas con fines preventivos es crucial, especialmente en poblaciones vulnerables.

OFTALMOLOGÍA

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

LENTES INTRAOCULARES: LA ALTERNATIVA A LAS GAFAS EN 2024

Tras 30 años de experiencia en la implantación de lentes intraoculares, el Dr. Jaime Aramberri responde a las preguntas más frecuentes de los pacientes



Dr. Jaime Aramberri.

MIRANZA

Begitek

Información:

DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN

Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia-San Sebastián
943 32 22 33

Horario consulta: Lunes a viernes, de 9.00 a 20.30

BEASAIN

Zapatarri, 2
20200 Beasain
943 80 58 08

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

ZARAUTZ

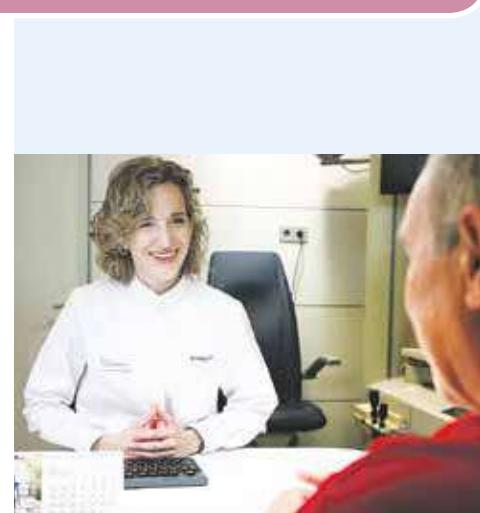
Azara, 17
20800 Zarautz
943 13 11 23

Horario consulta: Lunes, miércoles y viernes de 15.00 a 20.00

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 siete oftalmólogos que hoy ha crecido hasta llegar a 17 especialistas, apoyados por más de 50 profesionales de la salud.



Dra. Itziar Martínez-Soroa

¿Y qué hay de la cirugía refractiva láser?

Además de con lentes intraoculares, la miopía, hipermetropía y astigmatismo también se pueden corregir con técnicas láser, sobre las que nos habla la **Dra. Itziar Martínez-Soroa**.

- ¿Cuándo se opta por la cirugía refractiva láser?

Como punto de partida, siempre realizamos una valoración preoperatoria completa con las técnicas más avanzadas. Habitualmente, indicamos el láser en pacientes que todavía no tienen presbicia y cuya córnea cuenta con la forma y el grosor adecuados para este tipo de cirugía.

- ¿Cómo se aplica el láser en la córnea?

El láser excímer realiza una ablación o «tallado» para modificar la curvatura corneal y corregir las dioptrías. Lo podemos aplicar directamente con técnicas de superficie (PRK o PRK transepitelial) o realizar técnicas FemtoLASIK con flap, en las que otro láser, llamado femtosegundo, realiza un corte en la córnea para, después, aplicar el láser excímer y corregir las dioptrías. La selección de la técnica idónea la personalizamos en cada paciente.

- ¿Cómo es la cirugía y el posoperatorio en estos casos?

Utilizamos anestesia tópica (gotas) y, en pocos minutos, el paciente ya está operado. Las técnicas de láser de superficie pueden ser molestas las primeras 24-48 horas, mientras que, con el FemtoLASIK, el tiempo de recuperación es más rápido y se pueden alcanzar visiones óptimas en pocos días.

- ¿En qué se diferencia la cirugía en Miranza Begitek?

Somos el único centro de Gipuzkoa que ofrece la técnica PRK transepitelial (Streamlight). Por otro lado, disponer de un láser de femtosegundo para la técnica FemtoLASIK, una evolución del LASIK convencional, nos aporta grandes ventajas en cuanto a precisión y seguridad.

DR. MIGUEL RUIZ, ESPECIALISTA EN RETINA

CIRUGÍA DE RETINA: DE LAS MOSCAS VOLANTES AL DESPRENDIMIENTO DE RETINA

El Dr. Miguel Ruiz analiza las novedades que está experimentando la cirugía vitreorretiniana, clave para preservar la visión frente a enfermedades de la retina



Dr. Miguel Ruiz.

