

más salud

suplemento publicitario

EL DIARIO VASCO

SEPTIEMBRE DE 2021



Quirónsalud Gipuzkoa

Policlínica Gipuzkoa y Hospital de Día Quirónsalud Donostia, líderes en sanidad privada del territorio

Miranza-Begitek

Excelencia oftalmológica para quienes buscan el bienestar ocular de la mano de sus especialistas

Asunción Klinika

En 2022 verá la luz un hospital totalmente renovado que apuesta por la seguridad y la accesibilidad

Daniel López Acuña

“La inmunidad de rebaño es una ilusión en el caso del SARS-COV-2”, afirma el epidemiólogo



SALUD UROLÓGICA DE LA MUJER Y EL HOMBRE

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

¿Y si tu problema no fuera un problema?

www.madina-azparren.com

Consulta: Urbieta, 56

943 43 45 95

Consulta online cualquier duda de forma anónima con

HIPOCRATEch
by Madina&Azparren

M&A
MADINA&AZPARREN
Salud urológica y sexual

índice

5 IMQ Y ASISA

Dos aseguradoras punteras y muy presentes en nuestro territorio

10 ALTUNA & SAGA OTORRINO-LARINGOLOGÍA

Un equipo de referencia nacional en formación y en asistencia

12 IVCOT

Los tratamientos biológicos, novedad en un equipo que sigue creciendo

26 VARITEK

Adiós a tus varices con este centro integral de radiología intervencionista

29 CLÍNICAS ATHLON

Di adiós a tu dolor de espalda en esta clínica presente en Donostia y Aretxabaleta

34 TECBIOCELY Y NARU

Dos firmas con sede en Donostia y que han logrado importantes avances

39 CiTH DONOSTIA

El estrés y las emociones, el pilar más importante para la salud

Un producto elaborado por 14+1 Comunicación.

Comercializado por
José Antonio Malo.

04 CLÍNICA BENEGAS: La repercusión de la mecánica del pie en las estructuras de la pierna, por **Xabier Benegas**

05 IMQ GIPUZKOA: Aumenta la preocupación de las empresas por la salud emocional de sus empleados

06 DANIEL LÓPEZ ACUÑA:
“La inmunidad de rebaño es una ilusión”

POLICLÍNICA GIPUZKOAY HOSPITAL DE DÍA QUIRÓNSALUD DONOSTIA

08 Traumatología general: La cirugía endoscópica, una gran solución para los problemas de columna, señala el **doctor Alberto Marqués**

09 Dermagune: “Es importante el diagnóstico de un dermatólogo experto en tricología si estás pensando en tratar tu alopecia”

10 Servicio de Otorrinolaringología Altuna&Saga: Un equipo de referencia nacional en formación y en asistencia

12 IVCOT: El **doctor Ricardo Cuéllar** lidera un equipo que sigue creciendo y que presenta como novedad los tratamientos biológicos

14 Cirugía oral y maxilofacial: “Con nuestros liftings buscamos resultados duraderos y estables”, afirma el **doctor Javier Martín**

15 Cirugía general y digestiva mínimamente invasiva: “Los pacientes están cansados de escuchar que están

obesos porque quieren”, afirman los **doctores Elósegui, Enríquez, Flores y Murgoitio**

16 ORL Gipuzkoa: ¿Cuándo debemos acudir al otorrinolaringólogo?

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

18 Unidad de Ondas de Choque: En la vanguardia para las lesiones en procesos de recuperación, por el **doctor José Ramón Aranzabal**

19 EROSKI: Cómo organizar tu menú semanal con recetas saludables, ricas y baratas

ASUNCIÓN KLINIKA

20 Un complejo asistencial en el corazón de Gipuzkoa

22 Nuevas consultas en Donostia: Llegan a la capital de Gipuzkoa para ofrecer una atención más cercana

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

26 VARITEK: Olvídate de las varices con los **doctores Prieto, Pardo y Loyola**

27 ASISA: Estrena oficinas en Donostia para seguir creciendo en Gipuzkoa

28 CLÍNICA DENTAL PAULA SIGWALD: La solución a los ronquidos y a la apnea del sueño, con la **doctora Paula Sigwald**



TRIBUNA

- 29 CLÍNICAS DE ESPALDA ATHLON:** Di adiós a tu dolor de espalda, por los **fisioterapeutas Manu Álvarez y Leire Eldua**
- 30 DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA - POLÍTICAS SOCIALES:** Gipuzkoa, en la vanguardia de los cuidados
- 32 AITA MENNI:** Atención de vanguardia para el daño cerebral, la discapacidad intelectual, la dependencia y la salud mental
- 33 GOBIERNO VASCO:** Tu vacuna me protege
- 34 TECBIOCEL:** Acreditado como laboratorio fabricante de medicamentos con certificado GMP
- 35 NARU INTELLIGENCE:** Valida clínicamente su producto StepCare
- 36 ACTUALIDAD:** ¿Cuál es el futuro de la medicina?
- 37 DR. GUILLERMO LARRAÑAGA:** Las varices son venas enfermas, por el **Dr. Guillermo Larrañaga**
- 38 ACTUALIDAD:** ¿Cómo puedo comenzar a hacer deporte?
- 39 CiTH DONOSTIA:** El estrés y las emociones, el pilar más importante para la salud, por la **pedagoga Jokine Limón**
- CENTRO MÉDICO AMARA**
- 40 Medicina Estética y remodelación corporal:** Los mejores tratamientos de la zona periocular y el más demandado a nivel corporal, por la **doctora Zalakain**
- 41 Medicina Vascular:** Nuevas técnicas contra las varices, por el **doctor Monfort**
- 42 ACTUALIDAD:** Septiembre es el momento del cambio
- 43 OGI BERRI:** Novedades en la línea Pan Saludable
- 44 ACTUALIDAD:** El cambio climático es la mayor amenaza para nuestra salud
- MIRANZA-BEGITEK**
- 45 Oftalmología:** "La cirugía de catarata, una buena oportunidad para corregir defectos de refracción", señala el **Dr. Javier Mendicute**
- 46 Oftalmología:** Glaucoma: prevención y avances frente a la principal causa de ceguera irreversible, por el **Dr. Aritz Urcola**
- 47 Oftalmología:** Inteligencia Artificial para eliminar las gafas, por el **Dr. Jaime Aramberri**
- 48 Miranza-Begitek:** Siempre a tu lado para que sigas disfrutando al máximo de la vida a través de tus ojos

EL GRAN PODER DEL SER HUMANO



Gotzone
Sagardui
Consejera de Salud

Veinte son los meses que han transcurrido desde que la Organización Mundial de la Salud declarara la pandemia por COVID-19. Han sido y siguen siendo meses de incertidumbre para toda la sociedad que nunca antes había vivido una situación parecida. Siempre hemos considerado la salud como un pilar básico de nuestro bienestar personal y familiar. Tradicionalmente así lo ha entendido Euskadi y, por ello, en el Programa de Gobierno que lidera el Lehendakari Iñigo Urkullu la salud se contempla como uno de los tres principales ejes de actuación del País.

La COVID-19 ha puesto en evidencia que la interrelación entre los modos de vida y la salud, además de ser estrecha, es recíproca. Así, la pandemia está suponiendo un desafío en el que la peor parte se la han llevado quienes, desgraciadamente, ya no están con nosotros. Mi recuerdo más sentido está con estas personas y con sus familias.

También está siendo un examen para la sociedad en general. Nadie pensaba que la pandemia duraría tanto y eso hace que el cansancio físico y psicológico se acentúen. El peligro no ha pasado y la incertidumbre sigue ahí, pero eso no quita para poner en valor el esfuerzo titánico que la sociedad vasca está demostrando. Quitando algunos hechos aislados, el espíritu de 'auzolana', de trabajo en común y solidaridad han primado a lo largo de este largo año y medio.

Evidentemente, la pandemia ha supuesto –aún lo hace– un reto para el Sistema Sanitario Vasco y el de cualquier país del mundo. Las tareas han ido incrementándose: evitar el colapso sanitario, crear una Red de Vigilancia y Rastreo para frenar la expansión del virus, intensificar la actividad ordinaria más allá de la COVID-19 y organizar la campaña de vacunación más grande de la historia, entre otras.

Si algo tengo claro es que la prioridad de Euskadi y del Departamento de Salud (también Osakidetza) ha sido ofrecer una respuesta sanitaria de calidad y eficiente a la crisis provocada por la COVID-19. El Sistema Sanitario Vasco es sólido y ha sabido aguantar el embate del virus gracias a la apuesta realizada durante décadas. Todo es mejorable, pero a la vista de las circunstancias, creo firmemente que debemos ponerlo en valor.

En este sentido, me gustaría destacar la labor de las personas que conforman el sistema de salud. Hablo del ámbito sanitario, pero también del no sanitario y de aquellas que forman parte de los equipos directivos. Son personas de carne y hueso sobre las que la pandemia también ha hecho mella: hemos perdido amigos y familiares, hemos renunciado a vacaciones, ocio con amigas, encuentros sociales... Hemos trabajado sin horario, hemos acompañado a quienes nos necesitaban, hemos atendido nuestras obligaciones profesionales... En estas circunstancias límite se nos olvida que el gran poder del ser humano es 'ser humano'. Las y los profesionales del Sistema de Salud Vasco y de Osakidetza, con su trabajo, trato, cercanía, empatía, sonrisa o con su saber escuchar han sido el claro ejemplo de ello.

Como consejera de Salud, quisiera dar las gracias a todo este equipo de personas por el trato humano ofrecido en estos 20 largos meses de pandemia y 38 años de historia de Osakidetza. **Mila esker zuen lanagatik eta gizatasunez jokatzeagatik.**

El reto no ha acabado. Seguiremos trabajando por un sistema sanitario universal, moderno y a la vanguardia en terapias más avanzadas y lo haremos de manera cercana, trabajando para todas las personas y evitando desigualdades en salud. Sois una pieza clave en este camino.



Xabier
Benegas
Rekondo

Podólogo especialista
en biomecánica
del pie y director
de la sección de
biomecánica de
Clínica Benegas

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



Información:

Resurrección María de
Azkue, 32 (bajo) - 20018
Donostia-San Sebastián
943 421 009

Horario:
de 8 a 20 h.

Xabier Benegas y todo su equipo
se apoyan en las últimas tecnologías
para corregir los problemas derivados
de una mala mecánica del pie

LA REPERCUSIÓN DE LA MECÁNICA DEL PIE EN LAS ESTRUCTURAS DE LA PIerna

El derrumbamiento casi total del arco del pie, que tantos problemas genera, tiene una cómoda solución a través de soportes plantares funcionales que evitan los síntomas dolorosos



EVOLUCIÓN DE LA ESTRUCTURA DE LA PIerna TRAS EL TRATAMIENTO CON MOLDES PERSONALIZADOS EN LOS PIES

Los casos con pronación excesiva (derrumbamiento casi total del arco del pie) conllevan una rotación interna de toda la extremidad, afectando a rodilla y cadera y, en consecuencia, creando un estrés y/o sobrecarga importante a nivel de todas las estructuras musculotendinosas y ligamentosas de toda la pierna.

Toda esta situación puede llevar asociada diversas patologías con síntomas dolorosos de mayor o menor grado en diferentes zonas de la pierna, así como en el propio pie.

Algunas de las lesiones que surgen como consecuencia de esta caída pronunciada del medio pie son: a nivel de pie, juanetes importantes, dolor en la planta del pie en la zona anterior, metatarsalgias, fascitis plantar, tendinitis tanto del tendón tibial anterior como del tibial posterior, síndrome del seno del tarso...

A nivel de estructuras de la pierna, las lesiones que pueden surgir derivadas de este tipo de pies son: pinzamientos dolorosos a nivel de tobillo en su zona lateral, tensión de las fibras mediales del sóleo, lesiones del compartimento lateral de la rodilla, tendinitis de la pata de ganso, lesiones degenerativas a nivel de rótula, tensión en la musculatura medial de los isquiotibiales

La pronación excesiva
crea una sobrecarga
a las estructuras
musculotendinosas y
ligamentos de la pierna

En muchos casos, esta peculiar situación la encontramos sólo en uno de los dos pies, dando consecuentemente solo sintomatología en una de las dos extremidades.

SOLUCIONES A MEDIDA

Para solucionar este tipo de mecánicas del pie, en Clínica Benegas desarrollan un tipo de tratamiento personalizado mediante unos soportes plantares funcionales los cuales serán diferentes entre sí y personalizados a cada persona en función de los grados de desviación que tengan.

Es imprescindible llegar a un buen diagnóstico y saber dónde falla la mecánica del pie. Para ello, en Clínica Benegas realizan una exploración exhaustiva analizando al ser humano tanto en sedestación en estática bipodal como en dinámica.

Una vez llegados al diagnóstico correcto, efectúan un molde de cada pie para poder, después, en su propio taller, fabricar con unos parámetros correctos los soportes plantares que requiere el paciente y que serán, sin duda, totalmente personalizados a su patomecánica para conseguir compensar las desviaciones y así ayudar mediante el pie a la mecánica de toda la pierna y, en consecuencia, a todo el cuerpo. Así, pueden solucionar cantidad de síntomas dolorosos en alguna zona de la pierna mediante la compensación de la mecánica del pie.



MEJORA
DE LA
DESVIACIÓN
DEL PIE
GRACIAS
A LOS
SOPORTES
PLANTARES
FUNCIONALES

LÍDERES EN SALUD EN EUSKADI

Más de 600 profesionales en Gipuzkoa y tres centros referentes: Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola, Clínica Dental IMQ Zurriola y Centro Médico Teknia en Irun



Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola



Clínica Dental IMQ Zurriola



Centro Médico Teknia

Información:

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

SEÑAS DE IDENTIDAD

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

AUMENTA LA PREOCUPACIÓN DE LAS EMPRESAS POR LA SALUD EMOCIONAL DE SUS EMPLEADOS

La aseguradora sanitaria IMQ cuenta con una amplia red de profesionales y centros especializados en el tratamiento integral de los trastornos asociados a la salud mental



Vista exterior del Centro Médico Teknia, recientemente inaugurado en Irun.

El año pasado Euskadi volvió a liderar la tasa de absentismo laboral de todo el Estado. En esta situación de pandemia las restricciones de movilidad, las limitaciones en los contactos sociales, la dificultad en la conciliación con la vida personal, los constantes contagios por coronavirus y el miedo a ir a la oficina han disparado en general el absentismo hasta máximos históricos.

De cara a los próximos meses, estos elevados niveles de absentismo podrían continuar ya que se espera que la pandemia vaya a multiplicar ciertas patologías psicosociales (estrés y tecnoestrés, ansiedad, burnout, etc.), con la consiguiente demanda de apoyo psicológico por parte de las personas trabajadoras.

Para intentar paliar de alguna forma esta situación, la aseguradora sanitaria líder en Euskadi IMQ cuenta con una amplia red de profesionales y centros especializados en el tratamiento integral de los trastornos asociados a la salud mental. Su amplio equipo de especialistas en psicología y psiquiatría aborda las distintas patologías del ámbito de la salud mental de las personas: ansiedad, depresión, estrés, anorexia, bulimia, adicciones, esquizofrenia, psicosis... contando para ello con servicios y terapias especializadas.

Conscientes de que el seguro de salud es el beneficio social que más pueden llegar a valorar los empleados, más de 1.000 empresas confían ya la salud y el bienestar de sus empleados a IMQ por cuanto una

atención rápida puede ser clave a la hora de minimizar sus niveles de absentismo y porque con ello contribuyen a la creación de entornos laborales saludables.

CENTROS MULTIESPECIALIDAD DE PRIMER NIVEL

Para cada empresa IMQ ofrece un seguro de salud flexible y adaptado a sus necesidades y circunstancias. Diferentes opciones de seguro médico para disponer en cualquier momento de una completa cobertura sanitaria y para poder elegir entre más de 2.400 consultas de profesionales en Euskadi y 43.000 a nivel estatal.

La aseguradora pone igualmente a su disposición las principales clínicas privadas vascas y la mayor red de centros, entre ellos el Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola con 27 especialidades y el servicio de atención urgente ambulatoria continuada de 08:00 a 20:00, la Clínica Dental IMQ Zurriola y el recientemente incorporado Centro Médico Teknia en Irun, que integra en sus dos centros más de 1.000 m² y 40 profesionales de numerosas especialidades.

Estos centros multiespecialidad ofrecen una atención sin esperas, personalizada y con amplios horarios de consulta de la mano de un amplio equipo de profesionales. Continúan asimismo apostando por la calidad asistencial con tecnología de vanguardia y por la transformación digital a través de la cita online, el chat médico, la videoconsulta y el recordatorio de citas mediante SMS. Además, en todos ellos se realizan pruebas de detección del Covid (PCRs, test de antígenos), serológicos y posvacunación.

COMPROMISOS IMQ #3

Ponértelo fácil con soluciones digitales

- Video consulta
- Chat médico
- Oficina online
- Tarjeta IMQ en el móvil

y muchos más en la APP de IMQ.

TU SEGURO DE SALUD DESDE
43'53 €/mes

hasta un
20% de descuento
para siempre*
si contratas antes del 31/12/2021

Contrálatelo en imq.es, en el 900 81 81 50 o en nuestra red de oficinas:

BIZKAIA
Máximo Aguirre, 18 bis, 48011 Bilbao

GIPUZKOÁ
Plaza de Euskadi, 1, 20002 Donostia

ARABA
Av. Gasteiz, 39, 01008 Vitoria-Gasteiz

*Descuento en función de la modalidad contratada. Consultar condiciones de la promoción y otros descuentos en imq.es. Precio 2021. Tasas, impuestos y recargos repercutibles no aplicados. Ver condiciones generales de la póliza. RPS 122/20.



ENTREVISTA



Daniel López Acuña llama a no bajar la guardia ante un virus que sigue haciendo mella en la población de todo el mundo y frente al cual hay que luchar aún

En los diferentes cargos que desempeñó en la Organización Mundial de la Salud (OMS) durante casi cuatro décadas, a **Daniel López Acuña** le tocó afrontar diversas situaciones de emergencia, desastres naturales y pandemias. Pero nada es equiparable a lo que estamos viviendo con el coronavirus, asegura

©Paloma Ucha



Daniel
López Acuña

Licenciado en Medicina, Máster y Doctor en Salud Pública, epidemiólogo, profesor y escritor

Ha sido alto funcionario de la OMS de 1986 a 2014, donde desempeñó entre otros cargos el de director de Acción Sanitaria en Situaciones de Crisis. Tras jubilarse de la OMS, reside en Gijón y es consultor independiente y profesor asociado de la Escuela Andaluza de Salud Pública.

“LA INMUNIDAD DE REBAÑO ES UNA ILUSIÓN”

Tras un mes de julio muy duro por la quinta ola y la alta cifra de contagios, en agosto la curva ha vuelto a bajar y con ello la presión hospitalaria. ¿Qué podemos esperar a partir de ahora de esta pandemia? La situación de la pandemia ha cambiado considerablemente con relación tanto a lo que tuvimos que enfrentar en 2020 como con respecto a lo que precedió a esta quinta ola en la que aún estamos inmersos, caracterizada por elevadas incidencias en los distintos grupos de edad y no solamente entre los jóvenes, a pesar de los avances en la cobertura vacunal.

El virus no ha desaparecido y circula con gran intensidad. Las nuevas variantes amenazantes, más contagiosas y elusivas a la eficacia de las vacunas, dominan hoy la escena de la transmisión. La permisividad ante las interacciones grupales desprotegidas ha favorecido las altísimas tasas de incidencia entre la población más joven a lo largo del verano, las cuales se han extendido a otros grupos de edad. El problema de la pandemia no está todavía resuelto.

“El virus no ha desaparecido y circula con gran intensidad. El problema de la pandemia no está todavía resuelto”

Aun cuando la incidencia acumulada de catorce días para toda la población ha ido descendiendo en las últimas semanas, se encuentra todavía en niveles muy altos. El ritmo de descenso no ha sido lo rápido que debería, en gran medida por la excesiva relajación de medidas restrictivas y de protección. Esto ha tenido un importante

efecto acumulativo en términos de ocupación hospitalaria y de camas UCI, así como de número de defunciones, a pesar de que se ha vacunado ya a 31,9 millones de personas con pauta completa, lo que revela claramente que la vacunación no es suficiente para frenar los contagios.

El corolario fundamental de este patrón epidémico cambiante es que la incidencia no la reduciremos solamente vacunando más. Lograremos mitigar la severidad y la mortalidad, pero no podremos abatir con ello el número de contagios. Para atajar la curva y reducir el número de contagios necesitamos mantener medidas no farmacológicas, medidas preventivas y restricciones a la interacción social desprotegida, por impopulares que resulten, o por incomprensibles que sean por la administración de justicia que, lamentablemente, no acaba de entender los criterios epidemiológicos y de salud pública.

¿Los contagios entre adolescentes de este verano era una crónica anunciada?

GESTIÓN DE LA CRISIS

"Ha habido luces y sombras, no sólo en España. El mundo entero podría haber gestionado mejor esta pandemia. Diría que los momentos más acertados fueron cuando el Gobierno decretó el estado de alarma".

La alta incidencia entre jóvenes en este verano poco tiene que ver con la vacunación y mucho con las interacciones sociales desprotegidas, las aglomeraciones y los eventos masivos sin adecuadas restricciones. Se debe más a los botellones que a las insuficientes coberturas vacunales.

Si bien la quinta ola se ha caracterizado por altas tasas de incidencia en los grupos de 12 a 19 y de 20 a 29 años, los contagios elevados no se han limitado a esas franjas. Esta ola no afecta únicamente a los jóvenes de esos grupos de edad, sino que la incidencia ha aumentado tanto en los menores de 11 años (que no están vacunados) como en la población de más de 40 años, que sustancialmente está vacunada.

Es decir, el aumento en el número de contagios se ha producido en todos los espectros de edad a pesar de los amplios porcentajes de vacunación alcanzados especialmente en las personas mayores. Deben preocuparnos las tasas de incidencia en mayores de 80 años que han subido con respecto a semanas anteriores a pesar de que se trata de un colectivo plenamente vacunado con pauta completa. Todo parece indicar que se trata de un grupo de población en el que, por diversas razones, el 'escape' a la acción protectora de las vacunas puede ser más frecuente que en otros.

¿Y cómo vamos a poder parar las transmisiones de las nuevas cepas?

Las nuevas variantes amenazadoras que han surgido y que seguirán apareciendo solo podrán ser controladas, o al menos mitigadas, si hacemos tres cosas.

Primero, si reducimos la incidencia de la enfermedad en todo el mundo, no solo en España, Europa o Norteamérica. En segundo lugar, si logramos buenas coberturas vacunales en todo el mundo. Por último, si tenemos a punto los sistemas de vigilancia epidemiológica y secuenciación de nuevas variantes que nos permitan conocer su virulencia, su contagiosidad y su capacidad de eludir o escapar a la eficacia de las vacunas existentes.

Con más del 70% de la población vacunada, ¿podremos alcanzar este otoño la 'inmunidad de rebaño'?

La inmunidad de grupo o de rebaño es una ilusión en el caso del SARS-CoV-2. Los innegables logros en la cobertura de vacunación no pueden impedir la infección (o muy poco) y por consiguiente no nos protegen de los contagios. Tampoco son suficientes para generar una inmunidad de grupo, cada vez más improbable dadas las características de la enfermedad y la naturaleza de las vacunas. La idea de que la inmunidad de grupo puede lograrse con un 70 por ciento de la población vacunada con pauta completa es un espejismo.

Esto implica que hay que seguir vacunando para tratar de completar el 100% de la población diana a fin de impedir el mayor número posible de episodios severos y de muertes, que no de contagios.

EL PAPEL JUDICIAL

"Lo que más daño nos ha hecho en los últimos meses ha sido la excesiva judicialización de las decisiones propias de la autoridad sanitaria. Esto ha echado para atrás medidas importantes".

"El aumento de contagios se ha producido en todos los espectros de edad a pesar de los amplios porcentajes de vacunación"

"En el negacionismo hay expresiones del oscurantismo medieval en pleno siglo XXI"

"Terminar de vacunar es una urgencia y antes no debemos contemplar la idea de una tercera dosis de refuerzo"

"Aliviar el uso de las mascarillas fue un error: generó falsas expectativas y alentó las interacciones sociales desprotegidas"

"Hay que blindar al máximo la posibilidad de contagios en el ámbito escolar"

¿Le preocupa los movimientos negacionistas existentes?

Sí. Están referidos al pasaporte COVID, a la vacunación, a la naturaleza de la pandemia y se mezclan con ingredientes conspiracionales. Son signos de una "nueva edad media", como diría Umberto Eco. Son expresiones del oscurantismo medieval en pleno siglo XXI. Hacen daño a los individuos que profesan esa falsa razón y dañan la seguridad sanitaria colectiva y la capacidad de lucha contra la pandemia.

¿Habrá que aumentar la presión sobre estos colectivos?

Hay que hacer toda la pedagogía social y las campañas de información y comunicación necesarias para contrarrestarlos más que aumentar la presión. Por un lado, deben ser puestos en perspectiva e incluso ridiculizados por su animosidad en contra del bienestar colectivo. Pero, por otro lado, necesitamos ir más allá y hacer que prevalezca en los ordenamientos jurídicos y en la administración de justicia la máxima romana de 'Salus Publica Lex suprema est'.

Todo parece apuntar que nos tendremos que vacunar con una tercera dosis...

Terminar de vacunar a la población es una tarea urgente y antes no deberíamos contemplar la idea de una tercera dosis de refuerzo. Los datos de Israel, que ha vuelto a una alta tasa de incidencia teniendo a gran parte de la población inoculada, son muy reveladores de que hay importantes límites con las vacunas. Evidentemente, tienen menos eficacia ante las nuevas variantes que van surgiendo, como la Delta.

El virus muta y puede generar variantes en todo el planeta. Ello complica el debate sobre la tercera dosis, pues no está claro aún si se requiere, para qué poblaciones se requeriría, con qué combinación de vacunas y con qué dosis. Una tercera dosis, con el mismo tipo de vacuna que no contempla los antígenos necesarios para neutralizar a las nuevas variantes, no nos va a dar la protección que necesitamos.

¿Aliviar el uso de las mascarillas en junio fue una decisión acertada?

Desde mi punto de vista, fue un error y así lo señalé. Generó falsas seguridades y alentó las interacciones sociales desprotegidas. La incidencia de la enfermedad no era suficientemente baja como para poder hacerlo, la variante Delta estaba en ascenso y resultaba imposible garantizar distancias físicas y evitar aglomeraciones.

Nuestro mayor pecado ha sido la permisividad, que ha dado lugar en verano a interacciones sociales desprotegidas y ya hemos visto el precio que ha habido que pagar por ello.

De cara a este curso, ¿qué medidas se deben adoptar en colegios y universidades?

Especial atención debe recibir el grupo de menores de 11 años, que tiene una incidencia superior a la incidencia media para

todas las edades. Este grupo, que hasta ahora no puede ser vacunado porque no contamos todavía con la evidencia sobre la seguridad y la eficacia de la vacuna en este colectivo, regresará a la escuela con elevadas tasas de incidencia y corre el riesgo de experimentar brotes y con ello afectar la presencialidad escolar.

No se debería bajar la guardia, ya que hay que blindar al máximo la posibilidad de contagios en el ámbito escolar. Cabe incluso la posibilidad de plantearse la realización de cribados focalizados dirigidos a este grupo de edad para aislar tempranamente a los asintomáticos positivos e impedir la aparición de brotes incontrolados.

Dicen que lo sucedido con la COVID-19 puede volver a ocurrir en el futuro.

¿Cómo puede blindarse la humanidad?
Hay que hacer mucha vigilancia epizoótica, mucho monitoreo de especies animales peligrosas, hay que luchar contra el cambio climático que podría acelerar ese proceso y hay que invertir en una mejor preparación pandémica.

Por último, ¿qué reflexión le merece la gestión llevada a cabo por el Gobierno y las comunidades autónomas?

Ha habido luces y sombras. Esto no es exclusivo de España. El mundo entero podría haber gestionado mejor esta pandemia y las estructuras nacionales e internacionales de alerta y respuesta ante fenómenos epidémicos y pandémicos podrían ser mejoradas.

Yo diría que los momentos más acertados fueron cuando el Gobierno de España decretó el estado de alarma, hubo un mando unificado y se pudo actuar con congruencia para salvar vidas y evitar mayor presión asistencial, diga lo que diga el Constitucional, que no parece entender de qué se trata una pandemia.

Pero después se han dado muchos bandazos tanto por parte del Gobierno como de las administraciones autonómicas. No se ha construido la suficiente cohesión ni consenso para tomar medidas uniformes de obligado cumplimiento. La cogobernanza no siempre ha funcionado y ha sido víctima de polarizaciones político ideológicas que nada tienen que ver con las razones sanitarias. En muchos casos, ha faltado liderazgo sanitario central y autonómico. La magnitud de la segunda, tercera, cuarta y quinta olas podría haberse mitigado.

Lo que más daño nos ha hecho en los últimos meses ha sido la excesiva judicialización de las decisiones propias de la autoridad sanitaria. Esto ha echado para atrás medidas importantes, con fundamento epidemiológico y de salud pública, que estaban destinadas a reducir el número de contagios y a salvar vidas. Desde mi punto de vista, la autoridad sanitaria estatal y autonómica se ha visto secuestrada por una administración de justicia poco sensata y poco sensible.

TRAUMATOLOGÍA GENERAL



Dr. Alberto Marqués
Traumatólogo
Policlínica Gipuzkoa

Los pacientes de una edad avanzada tienen una gran oportunidad para solventar sus problemas de columna con la cirugía endoscópica



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

Teléfono:
943 502 049

La tecnología más avanzada y doce años de experiencia en este tipo de intervenciones, avales del doctor Marqués para abordar con éxito la cirugía endoscópica

LA CIRUGÍA ENDOSCÓPICA, UNA GRAN SOLUCIÓN PARA LOS PROBLEMAS DE COLUMNA

El traumatólogo de **Policlínica Gipuzkoa**

Alberto Marqués, con más de 2.000 intervenciones de columna realizadas desde 2009, aboga por una técnica con una tasa de éxito cercana al 90%



Aquello de que la experiencia es un grado no es una frase hecha. Es una realidad que tiene consecuencias directas en la salud de los pacientes. Contar con un cirujano experimentado es fundamental para que cirugías como las de columna resulten exitosas.

Uno de los profesionales que puede garantizar una enorme fiabilidad es el doctor Marqués, traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa y experto en cirugía endoscópica de columna. A lo largo de sus más de doce años de experiencia con esta técnica, son más de 2.000 las intervenciones realizadas, es decir, cerca de 250 al año, con una tasa de éxito que supera el 90%.

La relación entre la experiencia del cirujano y las posibilidades de que la intervención sea positiva van estrechamente relacionadas, aunque no es la única cuestión que entra en juego. Los avances tecnológicos son fundamentales

en este sentido y, gracias a una apuesta firme por la mejora continua, el doctor Marqués cuenta con la tecnología más innovadora, como es la 3D y 4K. El nivel de dominio por parte del traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa supone un argumento más, una garantía más para todos sus pacientes.