MIRANZA

Begitek

Información:

DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN

Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia-San Sebastián
943 32 22 33

Horario consulta: Lunes a viernes, de 9.00 a 20.30

BEASAIN

Zapatari, 2
20200 Beasain
943 80 58 08

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

ZARAUTZ

Azara, 17
20800 Zarautz
943 13 11 23

Horario consulta: Lunes, miércoles y viernes de 15.00 a 20.00
info.begitek@miranza.es

«El equilibrio entre beneficio y riesgo de la cirugía solo lo puede establecer un especialista con gran experiencia», señala el doctor Ruiz



Dr. Javier Muñoz

Nuevos tratamientos para la DMAE

La DMAE es una enfermedad que daña la mácula, la parte del ojo que proporciona la visión nítida y central. Existen dos formas de esta patología: la seca, de evolución lenta; y la húmeda, más agresiva y de aparición relativamente rápida.

Para la DMAE seca se están desarrollando nuevos tratamientos, mientras que para la DMAE húmeda, que puede ser devastadora, contamos con distintas opciones. Llevamos más de una década tratándola de manera eficaz con fármacos de inyección intraocular y, ahora, el reto de los nuevos medicamentos es ofrecer intervalos de tiempo más largos entre inyecciones. Gracias a su mayor durabilidad y potencia, el paciente no tendrá que acudir tan a menudo a consulta.

Estos avances modifican el paradigma actual y hacen que la retina médica viva un momento de esplendor. Además, también hay numerosas investigaciones en curso que exploran la posibilidad de aplicar terapias génicas, tanto para la DMAE húmeda como seca. Una vez se apruebe su uso en Europa, podremos empezar a ofrecerlas a nuestros pacientes.

el vítreo y manipular la retina. Gracias a la miniaturización de estos instrumentos hoy podemos realizar nuestras cirugías a través de incisiones de apenas 0,5 mm, lo que evita suturas en la mayoría de los casos. Así, la cirugía vitreorretiniana es más rápida, segura y precisa.

- ¿Cuáles son las enfermedades que más se tratan con la vitrectomía?

Solemos tratar enfermedades graves que pueden llevar a la ceguera. El pronóstico de los pacientes ha mejorado mucho y, además, hay un cierto cambio en las patologías que operamos. Es llamativo el descenso de pacientes con retinopatía diabética que necesitan una intervención quirúrgica, debido al mejor control de la población con diabetes. Por el contrario, estamos viendo una mayor prevalencia de la cirugía de desprendimiento de retina, por el aumento de la miopía y de la esperanza de vida.

- ¿Pueden tratarse otros cuadros clínicos, como las 'moscas volantes'?

Sí. Por lo general, cada vez disfrutamos de una mayor calidad de vida y deseamos tener también una mejor calidad visual, lo que está produciendo una demanda creciente para el tratamiento de las 'moscas volantes' o miodesopsias, que son opacidades que se encuentran en el vítreo y que, en algunas personas, pueden llegar a ser muy molestas. La vitrectomía ha mostrado ser una técnica altamente resolutiva para estos casos, aunque es fundamental personalizar la indicación quirúrgica para lograr la máxima satisfacción, teniendo en cuenta la entidad clínica, edad, presencia de otras patologías... El equilibrio entre beneficio y riesgo de la cirugía solo lo puede establecer un especialista con gran experiencia.

CAMPAÑA DE REVISIONES OCULARES GRATUITAS

Con motivo del Día Mundial de la Retina, Miranza Begitek ofrece revisiones oculares gratuitas para amigos y familiares de sus pacientes, así como para personas que todavía no conocen el centro. Estos controles tendrán lugar en la clínica de San Sebastián, del 23 al 27 de septiembre (previa reserva de cita por vía telefónica o web), en el marco de una campaña de prevención de patologías retinianas impulsada por Miranza en todo el país.

OFTALMOLOGÍA

DR. ARITZ URCOLA, ESPECIALISTA EN GLAUCOMA

ACTUALIZACIÓN EN GLAUCOMA

El Dr. Aritz Urcola nos habla del glaucoma, la segunda causa de ceguera a nivel mundial, presente en un 3,5 % de la población, aunque su prevalencia alcanza el 8 % en mayores de 70 años



Dr. Aritz Urcola.