ENFRENTARSE A LO DESCONOCIDO

La cirugía endoscópica de columna fue diseñada para hernias discales L4-L5/ L5-S1, pero con el paso de los años se ha ido ampliando el uso de esta técnica para otro tipo de patologías, como es el caso de la estenosis de canal y la cirugía cervical.

Intervenciones que son aptas para pacientes de edad avanzada. Son muchos los que con más de 80 años, incluso con más de 90, han decidido ponerse en manos del doctor Marqués para solucionar sus problemas de columna.

Un paso el de acudir a un especialista que no siempre resulta sencillo. El miedo, las dudas y la incertidumbre son factores emocionales que afectan a los pacientes a la hora de decidir si dar el paso de enfrentarse a la realidad o no.

Por ello, el trato cercano y personalizado es fundamental en la consulta del doctor Marqués. El cirujano es consciente de las sensaciones que sufre el paciente y trabaja para que se sienta lo más cómodo posible. Para ello, en una primera consulta es la enfermera del equipo la que recibe al paciente para escucharle y conocer los antecedentes personales, datos relevantes para plantear el posterior estudio. Es entonces cuando el doctor Marqués recibe al paciente para extraer más conclusiones y completar la historia clínica que va a determinar las pruebas diagnósticas necesarias en cada caso. Todo con el objetivo de acertar con el tratamiento a seguir.

VENTAJAS EVIDENTES

La apuesta por la cirugía endoscópica de columna es todo un acierto. Las ventajas son evidentes y facilitan la vida de los pacientes durante y después de la intervención. Al tratarse de una técnica mínimamente invasiva permite dar solución a pacientes que mediante otras técnicas más agresivas son difícilmente operables.

Más allá de abrir el abanico a pacientes que, de otra forma, tendrían muy complicado encontrar una solución, la cirugía endoscópica aporta un buen número de beneficios: menor incisión con reducción del traumatismo de los tejidos musculares; reducción en la tasa de infecciones; menor dolor posquirúrgico, con disminución del consumo de analgésicos; estancia hospitalaria más corta porque el hecho de realizar incisiones apenas perceptibles disminuye la necesidad de permanecer hospitalizado y acelera la recuperación; pronta reincorporación posoperatoria a la actividad cotidiana y laboral; mejor aspecto estético ya que la cicatriz no supera los 1,5 – 2 centímetros.

La calidad de vida de los pacientes aumenta de forma exponencial gracias a esta técnica y los plazos de recuperación se reducen de forma notable respecto a la cirugía convencional.

DERMATOLOGÍA

UN AMPLIO ABANICO DE ESPECIALIDADES

Tratan desde la dermatología estética a la dermatología pediátrica, pasando por la unidad de láser cutáneo, la unidad integral de cáncer de piel, la unidad de tratamiento del cabello-tricología o la unidad de patología genital y enfermedades de transmisión sexual.

“ES IMPORTANTE EL DIAGNÓSTICO DE UN DERMATÓLOGO EXPERTO EN TRICOLOGÍA SI ESTÁS PENSANDO EN TRATAR TU ALOPECIA”



Dra. Ana
González -
Elósegui

Coordinadora del
Trasplante Capilar
Dermagune



Dra. María
Garayar

Dermatóloga experta
en Enfermedades de
Transmisión Sexual
Dermagune

 dermagUNE

Información:
Teléfono:
943 308 192

La Unidad de Dermatología que dirige Jorge Soto en **Policlínica Gipuzkoa**, Dermagune, aúna la experiencia de grandes especialistas en diferentes áreas del cuidado y las enfermedades de la piel

Desde Dermagune, en Policlínica Gipuzkoa, el equipo que dirige el dermatólogo Jorge Soto integra un grupo de profesionales con amplia experiencia en el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades de la piel y el cabello. Su práctica profesional viene avalada por su dilatada experiencia basada en la medicina científica y su constante innovación aportando el conocimiento y la tecnología más vanguardistas en cada área de la dermatología.

Con las garantías de seguridad sanitaria de trabajar en un centro hospitalario de gran prestigio como Policlínica Gipuzkoa, Dermagune ha incorporado nuevas unidades en los últimos años y hoy dedicamos especial atención en este reportaje a la Unidad de Trasplante Capilar, coordinada por la doctora Ana González Elósegui y a la Unidad de Enfermedades de Transmisión Sexual, con la dermatóloga María Garayar.

EXISTEN MÁS DE 100 TIPOS DE ALOPECIAS

¿Sabías que existen más de 100 tipos de alopecias y que afectan por igual a hombres y a mujeres? De ahí la importancia de acudir a un tricólogo, que es el médico dermatólogo especializado en diagnosticar y tratar las enfermedades que afectan al pelo y al cuero cabelludo. "En la Unidad de Tricología de Dermagune son médicos expertos en tricología quienes van a realizar el diagnóstico, van a indicar el tratamiento y la medicación que se precise y entonces podremos iniciar el proceso, si procede, para el implante capilar", apunta la doctora Ana González Elósegui.



Un buen diagnóstico es esencial y en Dermagune han invertido en el equipamiento más vanguardista para ello, como es la técnica de tricoscopia digital Fotofinder medicam 1000 "que nos permite observar las características del pelo y del cuero cabelludo con gran aumento y precisión", explica Ana González Elósegui.

"Los resultados son muy satisfactorios porque los pacientes obtienen la información buscada y porque se les ha explicado muy claramente en qué va a consistir todo el tratamiento y cómo va a ser la evolución. Y lo que más valoran es la seguridad y el acompañamiento que les damos en todo momento, porque somos un centro abierto las 24 horas, y estamos a su disposición para cualquier consulta o molestia, algo que cuando acudes a un centro en otras ciudades lejos de tu casa no te va a poder ofrecer".

OTRAS ESPECIALIDADES

Patología genital,
rejuvenecimiento
e ITS

La dermatóloga María Garayar lleva años especializada en el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y desde la consulta de Dermagune en Policlínica Gipuzkoa coordina todo lo relacionado con la patología genital. Si bien hasta hace unos años estos temas se consideraban casi un tabú, son cada vez más las personas que acuden a consulta interesadas por conocer las opciones existentes por ejemplo para el **rejuvenecimiento del aparato genital femenino y masculino**.

Además, los genitales pueden presentar una gran variedad de patologías que son relativamente frecuentes en las consultas de dermatología, por lo que la doctora Garayar recomienda acudir a consulta lo antes posible ante cualquier síntoma o signo anómalo para poder poner un tratamiento lo más precozmente posible. "Especialmente -apunta la dermatóloga María Garayar- en lo que se refiere a las muchas infecciones de transmisión sexual existentes, ya que inicialmente son asintomáticas por lo que ante la duda es importante consultar con el dermatólogo. La mayoría de las pruebas que se realizan para diagnosticar una infección de transmisión sexual (ITS) son rápidas, sencillas y no dolorosas. Con ello, en Dermagune podremos darte un diagnóstico y el tratamiento adecuado".

SERVICIO DE OTORRINO- LARINGOLOGÍA

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



XABIER ALTUNA

Médico Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello



CARLOS SAGA

Médico Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello



LEIRE ÁLVAREZ

Médico Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello



Dr. Saga:
Testimonio de
sus pacientes
tratados mediante
sialoendoscopia



Dr. Chiesa:
Cirugía tumoral en
glándulas salivales

UN EQUIPO DE REFERENCIA NACIONAL EN FORMACIÓN Y EN ASISTENCIA

El equipo de especialistas de A&S OTORRINOLARINGOLOGÍA se ha convertido en referencia en algunas de las patologías que tratan. Atienden pacientes de todo el país y forman a especialistas nacionales y extranjeros en nuevas técnicas

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

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

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

Dr. Altuna: La cirugía de oído es una ciru-

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

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

Dr. Altuna: Así es, el cierre progresivo del conducto auditivo externo es frecuente en nadadores y surfistas por lo que es habitual en zonas donde se practican estos deportes. El problema, cuando requiere resolución quirúrgica, puede resolverse

por técnicas mínimamente invasivas sin necesidad de hacer incisiones retroauriculares como hacíamos hace unos años y, por tanto, sin cicatrices y con una recuperación mucho más rápida.

M. S.: ¿Son además expertos en la cirugía de la glándula tiroides?

Dr. Chiesa: Nuestra especialidad es la otorrinolaringología y la cirugía de cabeza y cuello, por este motivo, con la excepción de las estructuras neurales craneales, el globo ocular y el sistema dentario, son muchas las patologías subsidiarias de un tratamiento quirúrgico por nuestra parte. La estética facial, el tiroides, las glándulas salivares, la vía lagrimal... son campos en los que trabajamos de forma rutinaria. La cirugía de la glándula tiroides en concreto es una de nuestras áreas de actuación. Las alteraciones de la función de la glándula, su crecimiento excesivo o la formación de tumores puede requerir en algu-

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

Clínica Zatu Mondragón
Nafarroa HiriBidea, 4
20500 Arrasate
943 792 018

DR. CHIESA:

"En patología de glándula tiroides la especialización en cirugía cervical es clave si buscamos buenos resultados sin complicaciones en el proceso".

**LEIRE GARCÍA**

Médico Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello

nos casos una actuación quirúrgica que deberá ser realizada por un experto en cirugía cervical.

M. S.: ¿Es frecuente la formación de tumores en el tiroides?

Dra. Álvarez: La presencia de nódulos en la glándula va a afectar a entre un 1 y un 7 por ciento de la población y su identificación debe de invitarnos a visitar al especialista. El cáncer a nivel de la glándula tiroides es relativamente infrecuente, sin embargo, de acuerdo con la literatura médica existente, hasta un 5 por ciento de todos los nódulos tiroideos podrá contener células malignas.

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

Dr. Chiesa: La cirugía del bocio y de los tumores de las glándulas tiroideas y parótida se han beneficiado con la introducción de los sistemas de monitorización neural. La experiencia que hemos acumulado junto al uso de estos sistemas, nos ha permitido reducir al mínimo el riesgo de complicaciones en estas cirugías. Por otro lado, la utilización de incisiones reducidas en tiroides y las de lifting en parótida ha permitido obtener resultados estéticos excelentes.

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

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

DRA. GARCÍA:

"Rehabilitar la simetría y la movilidad cambia la vida de los pacientes con parálisis facial".

**CARLOS CHIESA**

Médico Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello

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

**Especialidades**

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

DRA. ÁLVAREZ:

"La microcirugía de laringe permite resolver nuestros problemas de disfonía mediante técnicas de mínima invasión sin ingreso hospitalario".

nervio que, hasta hace no mucho tiempo, estaban condenados a una alteración estética permanente.

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

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

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

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

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

M. S.: Los pacientes con problemas en la voz o con problemas de deglución acuden también a su consulta en busca de soluciones. ¿Qué pueden ofrecerles?

Dra. Álvarez: La microcirugía y la rehabilitación son los dos pilares en los que basamos el tratamiento de las alteraciones de la voz, pero antes deberemos haber estudiado bien la causa de la disfonía para aplicar la técnica quirúrgica o el programa de rehabilitación correctos. En las alteraciones de la deglución, lo que denominamos disfagia, pueden participar multitud de factores, por este motivo, los estudios de la disfagia requieren tiempo, pruebas y un especialista entrenado en esta patología. Por suerte, los tratamientos médicos, los cambios dietéticos y las técnicas de rehabilitación dan grandes alegrías a nuestros pacientes.

M. S.: La Unidad de Vértigo de A&S ha cumplido 20 años desde su creación, ¿Cuál ha sido su evolución?

Dr. Saga: Desde el inicio tuvimos claro que el éxito de una Unidad de Vértigo radica en que el paciente entienda su enfermedad y la forma en que vamos a tratarle. Para ello necesitábamos la mejor tecnología y dedicar el tiempo suficiente para preguntar, explicar y aclarar dudas a nuestros pacientes. Contar además con uno de los equipos de cirugía otológica más avanzados nos permite, hoy en día, ser el único grupo con capacidad de tratamiento integral del vértigo en el País Vasco.

TRAUMATOLOGÍA

De izquierda a derecha, los doctores Fermín Haro, Adrián Cuéllar, Juan Zaldúa, Asier Cuéllar, Ricardo Cuéllar, Alberto Hernández y Antonio Martín.

Al equipo del doctor Ricardo Cuéllar en **Policlínica Gipuzkoa** han llegado nuevos profesionales, con el objetivo de poder dar una respuesta en otras áreas concretas de la traumatología de la mano de estos especialistas



LOS TRATAMIENTOS BIOLÓGICOS, NOVEDAD EN UN EQUIPO QUE SIGUE CRECIENDO

Con el objetivo de abordar la traumatología desde todas sus perspectivas y con especialistas de distintas áreas, el grupo multidisciplinar que integra el equipo del **Dr. Ricardo Cuéllar** constituyó el Instituto Vasco de Cirugía Ortopédica y Traumatología (I.V.C.O.T.) de Policlínica Gipuzkoa.

Para Ricardo Cuéllar la filosofía de este equipo "es poder obtener el mejor resultado" y para ello "es primordial realizar un buen diagnóstico y una buena indicación de la técnica en cada caso".

La nueva conformación del equipo aúna la sólida formación y la dilatada experiencia de los distintos profesionales, traumatólogos especialistas en cirugía ortopédica y de la especialidad de Anestesiología y Reanimación, Unidad de Dolor. El equipo atiende además las consultas tanto de traumatismos, como de fracturas y lesiones laborales o deportivas en

el Servicio de Urgencias de Policlínica Gipuzkoa. El dolor es uno de los síntomas más constantes en esta consulta y no siempre su tratamiento es quirúrgico o medicamentoso exclusivamente: "Por

ello, establecemos también una colaboración directa con el **Dr. Fermín Haro**, veterano y experto en las más modernas técnicas de tratamiento del dolor".

IVCOT
(INSTITUTO VASCO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA)

Información:

Consulta en la tercera planta de Policlínica Gipuzkoa

Teléfonos:
943 502 049
901 500 501

[@IVCOT](#)
[in IVCOT](#)

También atienden traumatismos y fracturas por lesiones laborales o deportivas en el Servicio de Urgencias de Policlínica Gipuzkoa

HOMBRO
Ricardo Cuéllar afirma que "esta labor en equipo nos permite indicar la solución más idónea para cada paciente y tipo de patología". En el ámbito de la patología de hombro, son conocidas las técnicas de artroscopia para el tratamiento de las lesiones de los tendones y del "labrum", que actúa como menisco en el hombro. Pero son menos conocidas las técnicas de reparación biológica, que ya se han comenzado a utilizar en el hombro en forma de "parches" encaminados a mejorar la cicatrización de los tendones reparados. También son menos conocidas las prótesis de hombro que, sin embargo,



UNIDAD DEL DOLOR

Aplican terapias de última generación utilizando farmacología y/o técnicas de infiltración en los tejidos lesionados. Pueden emplear fármacos, ozonoterapia, plasma rico en plaquetas y radiofrecuencia.

Una biología reparadora

Los tratamientos biológicos es una de las técnicas en auge en el terreno de la traumatología. Así lo explica el doctor **Ricardo Cuéllar**, quien considera que "hemos entrado en una fase en la que se utilizan los tratamientos de carácter biológico, intentando no sustituir con prótesis las lesiones dañadas, sino procurando inducir a que la biología repare esas lesiones". No obstante, señala que "estamos en una fase muy inicial, con tratamientos concretos para lesiones específicas de cartílago, pero no son para grandes desgastes o artrosis".

El traumatólogo **Asier Cuéllar** añade que "es un campo muy amplio que cada día está más de moda. Constantemente salen nuevas técnicas y día a día investigamos sobre ellas y aprendemos". En este ámbito hay muchas opciones y deben valorar todas ellas teniendo en cuenta qué tipo de paciente tenemos, su patología...: "Y, según ellas, valoraremos cada caso de forma individual y escogeremos la técnica más adecuada".

En cualquier caso, todas ellas son herramientas que nos ayudarán a mejorar la calidad de vida del paciente, aunque si debemos tener claro que tanto el médico como el paciente debemos tener unas expectativas y, de acuerdo con ellas, trabajar".

Dentro de las terapias biológicas, este especialista destaca "las infiltraciones con ácido hialurónico, las terapias ricas en plaquetas y otro tipo de infiltraciones".

"Todos estaríamos de acuerdo en que andar con normalidad es un elemento fundamental en nuestra calidad de vida. Sin embargo, una planta de pie o un tobillo dolorosos resultan, en ocasiones, insopportables o muy molestos". Ambos cirujanos ortopédicos tienen una dilatada experiencia y son expertos en cirugía mínimamente invasiva para la corrección de "juanetes" y deformidad de los dedos, cirugía artroscópica para las lesiones del tobillo deportivas o traumáticas y pioneros en la implantación de prótesis de tobillo y su recambio para pacientes con artrosis de tobillo. También son referentes en tratamiento ecoguiado para patología como la fascitis plantar o el neuroma de Morton, y realizan terapias regenerativas como la Proloterapia o los factores de crecimiento, entre otras, para lesiones musculares y tendinosas.

COLUMNA VERTEBRAL

Alberto Hernández es un referente en la cirugía de la columna vertebral. Según nos explica, en la actualidad la cirugía mínimamente invasiva se ha ido imponiendo a las cirugías tradicionales con grandes abordajes. La realización de menos herida y menos daño muscular implica una recuperación más rápida de los pacientes, pero nos obliga al uso de una tecnología de aumento de imagen, como el microscopio quirúrgico o el endoscopio. Los problemas que más se benefician de este tipo de intervención son las hernias discales, la estenosis de canal, la espondilolistesis y las fracturas vertebrales. "En los problemas de la columna buscamos restaurar la calidad de vida con la menor agresividad posible", dice Alberto Hernández, para lo cual él emplea en muchas ocasiones estas técnicas vanguardistas mínimamente invasivas.

UNIDAD DEL DOLOR

"Somos un equipo interdisciplinar especializado que agiliza el diagnóstico que es imprescindible en el tratamiento del dolor", señala el Dr. Fermín Haro. "Aplicamos terapias de última generación utilizando farmacología y/o técnicas de infiltración en los tejidos lesionados, guiadas por ecografía", añade. Para ello se pueden emplear fármacos, ozonoterapia, plasma rico en plaquetas y radiofrecuencia. La Neuroestimulación medular es otra técnica terapéutica que también aplican, personalizando el tratamiento para cada caso y obteniendo de este modo el mejor resultado. La ecografía dinámica proporciona eficacia y seguridad en los tratamientos, permite realizarlos de forma ambulatoria con alta inmediatez y gran resolución del dolor. Todo ello sin someter al paciente a radiación. "La comunicación entre médico y paciente y su supervisión son primordiales para nosotros", remarca Haro.

tienen también dos claras indicaciones: las artrosis o desgastes del cartílago y las fracturas en paciente mayor con osteoporosis.

CADERA

En la patología de la cadera, "la prótesis es uno de los mayores logros de la Traumatología del pasado siglo", señala **Adrián Cuéllar**. Los cuadros del denominado "Choque femoro-acetabular" son la causa de la mayor parte de los casos de dolor de cadera en el adulto joven y ocasionan hasta el 90% de las artrosis de cadera. Encontrar la frontera en cada caso entre lo que se puede tratar por artroscopia y lo que requiere ya de una prótesis es uno de nuestros mayores retos en la actualidad. Como novedad, se pueden también aplicar técnicas regenerativas, pero sólo son útiles en lesiones pequeñas y localizadas.

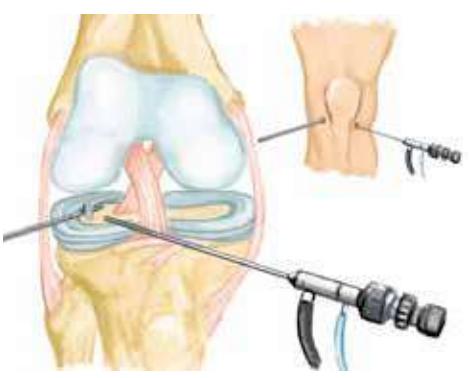
RODILLA

"La patología de la rodilla supone, por sí sola, el mismo número de indicaciones que la suma de las demás articulaciones", indica **Asier Cuéllar**. Son habituales los tratamientos por artroscopia de las lesiones deportivas sobre ligamentos y meniscos. También lo son las prótesis, que pueden ser personalizadas. Menos conocidas son las prótesis unicompartmentales, que sustituyen una parte de la rodilla en los casos en que no está afectada la totalidad de esta. Otra opción son las osteotomías con las que cambia la orientación de la rodilla con el fin de alternar la parte de la articulación que soporta el peso, aliviando la zona que presenta lesión. Se aplican también los

diferentes tratamientos de técnicas regenerativas, como los PRP o el Orthokine.

PIE Y TOBILLO

Los doctores **Juan Zaldua** y **Antonio Martín** han orientado su supraespecialización hacia los problemas específicos del pie y el tobillo. Ambos afirman que:



Arthroscopia



Prótesis parcial

CIRUGÍA ORAL Y MAXILOFACIAL



Dr. Javier
Martín
Rodríguez

Cirujano maxilofacial
Policlínica Gipuzkoa



Conozca más sobre
la cirugía ortognática
del Dr. Martín

Información:

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

Con 25 años de experiencia en sanidad pública y privada, el doctor Martín conoce las claves para evitar gestos o efectos desproporcionados con el paso del tiempo

El doctor Javier Martín, cirujano maxilofacial de **Policlínica Gipuzkoa**, nos explica qué tipo de tratamientos realiza en las personas que buscan una mejora de la estética facial

“CON NUESTROS LIFTINGS BUSCAMOS RESULTADOS NATURALES Y ESTABLES”

BUSCAMOS Y DIAGNOSTICAMOS AQUELLOS ASPECTOS DE LA CARA A MEJORAR Y APLICAMOS SOLUCIONES EN DIFERENTES NIVELES

En primer lugar realizamos una exploración detallada en la que analizamos la región facial y cuello en profundidad. Nuestro objetivo es que el rostro esté equilibrado, que no tenga zonas que sean excesivamente prominentes, deficitarias o asimétricas y que las funciones tanto a nivel masticatorio como respiratorio, sean correctas.

La base de una cara armónica es su estructura ósea, que comprende la mandíbula y el maxilar superior. La posición de la mandíbula, maxilar y mentón se puede modificar para conseguir el mayor beneficio estético. Se denomina cirugía ortognática a este procedimiento con el que se mueven los huesos a la posición deseada. Se puede aumentar la proyección de los pómulos y labios, así como la mandíbula y el mentón para equilibrar el perfil de la cara. Nos ayudamos del tratamiento con microinjertos de grasa para refinar los resultados.

Aplicamos técnicas de rinoplastia con la misma finalidad, para conseguir una nariz recta, con las proporciones adecuadas para cada persona y con una función adecuada. Estas cirugías se realizan sin incisiones externas.

EL TRATAMIENTO QUIRÚRGICO DEL REJUVENECIMIENTO FACIAL SE REALIZA DE FORMA COMPLETA

Los tejidos blandos de la cara sufren el proceso natural del envejecimiento. Los efectos que producen son un descolgamiento de frente, párpados, mejillas, labios con aparición de arrugas y pérdida de la luminosidad y turgencia de la piel.

En nuestro Servicio de Cirugía Maxilofacial de Policlínica damos soluciones a estos problemas. Combinamos la cirugía

PREOPERATORIO



CASO DE CIRUGÍA
ORTOGNÁTICA Y MICROINJERTO
DE GRASA

POSOPERATORIO



Hacen un seguimiento estrecho y prestan una atención esmerada de forma continua a cada paciente

de lifting facial con microinjertos de grasa, que consiguen devolver los tejidos a su posición normal, proporcionando aumento en zonas de pómulos y un rejuvenecimiento de la mirada y de la sonrisa, consiguiéndose resultados muy naturales.

Los microinjertos de grasa tienen diferentes propiedades. Por una parte, proporcionan un aumento de volumen en las zonas que se desean. Por otra parte, mejoran el aspecto de la piel. A este respecto, estamos aplicando el procedimiento denominado 'nanofat', que consiste en una infiltración de grasa a la que se le ha realizado un proceso que selecciona los factores que estimulan propiedades regenerativas y que se utiliza en el tratamiento de las pigmentaciones cutáneas, como las de las ojeras, y en la mejora de las pequeñas arrugas labiales y perioculares.

Ambas técnicas en conjunto, lifting y microinjerto de grasa, se potencian para producir la mayor estabilidad posible en el tiempo evitando efectos o gestos no proporcionados.

En nuestro Servicio de Cirugía Maxilofacial de Policlínica Gipuzkoa hacemos un seguimiento estrecho y prestamos una atención esmerada de forma continua a cada paciente, intentando buscar la solución más adecuada para cada persona.

CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVA MÍNIMAMENTE INVASIVA

Gracias al seguimiento multidisciplinar y cercano al paciente, se pueden conseguir los mejores resultados



Dr. José Luis
Elósegui
Cirugía General



Dr. José María
Enríquez
Cirugía General



Dra. Laura
Flores
Cirugía General



Dr. Javier
Murgoitio
Cirugía General



Presente y futuro
de la cirugía general
digestiva

Información:
Teléfono consulta:
943 002 852

“LOS PACIENTES ESTÁN CANSADOS DE ESCUCHAR QUE ESTÁN OBESOS PORQUE QUIEREN”

La Unidad Integral de Obesidad de **Policlínica Gipuzkoa** cuenta con un equipo multidisciplinar que aconseja y acompaña al paciente durante un proceso que no siempre incluye el quirófano

“No todos los pacientes que acuden a la Unidad Integral de Obesidad de Policlínica Gipuzkoa deben pasar por quirófano”, explican los cirujanos del servicio de Cirugía General y Digestiva. Precisamente por ese motivo, la Unidad cuenta con un equipo multidisciplinar que aconseja y acompaña al paciente durante todo el proceso.

“Los pacientes que acuden a nuestras consultas son pacientes que llevan muchos años realizando dietas y tratamientos farmacológicos. En muchas ocasiones no se les considera enfermos y están cansados de escuchar que están obesos porque quieren”, comenta Javier Murgoitio, cirujano general y digestivo de la Unidad Integral de Obesidad y la Unidad de Enfermedades Digestivas de Policlínica Gipuzkoa.

“Las operaciones que realizamos en la Unidad son mínimamente invasivas y logramos no solo que el paciente disminuya su sobrepeso, sino que, a su vez, el 90% mejora en la hipertensión arterial, el 99% en la apnea del sueño, el 55% en la diabetes mellitus tipo II y el 80% en las hiperlipidemias. Todo ello puede lograrse gracias al seguimiento multidisciplinar y cercano al paciente que nos ayuda a conseguir los mejores resultados”, subraya el cirujano general José Luis Elósegui de la Unidad Integral de Obesidad de Policlínica Gipuzkoa.

Este equipo de Cirugía General y Digestiva que opera en Policlínica Gipuzkoa ofrece además un servicio integral en otras áreas como cirugía de colon y recto, cirugía endocrina, metabólica y bariátrica, cirugía esofagogastrica y cirugía de la pared abdominal.

Su amplio volumen de cirugías semanales les ha permitido adquirir una gran pericia y excelentes resultados en la aplicación de las últimas técnicas de cirugía mí-



nimamente invasiva y los pacientes cada día pasan menos tiempo hospitalizados y logran una recuperación más rápida y menos dolorosa.

AVANCES EN CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVA

La Cirugía General y del Aparato Digestivo está experimentando constantes avances en técnicas de cirugía cada vez menos invasivas para tratar viejas dolencias con nuevos tratamientos que favorecen una recuperación más rápida y menos dolorosa. Y de estas técnicas menos invasivas se benefician multitud de tratamientos que antes con la cirugía abierta y tradicional requerían largos posoperatorios.

El equipo de cirugía general de Policlínica Gipuzkoa, apoyándose en su amplio conocimiento de la cirugía abierta tradicional y sobre todo en las nuevas técnicas de cirugía mínimamente invasiva, se cen-

tra fundamentalmente en el tratamiento quirúrgico de las enfermedades del aparato digestivo: estómago, esófago, hígado, vías biliares, páncreas, colon y recto, utilizando para ello cada vez más la cirugía laparoscópica -cirugía sin necesidad de abrir el abdomen-, favoreciendo una más rápida recuperación del paciente y reduciendo el riesgo de complicaciones posoperatorias.

Asimismo el equipo goza de gran experiencia en la cirugía de la pared abdominal, es decir, de las hernias inguinales, crurales o de las eventraciones posoperatorias procediendo a la reparación de las mismas con malla de material sintético en los casos en que éste así se precise. Incluye también la cirugía del ano (como hemorroides y fistulas) y la cirugía de las glándulas endocrinas: suprarrenales paratiroides y tiroides (por ejemplo, cirugía de los bocios y de los nódulos tiroideos).

Las consultas más frecuentes están relacionadas con la pérdida de audición y los vértigos, así como con problemas de garganta, nariz y cuello

¿CUÁNDO ACUDIR AL OTORRINOLARINGÓLOGO?

En ORL Gipuzkoa han creado un equipo multidisciplinar para integrar innovación, conocimiento y experiencia para ofrecer tratamientos muy diversos

De izquierda a derecha: la Dra. Miren Goiburu, la Dra. Paula Casallas, el Dr. Ángel Ispizua, la secretaria Idoia Martínez y el Dr. Alberto Urrutikoetxea.



La Dra. Casallas nos explica las bondades de la cirugía de la voz



La Dra. Goiburu nos habla sobre los vértigos y su tratamiento



Nos puedes encontrar en:

Hospital Quirónsalud
Donostia
Paseo Alkolea, 7
20012 Donostia

Teléfonos:
943 322 121 - 688 765 739

Centro Médico Eibar
Paseo de Urquiza, 11
20600 Eibar
Teléfono: 943 120 200

Centro Médico Urola
Plaza Damaso Azkue, 2 bajo
20730 Azpeitia
Teléfono: 943 150 706



ORL Gipuzkoa presenta un equipo humano de profesionales con gran experiencia en la Otorrinolaringología, liderado por el Dr. Ángel Ispizua, que se esfuerza por ofrecer los últimos avances en tratamientos médicos de las enfermedades relacionados con garganta, nariz, oído y cuello, propias de su especialidad; pero además quieren ofrecer un servicio y tratamiento multidisciplinar, innovador, cercano y con gran experiencia en soluciones diferentes para problemas como el vértigo, la hipoacusia o falta de audición, y las posibilidades de correcciones estéticas de la nariz que además mejoran la funcionalidad de la ventilación y otras, como la microcirugía de la voz, que pueden incluso mejorarte la vida.