- ¿Cómo afecta el glaucoma?

Es una enfermedad que suele ser de evolución lenta y que daña de forma irreversible las células ganglionares de la retina, generando una atrofia del nervio óptico. Su consecuencia es la pérdida progresiva del campo visual (visión periférica) y, en los estadios avanzados, puede afectar también a la agudeza visual (visión central). La naturaleza asintomática del glaucoma hace que sea necesario acudir a revisiones periódicas en el oftalmólogo para tratar de detectarlo en estadios precoces. Es una patología muy relacionada con el envejecimiento y tener antecedentes familiares aumenta el riesgo de padecerla.

- ¿Qué nuevos métodos diagnósticos se han incorporado?

Destacaría el análisis de la capa de fibras nerviosas mediante la tomografía de coherencia óptica (OCT) y los campímetros con estrategias ultrarrápidas. Ambas técnicas, junto con la medición de la presión intraocular y el estudio del grosor corneal, son las exploraciones fundamentales en cualquier paciente con glaucoma o sospecha de padecerlo.

- ¿Cuáles son las opciones para controlar la enfermedad y evitar su avance?

FUTURO ESPERANZADOR

«Podemos vislumbrar un horizonte esperanzador en el corto plazo para esta enfermedad ocular tan prevalente e incapacitante», señala con optimismo el doctor Urcola.



Dra. Ane Pérez

Ojo seco evaporativo: ¿Qué es y cómo se trata?

El ojo seco, cada vez más frecuente, tiene un gran impacto sobre la calidad de vida. El tipo más frecuente es el ojo seco evaporativo, cuya principal causa es la disfunción de las glándulas de meibomio (DGM), que se encuentran a lo largo del borde de los párpados y secretan la capa grasa de la película lagrimal. Cuando esta es de mala calidad o insuficiente, la lágrima se evapora, dando lugar al ojo seco.

La disfunción de glándulas de meibomio está relacionada, entre otros, con la menopausia, el envejecimiento, los retinoides para tratar el acné, los medicamentos antidepresivos y la rosácea (una enfermedad dermatológica que, hasta en el 80 % de los casos, se acompaña de DGM). También cabe destacar la relación con los orzuelos de repetición, que se producen cuando las glándulas se obstruyen y se infectan.

Los síntomas que refieren los pacientes con ojo seco evaporativo son inflamación y rojez de los párpados, dolor ocular, picor, sensación de cuerpo extraño, ojo rojo, fotofobia, lagrimeo, así como visión borrosa, fluctuante, que mejora con el parpadeo.

Como tratamiento, es fundamental seguir unas pautas diarias de cuidado palpebral y ocular, que incluyen aplicar calor y masajear los párpados para desobstruir las glándulas, llevar una dieta mediterránea y rica en omega-3 y usar lágrimas artificiales con aporte de lípidos para ayudar a mitigar los síntomas.

Además, el tratamiento con Luz Pulsada Intensa (IPL) es especialmente eficaz en estos casos. La IPL tiene un efecto antiinflamatorio en el borde palpebral y facilita el drenaje de las glándulas, mejorando así la calidad de la lágrima. Esta innovadora tecnología que incorporamos en Miranza Begitek se aplica en 3 o 4 sesiones, separadas 15 días, y el alivio sintomático es, por lo general, duradero.

MIRANZA

Begitek

Información:

DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN
Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia-San Sebastián
943 32 22 33

Horario consulta: Lunes a viernes, de 9.00 a 20.30

BEASAIN

Zapatari, 2
20200 Beasain
943 80 58 08

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

ZARAUTZ

Azara, 17
20800 Zarautz
943 13 11 23
Horario consulta: Lunes, miércoles y viernes de 15.00 a 20.00
info.begitek@miranza.es



Begitek

Nuestros Expertos en Oftalmología Oftalmologian gure Adituak



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



CIRUGÍA REFRACTIVA · CATARATAS · RETINA · GLAUCOMA · OCULOPLÁSTICA · OFTALMOLOGÍA PEDIÁTRICA · OJO SECO · PRESBICIA

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

Zapatari kalea, 2
Beasain
T. 943 80 58 08

www.miranza.es

Azara kalea, 17
Zarautz
T. 943 13 11 23