Las consultas más frecuentes están relacionadas con la pérdida de audición y los vértigos, así como con problemas relacionados con garganta, nariz y cuello. Pero hoy en día esto abarca un enorme campo de posibles patologías y en ORL Gipuzkoa han creado un equipo multidisciplinar para integrar innovación, conocimiento, experiencia y la última tecnología y ofrecer tratamientos tan diversos como: la cirugía para corregir la forma de la nariz, ofreciendo a su vez distintas alternativas según cada caso. La otorrinolaringóloga Paula Casallas explica las diferentes opciones que ofrecen, desde la "rinoplastia, que es un procedimiento quirúrgico que modifica tamaño, forma, punta y ángulos nasales; o la rinomodelación, que es una técnica no invasiva que

permite modificar pequeñas irregularidades de la nariz; hasta la cirugía del tabique que permite corregir deformidades del mismo y restaurar la correcta ventilación".

Otra cirugía cada vez más popular nos informa la doctora Paula Casallas es la **microcirugía de la voz**, "una sofisticada técnica que nace como respuesta a las enfermedades o lesiones que producen una repercusión en el funcionamiento normal de las cuerdas vocales, que es el órgano que produce la voz. No obstante, esta técnica también se emplea para la feminización de la voz, importante para personas que han afrontado un cambio de sexo, o para la masculinización de la misma".

La **Unidad de Vértigos** que lidera la otorrinolaringóloga Miren Goiburu, experta en este tipo de dolencia, busca realizar un buen diagnóstico rápido porque "si se espera demasiado para tratarse, se entra en un círculo vicioso de miedos y malos hábitos y luego puede ser más difícil de tratar", afirma la doctora que reconoce que "los vértigos son más frecuentes en la gente de edad media, mientras que los cuadros de inestabilidad son más frecuentes en personas de edad avanzada". "Y en su caso -añade-, las inestabilidades no pueden tratarse con sedantes vestibulares porque las empeora. Hay que estimular el sistema del equilibrio, fortaleciendo la musculatura y su movimiento". "Por eso -concluye- siempre vamos a plantear y ofrecer un tratamiento individualizado,

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Unidad del vértigo y del oído

- > Diagnóstico y tratamiento del Vértigo y del Desequilibrio, Rehabilitación Vestibular Computarizada.
- > Diagnóstico y estudio de la pérdida auditiva y de los acúfenos.
- > Cirugía del oído medio y externo (oído del surfista).
- > Tratamiento intratimpánico de la sordera y del vértigo.

Nariz

Enfermedades de pirámide nasal, fosas nasales y senos paranasales

- > Sinusitis agudas y crónicas.
- > Rinitis vasomotoras y alérgicas.
- > Poliposis nasal y paranasal.
- > Desviaciones de tabique.
- > Traumatismos.
- > Otras alteraciones de la función respiratoria y olfatoria nasal.
- > Cirugía para mejorar la respiración y la estética nasal (septo-rinoplastias).
- > Cirugía endoscópica nasal y de los senos paranasales.
- > Reparación de las fracturas nasales.
- > Cirugía de los cornetes.

Garganta

- > Diagnóstico de las enfermedades agudas y crónicas de la garganta y cavidad oral (faringitis, faringoamigdalitis...).
- > Diagnóstico de las enfermedades de la voz y de las cuerdas vocales, patología de la voz profesional.
- > Diagnóstico de quistes y tumores de la garganta, cuerdas vocales y cuello.
- > Diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de las glándulas salivares.
- > Cirugía de las enfermedades de la cavidad oral (con LASER CO2).
- > Cirugía de las enfermedades de la faringe (amígdalas, ronquido...).
- > Cirugía de la voz y de los tumores de la cuerdas vocales (microcirugía y LASER CO2).
- > Tratamiento con toxina botulínica de las distonías vocales.
- > Cirugía de los tumores de garganta, cuerdas vocales y del cuello.

dándole al paciente lo que necesita de forma específica y especializada".

Tanto Alberto Urrutikoetxea como Ángel Ispizua, otorrinolaringólogos con una dilatada experiencia profesional y de investigación, afirman sentirse "fieles a nuestro compromiso de ofrecer una medicina avanzada y cercana, ponemos a disposición de nuestros pacientes la más amplia gama de técnicas y métodos diagnósticos específicos de la otorrinolaringología actual".

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)

Ahora en Policlínica Gipuzkoa

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

CIRUGÍA PLÁSTICA REPARADORA Y ESTÉTICA

Dr. José Manuel Santos Zarza

Consulta: Planta Baja

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

Traumatólogo
Responsable de la
Unidad de Ondas de
Choque
Policlínica Gipuzkoa

"Las ondas de choque regeneran, mejorando la circulación y la cicatrización"



Unidad de Ondas de Choque de Policlínica Gipuzkoa

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

Teléfonos:
943 002 800 · 619 937 397
dramonaranzabal@gmail.com

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

EN LA VANGUARDIA PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES CRÓNICAS

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

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

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

UNIÓN DE EXPERIENCIA Y TECNOLOGÍA

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



Tratamientos en:

PATOLOGÍAS TENDINOSAS

- > **Codo:** codo de tenista, codo de golf
- > **Hombro:** Tendinitis y calcificaciones del hombro
- > **Cadera:** Trocanteritis crónicas, tendinitis en adductores
- > **Rodilla:** Tendinitis rotuliana, cuadrícapitales, 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

PATOLOGÍAS CUTÁNEAS

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

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

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

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

ALIMENTACIÓN



CÓMO ORGANIZAR TU MENÚ SEMANAL CON RECETAS SALUDABLES, RICAS Y BARATAS

Un plan de alimentación basado en la dieta mediterránea para ayudarte a comer mejor

Las vacaciones de verano suponen una ruptura con nuestra rutina saludable. Las cenas con los amigos y la familia están cargadas por un exceso de grasas y de azúcares, además de las comidas a deshoras, entre otros caprichos bajo el sol. Por eso, para muchos, o puede que para la mayoría, la vuelta al trabajo o al colegio se convierte en una cuesta arriba. ¿Cómo retomar los buenos hábitos? Si bien la organización es clave para comer sano, el tiempo suele ser un obstáculo. Además, no resulta fácil planificar lo que se va a comer y cenar día tras día, semana tras semana. Si a esto le añadimos numerosas ideas preconcebidas que nada tienen que ver con la realidad, como que la comida sana es menos sabrosa, poco variada y más cara, tenemos el caldo de cultivo perfecto para tirar la toalla y terminar repitiendo errores cada vez que nos ponemos el delantal.

Por ello, Eroski ha elaborado un sencillo plan, disponible en su página web, para que comer bien durante 15 días resulte superfácil. Se trata de dos menús semanales basados en la dieta mediterránea, que incluye una lista de la compra para elaborar cada menú semanal. Asimismo, está

compuesta en su mayoría por productos frescos y productos con Nutri-Score A y B y sin grasa de palma.

Si sigues este plan, ahorrarás dinero porque el coste es de 1 euro por persona y comida. Además, comerás sano y rico y no desperdiciarás comida. Tanto las raciones diarias como las semanales contienen los diferentes alimentos de la pirámide nutricional, como frutas, hortalizas, frutos

secos, aceite de oliva virgen como materia grasa de elección, proteína saludable de legumbres, huevos, lácteos, pescados de temporada y en menor medida carnes, cereales y derivados en su forma integral. Al hacer la compra, hay que optar siempre por los productos frescos y de temporada.

UNA GUÍA PARA TODA LA FAMILIA

Cada menú semanal se ha diseñado con cuatro comidas diarias por persona. Esta guía es apta para toda la familia. Para ello, hay que tener en cuenta que el 50% del plato deberán ser frutas y verduras, el 25% cereales como la pasta, las semillas o el arroz integral, y el otro 25% proteínas (carnes blancas, huevos, pescados y mariscos).

Comer saludable no tiene por qué ser aburrido, es por eso que el menú de la primera semana como de la segunda son independientes, es decir, que hay alimentos que solo están presentes en la primera semana y otros que solo están en la segunda, por lo que no será necesario hacer las dos semanas ni hacerlas seguidas.



HÁBITO SALUDABLE

Cocina para toda la semana con el método Batch Cooking

El método Batch Cooking está revolucionando los fogones de casa. No se trata de magia, sino de planificar nuestro menú semanal preparando todas las comidas en un único día. Esta forma de organizar las comidas será de gran ayuda cuando no tengamos tiempo entre semana para ponernos el delantal. Solo tendremos que cocinar los ingredientes en gran cantidad para tenerlos preparados para varias de las recetas de la semana, y así se optimiza el tiempo que hay que dedicar a la cocina. Por ejemplo, cocer huevos de una vez para usar en ensalada, que en otra receta añadiremos al guiso de garbanzos. O cocer garbanzos de una vez para usarlos en las hamburguesas, en el falafel y en la ensalada. De esta forma nuestras preparaciones serán fáciles, pero no básicas.

COMPLEJO ASISTENCIAL

En Asunción Klinika saben cuidar de las personas y eso es lo que llevan haciendo desde hace más de 50 años

En 2022 verá la luz un hospital totalmente renovado que apuesta por la seguridad y la accesibilidad y cuya remodelación se está llevando a cabo bajo parámetros de eficiencia energética



ASUNCIÓN KLINIKA: EN EL CORAZÓN DE GIPUZKOA

Más de 340 profesionales sanitarios trabajan en todo el territorio para garantizar que la salud de los pacientes esté en buenas manos



Información:

Asuncion Klinika
Izaskungo bidea, 9, 20400,
Tolosa
943 697 000

Consultas:

Tolosa centro
943 698 808
Andoain
943 305 999
Ordizia
943 164 048
Donostia
943 463 544

Fundada en 1967 y localizada en el corazón de Gipuzkoa, en Tolosa, Asunción Klinika lleva más de 50 años cuidando de la salud de Gipuzkoa. Lo que comenzó siendo una pequeña clínica ginecológica con capacidad para 22 camas es hoy en día un complejo asistencial que cuenta con un hospital con capacidad para 120 camas y varios centros ambulatorios y consultas en Tolosa, Andoain, Ordizia y Donostia. El cuadro médico de Asunción Klinika está compuesto por más de 90 especialistas de alto nivel, que completan una plantilla de más de 340 profesionales sanitarios.

CAMBIANDO PARA ADAPTARSE AL FUTURO

Desde 2018, Asunción Klinika está inmersa en un profundo proceso de renovación de sus estructuras físicas y organización funcional de sus equipos, que culminará en 2022 con un hospital completamente



renovado. Durante este periodo se va a reformar un área de 6.500 m² que afectará a prácticamente toda la clínica: quirófanos y unidad de cirugía sin ingreso, consultas externas, urgencias, plantas de hospitalización, laboratorio... La apuesta por la accesibilidad y la seguridad es una de las grandes líneas que marcan las obras de remodelación de Asunción Klinika y de hecho la remodelación del hospital se está llevando a cabo bajo parámetros de eficiencia energética.

INNOVACIÓN COMO SEÑA DE IDENTIDAD

Gracias a la aplicación Hygehos Home, los usuarios de Asunción Klinika pueden acceder a su historia clínica online, compartir sus informes con otros facultativos e incluso reservar citas con los especialistas del centro. Sin intermediarios, ni esperas. Donde y cuando quieran.

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

Asunción Klinika cuenta con más de 90 especialistas de alto nivel, acompañados de un excelente equipo de personal sanitario y administrativo, que entienden el valor del trato personalizado y cercano.



OFERTA ASISTENCIAL

HOSPITAL

- > Urgencias 24 horas
- > 2 plantas de hospitalización con capacidad para 120 camas
- > TAC, resonancia y ecógrafos
- > 5 quirófanos
- > Unidad de Cirugía sin ingreso
- > Unidad de Hospitalización de Media Estancia
- > Unidad de Cuidados Intermedios
- > Unidad de Hospitalización a Domicilio

3 centros ambulatorios:

- > Ordizia, Tolosa centro y Andoain

Consultas en Donostia:

- > Arrasate, 53 (Donostia)

3 gimnasios de rehabilitación:

- > Ordizia, Andoain y Tolosa centro

SERVICIOS CENTRALES

- > Análisis Clínicos
- > Anestesia
- > Farmacia
- > Radiodiagnóstico
- > Urgencias
- > Rehabilitación-Fisioterapia

SERVICIOS MÉDICOS

- > Alergología
- > Cardiología
- > Dermatología
- > Hematología
- > Medicina Interna
- > Neumología
- > Neurología
- > Neurofisiología
- > Nutrición
- > Reumatología
- > Pediatría

SERVICIOS QUIRÚRGICOS

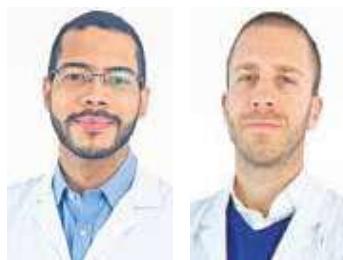
- > Cirugía General y Digestiva
- > Dermatología
- > Ginecología
- > Odontología
- > Oftalmología
- > Otorrinolaringología
- > Traumatología
- > Urología

UNIDADES ESPECIALES

- > Unidad del Dolor y Cirugía de Columna
- > Unidad de Cirugía de la Mano

Nuevas consultas en Donostia

Arrasate, 53 (Donostia). Teléfono: 943 463 544



CIRUGÍA DE COLUMNAS:

DRES. ELÍAS JAVIERY FRANCISCO FASANO

Tratan las dolencias de la columna vertebral utilizando las últimas y más avanzadas técnicas en cirugía de columna.



TRAUMATOLOGÍA:

DR. ARMANDO CASTILLO

Con más de 20 años de experiencia a sus espaldas, trabaja las dolencias relacionadas con el aparato musculoesquelético: lesiones deportivas, ortopedia, artroscopia...



CIRUGÍA DE LA MANO:

DR. JAVIER CORREDOR

Formado en sofisticadas técnicas de microcirugía, aporta a sus pacientes la tranquilidad y la confianza de saber que dejan sus manos, en las mejores manos.



OFTALMOLOGÍA:

DR. GIACOMO DE BENEDETTI

Cirugía refractiva con láser excimer, cirugía intraocular de lentes multifocales intraoculares de última generación, la corrección de defectos refractivos, son algunos de los servicios que ofrece.



MEDICINA GENERAL:

DRA. LUCÍA NIETO

Porque muchas veces la atención más cercana es la más necesaria, ofrece un trato cercano e integral, proporcionando a los pacientes una asistencia centrada en la persona.



UROLOGÍA:

DR. SANDRO SALDARI

Médico general adscrito al servicio de Urología, es experto en el tratamiento de la disfunción eréctil, cuida de la salud urológica del hombre y de la mujer.

NUEVAS CONSULTAS EN DONOSTIA



Dr. Giacomo de Benedetti

Jefe del Servicio de Oftalmología
Asunción Klinika

Consultas:

Tolosa:
943 697 000
Andoain:
943 305 999
Donostia:
943 463 544

“LA PREVENCIÓN ES FUNDAMENTAL EN LAS ENFERMEDADES OCULARES”

El Dr. Giacomo de Benedetti es jefe del servicio de Oftalmología de Asunción Klinika. Como profesional, defiende que la prevención juega un papel fundamental a la hora de cuidar nuestra salud ocular

Prevenir es mejor que curar, también en el ámbito de la salud oftalmológica...

Sí, sin duda. A menudo no se realizan revisiones periódicas y sólo se acude al oftalmólogo cuando hay algún problema, mientras que las guías recomiendan una revisión anual en el caso de las personas que utilizan gafas o lentillas; y una al menos cada dos años para el resto de la población.

¿Vemos peor de lo que pensamos?

Es más frecuente de lo que se cree, precisamente porque no se realizan revisiones. Muchas personas creen que su visión es correcta cuando en realidad no la es. Sólo se han acostumbrado a su forma de ver. Por ejemplo, algunas cefaleas se producen simplemente por-

NUEVAS CONSULTAS EN DONOSTIA

Cirugía refractiva con láser excimer, cirugía intraocular de lentes multifocales intraoculares de última generación para presbicia y/o corrección de defectos refractivos, así como consultas externas, son algunos de los servicios que ofrece el Dr. Giacomo de Benedetti.

DIADIÓS A LAS GAFAS

- >Cirugía refractiva con láser excimer: 710€/ojo.
- >Cirugía con lentes intraoculares de última generación: desde 1.800€.
- >Financiación hasta 6 meses*

*Consultar condiciones en: atencionpaciente@clinicadelasuncion.com

que hemos perdido capacidad visual y estamos forzando la vista, sin saber que podríamos solucionarlas con unas gafas. Eso sin contar que hay muchas enfermedades subyacentes que pueden ser detectadas con una simple revisión rutinaria antes de que se produzcan daños importantes y, en algún caso, irreparables.

¿Cómo ha afectado la pandemia a la nuestra salud ocular?

De forma indirecta ha tenido un efecto negativo ya que el bloqueo que se ha producido en el sistema de salud se ha traducido en un retraso en el diagnóstico y el seguimiento de enfermedades como el glaucoma, las alteraciones de la retina, la diabetes, el ojo seco, las ametropías de los niños...

“NO DAMOS A LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL LA IMPORTANCIA QUE MERECE”

La disfunción eréctil es un problema que afecta a más del 10% de los hombres, pero se calcula que tan sólo el 16% de quienes la sufren acuden al especialista



Dr. Sandro Saldari

Jefe del Servicio de Urología
Asunción Klinika

Consultas:

Tolosa:
943 697 000
Andoain:
943 305 999
Ordizia:
943 164 048
Donostia:
943 463 544

Hablamos con el Dr. Sandro Saldari, cirujano y médico general adscrito al servicio de Uroología de Asunción Klinika, sobre las opciones existentes para este problema.

¿Qué hay detrás de un problema como la disfunción eréctil?
Muchísimas causas: físicas, metabólicas, funcionales anatómicas, psicológicas... Por esto, si le comentan como paciente que se curará de forma segura, rápida y milagrosa, lo más probable es que le estén mintiendo. La angustia y la necesidad lleva a muchos hombres a buscar soluciones mágicas que no son tal, porque la mayoría de los médicos de cabecera o urólogos, no le dan a la disfunción eréctil la importancia que merece.

Por eso es fundamental huir de los remedios fáciles...

Existen muchos centros 'especializados' o páginas web que juran curar la disfunción eréctil y lograr el 100% de lo que necesitamos. Pero, como especialista, he de decir que la mayor parte de estos tratamientos son ineficaces y muy costosos.

¿Cuáles son, entonces, los tratamientos que sí funcionan?

Además de los tratamientos de pastillas que llevan más de 15 años probando su eficacia, hay otros como las ondas de choque, el plasma rico en plaquetas, la magnetoterapia, la electroestimulación, los equipos de tracción del pene, la medicación intracavernosa en inyecciones y la cirugía con prótesis de pene. Lo im-

portante, en todos los casos, es buscar un especialista que haga un buen diagnóstico y en función de ello, prescriba el tratamiento más adecuado y explicando al paciente los verdaderos alcances de los mismos según su condición.

La prótesis de pene, ¿funciona realmente? ¿Es una buena solución?

Es una de las soluciones más efectivas. Sin duda es una opción quirúrgica para la disfunción total de alto grado. No tiene complicaciones y los resultados son excelentes. Es una solución definitiva para la disfunción sexual severa que no haya podido curarse con otras terapias. La prótesis no afecta a la sensibilidad, no altera el deseo ni el placer sexual, no produce infertilidad y es completamente funcional.

DR. SALDARI:

"La prótesis de pene es una de las soluciones más efectivas, una opción quirúrgica para la disfunción total de alto grado".

DR. CASTILLO:

"Todos sufrimos el desgaste de los cartílagos, otra cosa es el tiempo que tardan en desgastarse o el nivel del desgaste".

DR. CORREDOR:

"Intento incentivar y motivar a los pacientes durante sus procesos de padecimiento de enfermedades".



Dr. Armando Castillo

Jefe del Servicio de Traumatología
Asunción Klinika

Consultas:

Tolosa:
943 697 000
Andoain:
943 305 999
Donostia:
943 463 544

"LAS PRÓTESIS SON UNA DE LAS CIRUGÍAS MÁS SATISFACTORIAS"

La artrosis es una dolencia que afecta, causando dolor o incapacidad, a un 10% de la población. El Dr. Armando Castillo nos habla de cómo tratar esta patología

¿Qué diferencia hay entre la artritis y la artrosis?

La artritis es la inflamación de la articulación. La artrosis, el desgaste del cartílago. Cuando los cartílagos se desgastan y sus partículas dañan la articulación, que se inflama, se produce una artritis por artrosis.

¿Qué factores influyen en el desgaste de los cartílagos?

El nivel del desgaste varía de persona a persona. Todos sufrimos el desgaste de los cartílagos, otra cosa es el tiempo que tardan en desgastarse o el nivel del desgaste, y éste depende de factores como el peso, la alineación articular, el estilo de vida que hayamos llevado o los traumatismos que hayamos sufrido.

El tratamiento, entonces, varía en función del nivel del daño o del origen del mismo, ¿no?

Sí. Por ejemplo, si el problema es una cadera mal alineada, se puede hacer cirugía para realinear la displasia. En el caso del sobrepeso, adelgazar; y así con cada

uno de los factores. También se puede trabajar directamente en el cartílago para reconstituirlo. Las prótesis son un procedimiento complejo pero también una de las cirugías más satisfactorias porque la calidad de vida del paciente mejora muchísimo. Imagina llevar diez años sin poder mover la cadera o apoyar la rodilla y que de un día para otro lo puedes hacer.

¿En qué momento hay que optar por una prótesis?

Cuando llegamos a un proceso de artrosis severa o moderada sintomática, es decir, que duele o limita mucho o ambas cosas. Si hay dolor que incapacita y se ha intentado con el resto de tratamientos sin mejoras, es el momento de su indicación, sea cual sea el nivel de daño del cartílago.

"La artritis es la inflamación de la articulación; la artrosis, el desgaste del cartílago"



Dr. Javier Corredor

Cirujano de la Mano
Asunción Klinika

"LA CIRUGÍA DE LA MANO REQUIERE DE UN GRAN NIVEL DE PRECISIÓN"

La compleja estructura y la gran importancia funcional de las manos requieren de profesionales como el Dr. Javier Corredor, médico adscrito al servicio de Traumatología de Asunción Klinika

Especializado en Cirugía de la Mano y formado en sofisticadas técnicas de microcirugía, el Dr. Javier Corredor aporta a sus pacientes la tranquilidad y la confianza de saber que dejan sus manos en las mejores manos.

¿Qué aporta la cirugía de la mano como subespecialidad de la Traumatología? ¿Qué tipo de patologías pueden aparecer?

El cirujano de la mano se encarga del diagnóstico, evaluación y tratamiento de los pacientes pediátricos y adultos con patologías del miembro superior. Éstas pueden ser de tipo traumático, tumoral, reumático, congénito, infeccioso, o compresivo -parálisis de los nervios periféricos-.

¿Cuáles son las patologías más habituales en su consulta?

Se puede citar en función de su prevalencia las fracturas y luxaciones del miembro superior. Les siguen por incidencia las inestabilidades capsuloligamentarias articulares del carpo y digitales; las lesiones tendinosas flexoras-extensoras; las lesiones en punta de dedo; las patologías tumorales y las reumáticas, como la artrosis. También vemos muchas contracturas de Dupuytren; y neuropatías periféricas compresivas de los nervios mediano, radial y ulnar.

¿Cuál es el mayor reto de la cirugía de la mano?

Seleccionar cuál es tratamiento más adecuado para cada patología y ejecu-

tar las técnicas quirúrgicas con el mayor grado de exactitud. La cirugía de la mano requiere de un gran nivel de concentración y precisión ya que cada milímetro es crucial para los resultados terapéuticos y posoperatorios.

Tratar un miembro tan importante como las manos hace que se establezca una relación muy especial con los pacientes. ¿Qué tipo de casos se lleva consigo?

Siento una gran admiración por la mayoría de mis pacientes a quienes intento incentivar y motivar durante sus procesos de padecimiento de enfermedades con la intención de acompañarles y ayudarles a construir una mejor calidad de vida.

Consultas:

Tolosa:
943 697 000
Andoain:
943 305 999
Donostia:
943 463 544

SOLUCIONES UROLÓGICAS

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



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

LA UROLOGÍA MÁS INNOVADORA CERCA DE TI

En Madina y Azparren disponen de un nuevo tratamiento para los síntomas del agrandamiento benigno de la próstata: la vaporización con láser y la terapia térmica con vapor de agua Rezum™



Nueva ubicación en Urbieta, 56 (Donostia)

Teléfono:
943 434 595
También en
Onkologikoa, 2^a planta
Web:
www.madina-azparren.com

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.

Madina y Azparren disponen de un novedoso tratamiento para el agrandamiento benigno de la próstata y los síntomas que genera. Se trata de la terapia térmica con vapor de agua Rezum™.

¿En qué consiste?

El procedimiento se basa en disparar vapor de agua a través de energía de radio-

Rezum™ es un tratamiento ambulatorio, alternativo a la medicación y la cirugía invasiva

frecuencia. Diversos estudios han demostrado que la técnica, que es ambulatoria y se hace con sedación y anestesia local en apenas unos minutos, reduce los síntomas generados por la próstata.

¿Cómo funciona?

Se inyecta el vapor de agua en dos o tres puntos de cada lóbulo de la próstata y se retira el dispositivo. El vapor de agua destruye el tejido prostático consiguiendo que la próstata se retraja, aliviando así los síntomas que la compresión de esta produce. Todo esto no dura más de veinte minutos.

¿Cómo actúa el vapor de agua?

El calor del vapor de agua se distribuye

RENOVA: ONDAS DE CHOQUE PARA LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL

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



RPS: 48/17

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.

entre el tejido de la próstata provocando la muerte celular y dando lugar a una retracción de la glándula. Cuando la próstata se retrae deja de comprimir la uretray esta se ensancha permitiendo la micción.

¿Tiene efectos secundarios?

Con el tratamiento con vapor de agua el riesgo de sufrir estas complicaciones es muy bajo porque no hay cortes y porque el calor que produce el tratamiento no afecta a los nervios. No repercute en la funcionalidad sexual y es excepcional que genere eyaculación retrógrada.

¿Es efectivo?

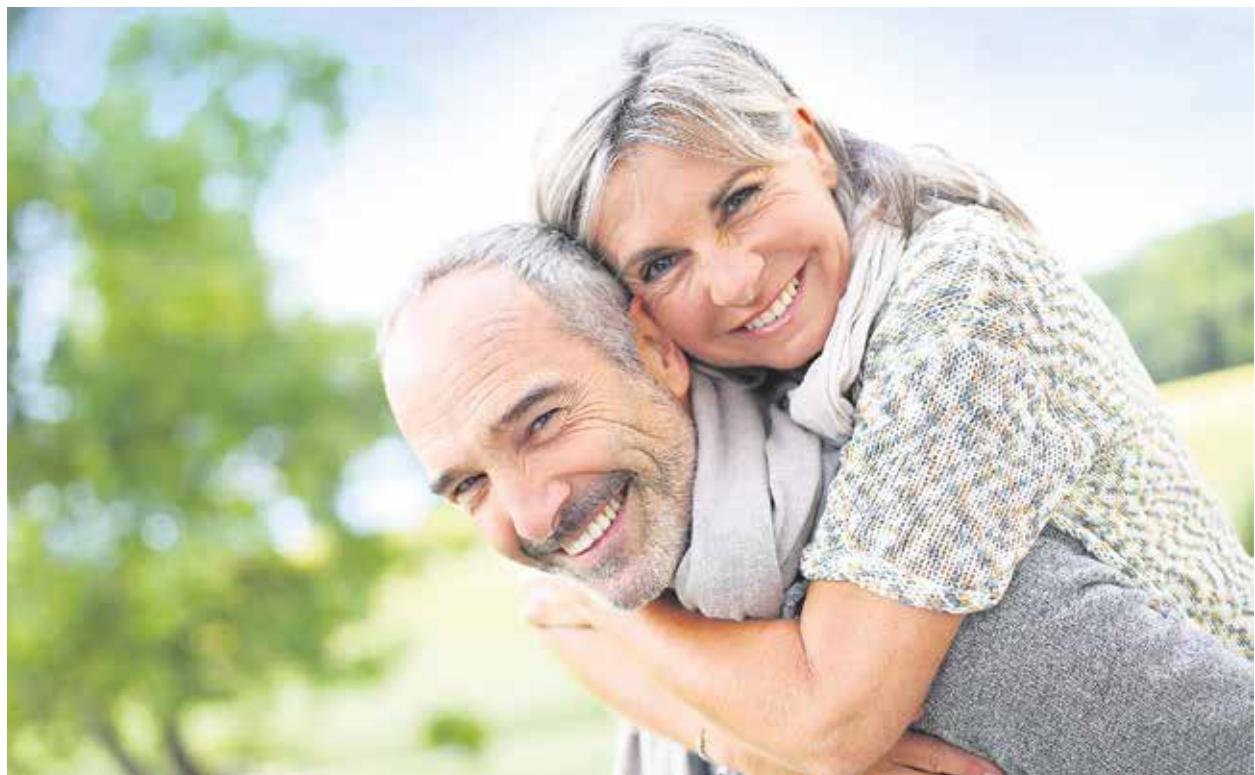
Sí. En los seis años que se ha estado evaluando, los estudios muestran que en entre el 90 y el 95% de los hombres que reciben este tratamiento con vapor, los síntomas de la Hiperplasia benigna de próstata (HPB) se reducen o eliminan significativamente. Por ello, ha sido aprobado por las principales agencias que evalúan y certifican la eficacia de los tratamientos médicos, como la FDA americana.

¿Para qué tipo de próstatas está indicado?

En próstatas que no superen los 70-90 cc se pueden tratar a más del 80% de los pacientes que sufren HPB. Son pacientes que desean no padecer los efectos secundarios de la cirugía convencional, como la pérdida de la eyaculación o eyaculación retrógrada, y pacientes en los que, por enfermedades o tratamientos, está contraindicada la cirugía. El urólogo será el encargado de indicar cuál es el método más adecuado.

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



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-Urbietar, 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



BTL EMSELLA

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

orina y en una mejora de la vida sexual de los pacientes. BTL EMSELLA es un dispositivo diseñado para tratar a la paciente mientras ésta se encuentra sentada, vestida y con las piernas ligeramente abiertas para que el suelo pélvico quede expuesto al magnetismo de alta intensidad. Un tratamiento totalmente indoloro que tiene una duración de 28 minutos por sesión. Se recomienda realizar 6 sesiones en un intervalo de un mes.

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

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

MEDICINA VASCULAR

Dr. Fran
Loyola Echániz

Médico especialista en
Radiología Vasculare
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 Vasculare
Intervencionista

Con más de 10 años
de experiencia en
Osakidetza

Especialistas en
eliminación de varices
después de cirugía y
úlceras venosas



Información:
666 776 159

Varitek Donostia
Plaza Campo de Atotxa, s/n

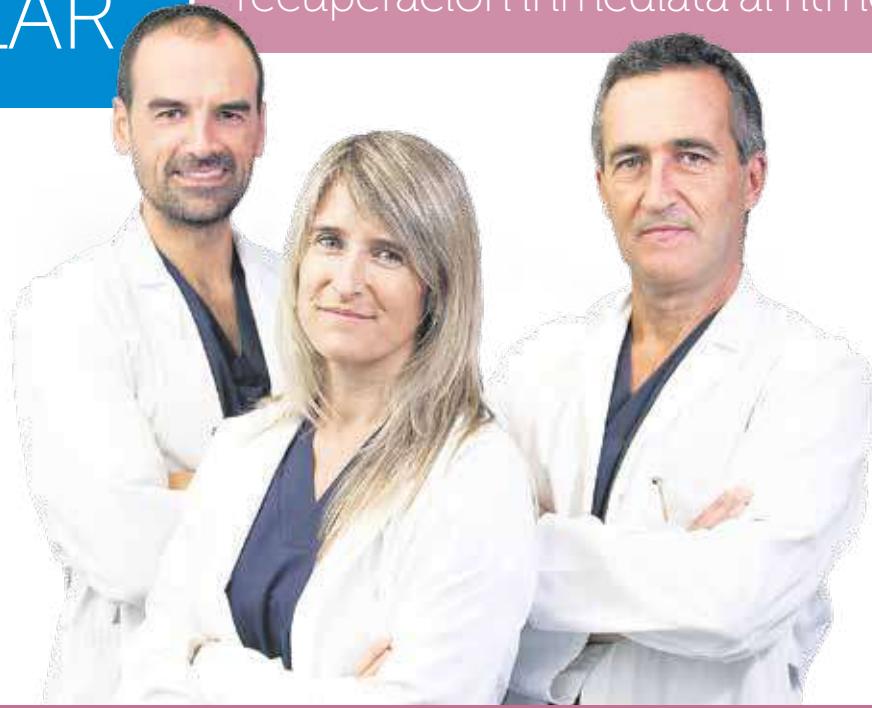
Varitek Bilbao
Euskalduna, 6

Varitek
Vitoria-Gasteiz
Florida, 72

www.varitek.es
varitek@varitek.es

f Varitek
@Varitek.es

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



OLVÍDATE DE LAS VARICES CON VARITEK

Centro integral de radiología intervencionista para solucionar tu problema de insuficiencia venosa

Dolor, incomodidad y pesadez en piernas o hinchazón de tobillos, muchas veces al final del día, son algunas de las consecuencias que acarrean las varices gruesas. Por fortuna, no hay que preocuparse, ya que el problema tiene solución, y tratando las varices, la calidad de vida de los pacientes mejora ostensiblemente. La cuestión radica en ponerse en manos de especialistas profesionales.

El equipo de Varitek está altamente cualificado para terminar de raíz con el problema de las varices. "Disponemos de diferentes técnicas para el tratamiento que muchas veces combinamos en base al problema particular de cada paciente, que casi siempre es diferente y, por tanto, único. Utilizamos, por ejemplo, cateterismos o punciones ecoguiadas, siendo fundamental un gran control en el manejo de la ecografía para controlar en todo momento el proceso de eliminación de las varices", explican sus responsables.

Varitek trata y pone fin a todo tipo de varices, desde las más finas a las más gruesas, ya que la radiología intervencionista ha transformado tanto el diagnóstico como el modo de intervención. Así, hoy en día, tratamientos como la cirugía han dado paso a los tratamientos más novedosos y mínimamente invasivos.

"En Varitek nos especializamos en el tratamiento de los casos más complejos y desesperados: reaparición de varices tras cirugía, de difícil solución con nueva cirugía; o tratamiento de úlceras venosas, el último y más peligroso escalón de la enfermedad", añaden. "También tenemos técnicas específicas con muy buen resultado para la eliminación de las antiestéticas arañas vasculares".

Son intervenciones menos agresivas y, a su vez, más precisas y efectivas. Su



Vea más ejemplos en



10 MOTIVOS

Para tratarse en Varitek

1. Diagnóstico certero.
2. Presupuesto cerrado.
3. Sin anestesia.
4. Incorporación inmediata a las actividades habituales.
5. Sin ingreso.
6. Sin dolor.
7. Sin heridas quirúrgicas.
8. Se pueden tratar ambas piernas en una sola sesión.
9. No interfiere con ningún tipo de medicación.
10. Sin límite de edad.



DECÁLOGO

De prevención

1. Mantener el peso.
2. Hacer ejercicio.
3. Llevar zapato cómodo, evitar tacones muy altos.
4. Evitar ropa que comprima.
5. Evitar fuentes de calor intenso. Duchas de agua fría sobre las piernas.
6. Utilizar medias de compresión adecuadas.
7. Elevar las piernas siempre que se pueda.
8. No permanecer demasiado tiempo quieto de pie ni sentado.
9. Dormir con las piernas ligeramente elevadas.
10. Acudir a un especialista para que realice un diagnóstico y tratamiento adecuado.

duración es de aproximadamente 45 minutos, variando dependiendo del caso y de si hay que tratar una pierna o ambas; no requieren ingreso, anestesia ni cirugía y la recuperación es inmediata.

Son técnicas adecuadas para todo tipo de pacientes sin límite de edad, por eso recomiendan realizar al menos una valoración para conocer el nivel de enfermedad y las posibles soluciones. Se realiza un estudio exhaustivo con eco-grafía Doppler (la radiología intervencionista es la especialidad que domina el diagnóstico por imagen), y plantean un tratamiento "específico e individual" para cada paciente, "comprometiéndonos con la solución de su problema de insuficiencia venosa".

ASISA

LÍDER EN SALUD

ASISA, GARANTÍA DE TRANQUILIDAD

ASISA celebra sus 50 años y lo hace como una aseguradora multirrango especializada en el cuidado de las personas

Su centro de salud en Donostia.



asisa+

Información:

Donostia:

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

Teléfonos:

943 461 570 / 943 456 088

Horario:

9.00-14.00 h.

Tolosa:

Samaniego, 1
20400 Tolosa

Teléfono:

943 655 201

Horario:

9.00-14.00 h.

Cuidar a las personas para garantizar su tranquilidad es el objetivo esencial de ASISA, una aseguradora que este año celebra su 50º aniversario y que está desarrollando un intenso proceso de transformación para ofrecer cada vez más servicios a sus asegurados. En el marco de esa renovación, ASISA se ha convertido en una aseguradora multirrango que ofrece, además de sus productos de salud y dentales, extender a otros ámbitos de la vida de sus asegurados su experiencia en el cuidado de la salud con una amplia cartera de seguros de vida, decesos, mascotas, accidentes y asistencia en viajes.

ASISA ha trazado una estrategia que sitúa al asegurado en el centro de su actividad, simplificando las gestiones administrativas y los procesos de autorización, facilitando el acceso a las prestaciones y garantizando una atención rápida, cercana y de la máxima calidad.

Durante la pandemia provocada por la COVID-19, ASISA ha reforzado sus canales de atención al cliente y ha potenciado los servicios de telemedicina, con el desarrollo de Asisa LIVE, una plataforma de videoconsultas en más de una veintena de especialidades, y del Chat Médico, una app que permite contactar 24 horas con diferentes profesionales médicos.

Crecer en Donostia y en el resto de la provincia de Gipuzkoa es uno de sus objetivos a corto y medio plazo, para lo que ASISA ha reforzado su presencia en el territorio, al trasladarse a una nueva delegación en San Sebastián (Duque de Mandas, 4 -esquina Teresa de Calcuta, 2-) inaugurada en 2020, y a la que se suma la subdelegación en Tolosa (Samaniego, 1) garantizando el acceso a los hospitales, centros médicos y profesionales de referencia de la sanidad privada guipúzcoana, lo que le permite ofrecer una atención de calidad a sus asegurados e incorporar nuevos clientes, tanto particulares como pymes y grandes empresas.

T TEATRO REAL
CERCA DE TI



Dale espacio mental a la tranquilidad

Tu seguro de Salud, con **Apoyo Psicoemocional**

En Asisa queremos que te sientas tranquilo en todo momento. Por eso ahora todos nuestros seguros de salud incluyen el **servicio de Apoyo Psicoemocional**, con el que podrás contactar con un especialista siempre que lo necesites a través de **Chat Médico, llamada o videoconsulta**.

Y para que esa tranquilidad sea aún mayor, te ofrecemos seguros que van más allá del cuidado de tu salud, protegiendo lo que más te importa.

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

Asisa San Sebastián

C/ Duque de Mandas nº 4,
esquina Plaza Teresa de Calcuta

asisa+
900 10 10 21 | asisa.es

ODONTOLOGÍA



Sobre estas líneas,
la doctora Paula
Sigwald en su
consulta, ubicada
en Pasai Antxo.

El gabinete de la Dra. Sigwald cuenta con medio millar de pacientes tratados a través de una innovadora y eficaz férula dental



LA SOLUCIÓN AL RONQUIDO YA LA APNEA DEL SUEÑO

La mayoría de los casos experimentan una mejoría desde la primera noche, no solo en la eliminación del ronquido, sino también en la calidad del sueño, creando así un descanso reparador para el paciente

La Dra. Sigwald lleva más de nueve años dedicada a la solución de los ronquidos y la apnea del sueño; cuenta además con un Título de Experto en Medicina Dental de sueño, uno de los pocos otorgados en España, ya que el año pasado se realizó la primera promoción para odontólogos cualificados en tratar los trastornos respiratorios del sueño por la FESMES. Además, es miembro de la Sociedad Española de Medicina Dental del Sueño –SEMDES-, con un Máster en Medicina Oral del Sueño y varios artículos publicados. El gabinete de la Dra. Paula Sigwald invita a todo aquel preocupado por su descanso a visitar su clínica en **Pasai Antxo** o en el **Centro Médico Zurriola**.

Allí, su equipo está capacitado para realizar el debido tratamiento de los ronquidos y la apnea del sueño en sus pacientes de forma rápida y efectiva, sin largas esperas y ofreciendo la comodidad de realizar en su casa las respectivas pruebas diagnósticas.

La confección de la férula de avance mandibular se realiza de forma totalmente digital por medio de un escáner intraoral en el gabinete, para después proceder a su colocación y, posteriormente, llevar a cabo la comprobación de la efectividad de la férula en la reducción o desaparición de la apnea del sueño y de los ronquidos.



Este nuevo dispositivo está hecho a medida mediante el escaneo completo de las arcadas del paciente, permitiendo así plena libertad de movimiento, en apertura y lateralidad. Así, se convierte en un dispositivo totalmente tolerable para el paciente.

Prueba de esto es la certificación ISO 13485EC con la que cuenta el dispositivo, que además está confeccionado con materiales totalmente biocompatibles.

Con este nuevo dispositivo se evitan los problemas cotidianos de la vida de los roncadores, que pueden llegar a condicionar la convivencia con la pareja y la vida laboral por la disminución de la capacidad de concentración, además de suponer un incremento del peligro en el manejo de maquinaria pesada y un mayor riesgo de somnolencia al volante, causante de tantos accidentes de tráfico.

Otros problemas más notorios y nocivos que se disminuyen o evitan con el uso del dispositivo son el cansancio y la somnolencia diurna, la irritabilidad, la hipertensión, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el riesgo de ictus y la posibilidad de desarrollar Alzheimer, que resultan todos consecuencia del padecimiento de la apnea del sueño.

Información:
Clínica Dental
Paula Sigwald
Gure Zumardia 9, 1ºB
20110 Pasai Antxo

Centro Médico Zurriola
Gran Vía, 3
20002 San Sebastián

Teléfono
943 340 039

@clinicadentalpaulasigwald
 Clinica Dental Paula Sigwald

DOLENCIAS DE LA ESPALDA



Manu
Álvarez

Fisioterapeuta
especialista en
columna
Clínicas Athlon



Leire
Eldua

Fisioterapeuta
especialista en
columna
Clínicas Athlon



Información:

Urbeta, 50 bajo
20006 Donostia
943 845 060
donostia@clinicasathlon.com

Markole Auzoa, s/n
20550 Aretxabaleta
943 039 842
aretxabaleta@
clinicasathlon.com

Las clínicas de espalda Athlon están especializadas en ofrecer soluciones probadas al dolor crónico o recurrente de espalda y cervicales



Las clínicas de espalda Athlon ofrecen un tratamiento exclusivo que concreta las causas del problema para tratarlo de forma específica y personalizada

DI ADIÓS AL DOLOR DE ESPALDA

Con sede en Aretxabaleta y Donostia, las clínicas de espalda Athlon están enfocadas al diagnóstico funcional y al tratamiento del dolor de espalda, bien sea moderado, severo o muy severo. Por las manos de sus profesionales han pasado miles de personas que han sido tratadas con una tasa de éxito del 91% y que ahora gozan de una vida activa y libre de dolor.

En las clínicas Athlon son conocedores de que cada persona es única y diferente y que, por tanto, la causa y la intensidad del dolor varía entre ellas. En ese sentido, la principal filosofía de su trabajo se basa en ofrecer un diagnóstico preciso, que derive en un protocolo de tratamiento diseñado de forma individual a cada caso y que proporcione una solución efectiva y duradera a largo plazo.

TECNOLOGÍA EXCLUSIVA

En cada una de sus clínicas, Athlon cuenta con un exclusivo y pionero método de tratamiento basado en la tecnología David Spine Concept. Consiste en la realización de un examen completo del estado funcional de la espalda para obtener un diagnóstico concreto y preciso de las causas del problema y poder así tratarlo de forma eficaz con ejercicios sin dolor.

Una de sus fases más importantes es el proceso de diagnóstico, que se compone de tres partes:

1. Evaluación clínica: En la que se realiza una entrevista personal para hacer un primer análisis del problema y la historia clínica del paciente.

2. Diagnóstico Funcional Digital: Un examen de funcionalidad de toda la columna vertebral que ayuda para medir la capacidad de la espalda del paciente.

3. Diagnóstico de la raíz del dolor y diseño del tratamiento individualizado: En él se identifica la causa del dolor y se diseña un tratamiento específico y completamente adaptado al paciente.

Posteriormente los pacientes comienzan con el tratamiento personalizado que es completamente controlado y supervisado por los especialistas del centro.

Se trata de un servicio que está dirigido a personas de todas las edades y con todo tipo de problemas físicos. Asimismo, las clínicas de espalda Athlon ofrecen de forma complementaria servicios de fisioterapia para todos aquellos que los necesiten.

Athlon es, por todos estos motivos, una opción ideal para solucionar tus problemas de espalda.

Dolencias tratadas en Athlon

Los males de espalda pueden causar numerosos síntomas, por lo que si sufres de alguno o más de los siguientes listados no dudes en concertar una cita en tu centro más cercano.

- > Dolor o discomfort relacionados con la columna vertebral.
- > Episodios de dolor lumbar, dorsal o cervical.
- > Dolor irradiado en brazos y/o piernas.
- > Lesiones en la columna vertebral.
- > Intervención quirúrgica de espalda y necesidad de potenciar la musculatura lumbar tras la operación.
- > Recomendación de fortalecer la espalda.

Incluso si ya has sido diagnosticado de alguna de las siguientes dolencias y no has conseguido mejora con los tratamientos convencionales, también estamos a tu disposición para tratar:

- > Lumbalgias y lumbalgias posparto.
- > Ciática.
- > Escoliosis.
- > Espondilolitis anquilosante, cervical o lumbar.
- > Degeneración del disco intervertebral.
- > Síndrome facetario.
- > Síndrome de cirugía fallida.
- > Cifosis.



La hoja de ruta foral para la presente década contempla un refuerzo de las políticas sociales del territorio, con especial atención a la generación de ecosistemas locales de cuidados, el fortalecimiento del modelo residencial y el refuerzo de los cuidados en el domicilio

GIPUZKOA, EN LA VANGUARDIA DE LOS CUIDADOS

Gracias a la implicación de diversos grupos de contraste, se ha diseñado una hoja de ruta coparticipada y compartida para el conjunto de Gipuzkoa



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Teléfono: 943 112 111

Las respuestas a los retos de futuro no vendrán exclusivamente de herramientas habituales. Por eso, se ha activado en Gipuzkoa la Agenda 2020>2030: una estrategia que busca posicionar al territorio en la vanguardia de los cuidados. Impulsada por el Departamento de Políticas Sociales de la Diputación Foral de Gipuzkoa, se ha codiseñado una hoja de ruta que busca reforzar los cuidados de los colectivos más vulnerables, desde la personalización y la prevención.

El objetivo no es otro que plantear una hoja de ruta alternativa, capaz de dar respuestas a los problemas derivados de la crisis sanitaria, y de dibujar los escenarios que se vislumbran en la pospandemia. Con ello, el ente foral busca fortalecer una Gipuzkoa capaz de responder con solvencia a los retos de futuro; y así, seguir construyendo un territorio cada vez menos desigual y más solidario.

Y es que la pandemia de la COVID-19 ha impulsado un nuevo escenario para el sector de las políticas sociales, poniendo sobre la mesa las diversas fortalezas y debilidades, y obligando a acelerar el proceso del cambio en el que estaba inmerso el territorio. En ese sentido, el gobierno foral

no ha querido dejar pasar la oportunidad de seguir creciendo en este ámbito, anticipándose a los retos y desafíos que están por venir, a través de la gestión de las políticas sociales de transición.

No se puede hablar de futuro sin hablar de las transiciones, por eso, esta estrategia diseñada para seguir desarrollando las políticas sociales de Gipuzkoa, se incorpora en una nueva forma de hacer política, en el marco de Etorkizuna Eraikiz y en coordinación con Adinberri. La transición demográfica, con el consecuente envejecimiento de la población, es el principal desafío que afrontamos como territorio, y resulta imprescindible diseñar desde hoy la manera de afrontarlo, desde la innovación y la experimentación en entornos reales.

PLAN DE ACCIÓN 2021-2023

El primer borrador del Plan de Acción, establecido para su ejecución en los próximos dos años, es decir, en el periodo 2021-2023, propone una hoja de ruta basada en diez ejes de actuación que desde la innovación y la experimentación sea capaz de acelerar el proceso de generación de ecosistemas locales de cuidados, la revisión del modelo residencial y el refuerzo de los cuidados en el domicilio, entre otras prioridades.

Tras un exhaustivo análisis y un proceso participativo con muy diversas entidades y personas implicadas en el sector, la decena de ejes de actuación establecidos se sustenta en 37 actuaciones y 65 acciones concretas que se acometerán en los próximos dos años y contempla una última de carácter transversal que impactará en todas ellas: el fomento de la igualdad de género y lingüística.

Queriendo abarcar una perspectiva integral, al igual que la propia Agenda 20>30, este primer Plan de Acción aúna tres dimensiones de las políticas sociales, siendo



la principal innovación la relación que se establece entre este ámbito y la gestión de la transición, y se estructura en tres etapas.

> A corto plazo, la **contingencia**: se trabaja con el propósito de atender la emergencia sociosanitaria, a través del soporte a la gestión sociosanitaria, psicosocial y a la adecuación de la red de recursos a la evolución de las necesidades sociales. Entre estas actuaciones se enmarcan el suministro de equipos de protección o la actualización del régimen de visitas en las residencias.

> En el medio plazo, se quiere lograr la **estabilización de la calidad de vida** de las personas usuarias de los servicios sociales para lo que se buscará mejorar la oferta de servicios y recursos sociales, el bienestar de las personas usuarias, fomentar la digitalización en los cuidados y e implementar una estrategia de comunicación social. En concreto, se acometerá una adecuación progresiva de los cuidados de larga duración al renovado modelo de atención, se mejorarán los apoyos al cuidado emocional y relacional de las personas usuarias y trabajadoras de las residencias, se potenciará la interoperabilidad de los diferentes ecosistemas locales de cuidados, y se promoverá una plataforma de aprendizaje e intercambio de conocimiento entre diferentes recursos sociales, entre otras actuaciones.

> Enfocadas en el largo plazo, las políticas sociales de innovación se refieren al **desarrollo de una agenda de transiciones a través de proyectos de innovación** social y el fomento de ecosistemas locales de cuidados. Para ello, se seguirán desarrollando espacios de participación para reforzar el modelo de atención y cuidados





y, además, se desplegarán nuevos planes de inclusión social, para la prevención y la atención a la desprotección infantil, un nuevo modelo de atención a víctimas de violencia machista, una estrategia territorial hacia un nuevo modelo de atención en el domicilio, un modelo para la promoción de participación de personas con discapacidad y una estrategia territorial ante las soledades.

PARTICIPACIÓN Y CONSENSO

La búsqueda del consenso ha sido un pilar fundamental en la dinámica de trabajo de esta Agenda Gipuzkoa 20>30, realizada mediante un proceso coparticipado y compartido, organizado en una red de nodos que ha liderado el Departamento de Políticas Sociales de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

No en vano, en su presentación en las Juntas Generales de Gipuzkoa del mes de abril se solicitó a todos los grupos su colaboración; generando, asimismo, diversos grupos de contraste para el debate y la recogida de aportaciones entre los que se encuentran personas y entidades implicadas en el sector como los usuarios y familiares de diversos recursos sociales, las personas profesionales, gestoras de los centros, personas expertas, consejos territoriales, sindicatos, asociaciones empresariales y otras instituciones y entidades públicas.

El trabajo con los grupos de contraste es intenso, a la vez que enriquecedor, de tal manera que el documento definitivo, a presentarse a lo largo de este mes de septiembre, incorporará las aportaciones y contribuciones de los diversos agentes implicados.



MONITOR DE INNOVACIÓN Y PARTICIPACIÓN

Hacia una atención más personalizada

Las políticas sociales están inmersas en un proceso de transición hacia un modelo de gestión cada vez más participativo, personalizado y comunitario. En ese sentido, el gobierno foral ha trabajado en la puesta en marcha de un Monitor de Innovación y Participación que tiene como meta la creación de una red de participación y evaluación entre las 65 residencias ubicadas en el territorio, promoviendo la mejora de la gestión de las mismas y escuchando los reclamos de personas usuarias, familias y trabajadores en el ámbito de los cuidados. A través de los más de 10.000 cuestionarios realizados, a los que seguirán otras acciones como talleres ad hoc sobre la calidad y la innovación en la atención, esta herramienta permite obtener respuestas acerca de diversas cuestiones que resultarán muy valiosas para seguir diseñando las políticas sociales del futuro, pero, sobre todo, aquellas destinadas a los cuidados de larga duración. Y es que, gracias a este Monitor, las personas usuarias, su entorno sociofamiliar y el personal de la red se convierten en diseñadores de cuidados en base a su propia experiencia.

La participación y el querer dar respuestas anticipadas a los retos del mañana es una de las máximas del modelo de gobernanza del ente foral y, en este caso, refuerza y legitima el trabajo sobre el futuro de nuestro modelo de cuidados.



OPINIÓN

Gipuzkoa, un territorio que cuida

Maite Peña,
diputada de
Políticas Sociales

Gipuzkoa, Euskadi, Europa y el mundo afrontan una coyuntura inestable, enormemente cambiante y llena de incertidumbres. La irrupción de la COVID-19 ha supuesto un punto de inflexión, un momento para repensar las políticas sociales, identificar las claves para avanzar y afianzar el trabajo realizado hasta ahora. Por eso, aprovechamos la coyuntura y pisamos el acelerador.

Somos un territorio solidario y comprometido en la lucha contra las desigualdades sociales. Pero debemos ampliar nuestras capacidades para generar y gestionar el cambio que deseamos. Empezando desde hoy.

Por eso hemos activado en Gipuzkoa la Agenda 2020>2030, una nueva herramienta, coparticipada y compartida, que nos permitirá seguir profundizando nuestro singular modelo de cuidados.

Queremos ser un territorio que garantiza el continuo de los cuidados de los colectivos que más lo necesitan, ya sea en residencias o en sus domicilios, desde una atención personalizada, que responda a sus deseos y necesidades, y capaz de prevenir situaciones de desprotección y de soledad.

Con ese objetivo, seguiremos generando ecosistemas locales de cuidados, unos espacios para la experimentación y la innovación social, donde se exploren nuevas fórmulas de cuidados y donde se impulsen los vínculos comunitarios.

En todo este camino, más allá del 'qué', toma especial relevancia el 'cómo' lo hagamos. Por eso resulta imprescindible la implicación de los agentes sociales con los que venimos trabajando. Queda mucho camino que recorrer, pero tenemos el rumbo fijado.

SALUD MENTAL

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



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

Aita Menni atiende diariamente a más de 1.400 personas repartidas por su red de centros en toda Euskadi

Un equipo humano de más de 1.000 personas, más del 80% mujeres, garantiza el cuidado personalizado de cada uno de los pacientes



Información:

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



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

Aita Menni pertenece a la Congregación de las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús, institución asistencial católica, sin ánimo de lucro, que trabaja desde hace más de 135 años en la acogida, asistencia y reinserción social de personas con trastorno mental, discapaci-

dad intelectual y otras enfermedades, con preferencia por aquellas más vulnerables.

Para desempeñar dicha labor, Aita Menni cuenta con un equipo de más de 1.000 personas (más del 80% son mujeres) y una red de centros repartidos por la geografía de Euskadi que atiende a más de 1.400 personas al día.

Los centros de Aita Menni están dotados con los recursos y las tecnologías de vanguardia necesarias para satisfacer las exigentes demandas asistenciales. Aita Menni colabora y trabaja con todas las Administraciones Sanitarias y Sociales del País Vasco.

Claves de Aita Menni

ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

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

COMPROMISO CON LA INNOVACIÓN

Cuenta con tecnologías de vanguardia para atender a sus pacientes y un sistema de gestión de calidad y de la seguridad del paciente.

COMPROMETIDOS CON LA SOCIEDAD

Colabora con distintas ONGs e instituciones en programas de atención, formación e integración social. Destaca el proyecto We Are Like You para desarrollar instalaciones sanitarias en Liberia que permitan proporcionar tratamiento adecuado a mujeres con enfermedad mental o discapacidad intelectual.

COMPROMETIDOS CON LA INCLUSIÓN

Apuesta por el deporte adaptado e inclusivo. Así, entre otros proyectos, creó la Agrupación Deportiva Aita Menni (ADAM) para promover la actividad deportiva entre las personas con daño cerebral y otras discapacidades de origen neurológico de la CAPV.



Servicios de Aita Menni

PSIQUIATRÍA

Cuenta con una completa red de servicios ambulatorios y de larga estancia con Unidades de Larga/Media Estancia, una Unidad de Psiquiatría Legal, Centros de Rehabilitación Psicosocial, Psicogeriatría, pisos tutelados, etc.

PERSONAS MAYORES

Dispone de distintos servicios para la atención a personas mayores dependientes centrados en la asistencia ambulatoria, permanente y domiciliaria.

DAÑO CEREBRAL

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

DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Área dirigida a pacientes con alteraciones en el desarrollo, autismo, discapacidad intelectual y trastorno mental con graves alteraciones de conducta. Para su abordaje, Aita Menni tiene una Unidad referente en Euskadi concertada con las tres diputaciones.



NIRE ←
TXERTOAK
BABESTEN
→ ZAITU

→ TU
VACUNA
ME ←
PROTEGE

BABESTU TXERTATU
PROTEGE MI VACUNATE

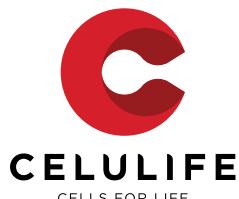
BIOTECNOLOGÍA

TECBIOCEL®, con la marca Regenia®, fabrica medicamentos de Plasma Rico en Factores de Crecimiento de forma segura y estéril bajo normas GMP.

BioPrintla es un proyecto subvencionado por el CDTI en el que TECBIOCEL® aporta Células Madre y Factores de Crecimiento.

TECBIOCEL®, ACREDITADO COMO LABORATORIO FABRICANTE DE MEDICAMENTOS CON CERTIFICADO GMP

Regenia®,
Factores de
Crecimiento
(PRFC®)
estériles



Información:

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

Centralita
603 434 000

SMS y WhatsApp
663 800 707

Email:
info@tecbiocel.es



El laboratorio de TECBIOCEL®, situado en el Parque Tecnológico de Miramón, ha sido autorizado por la AEMPS como laboratorio farmacéutico para la fabricación de medicamentos de uso humano con certificado GMP

TECBIOCEL® ha obtenido la autorización (N.: 6726E) como laboratorio farmacéutico tras validar sus instalaciones y procedimientos para la fabricación de medicamentos de uso humano. El cumplimiento de las Normas de Correcta Fabricación (GMP) queda acreditado en el registro europeo como certificado número ES/095HV/21, algo posible tras el esfuerzo de todo el equipo y teniendo en cuenta las dificultades generadas por la COVID-19.

PLASMA RICO EN FACTORES DE CRECIMIENTO BAJO NORMAS GMP

Los productos REGENIA® se fabrican en las salas limpias de Miramón. Todo el proceso de fabricación ha sido validado e inspeccionado para obtener un producto de máxima seguridad para el prescriptor al aportar el producto certificados de esterilidad y ausencia de apirógenos.

Ello supone una garantía de estabilidad del producto al realizarse con protocolos normalizados de trabajo y en condiciones homogéneas de temperatura. Existe multitud de ensayos que demuestran que la calidad del producto regenerativo

resultante varía mucho en función de las velocidades, tiempos y temperaturas de elaboración del producto. Mantenemos el compromiso de investigación y mejora en nuestros productos Regenia Ophtalmics, Regenia Trauma, Regenia Ulcers, Regenia Capilar y en Regenia Aesthetic. Nuestros medicamentos se fabrican bajo prescripción médica y son autólogos, seguros y no presentan rechazo ni reacciones alérgicas.

COMPROMISOS EN INVESTIGACIÓN: BIOPRINTLA Y NEOCELLS

El objetivo de BioPrintla es la investigación industrial de un nuevo tratamiento basado en la generación de nuevos bioimplantes celularizados utilizando la inteligencia artificial y la bioimpresión en 3D que permita realizar un trasplante en la zona lesionada de los tejidos osteoarticulares para dar respuesta sostenible a las patologías degenerativas de rodilla derivadas del envejecimiento y que supondrán un tratamiento innovador para conseguir la mejora en la calidad de vida de las personas, reduciendo el grado de dependencia y contribuyendo a la disminución de los gastos sanitarios

derivados de tratamientos actuales.

El proyecto está formado por un consorcio de empresas (Izertis, Juncà, Dan-Na, Solutex, Readycell y Carinsa) en el que TECBIOCEL® forma parte del mismo, junto con centros de investigación (Leitat, Idonial y Vall d'Hebron Research Institute) y liderará la fase invivo, aportando células madre mesenquimales y Plasma Rico en Factores de Crecimiento (PRFC).

El proyecto está subvencionado por el Centro para el Desarrollo Tecnológico Industrial (CDTI) y apoyado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades y se extenderá hasta diciembre de 2023. Además, contamos con el asesoramiento de la Agencia Europea del Medicamento (EMA).

Neocells, por su parte, es sinónimo de diferencia, seguridad y eficacia de las células madre provenientes de la pulpa dental, la grasa abdominal y del cordón umbilical (Gelatina de Wharton). Para ello contamos con profesionales de la zona como investigadores y que aportan su trabajo y saber hacer en el desarrollo de futuros medicamento basados en la Terapia Celular.

Es el caso de las clínicas dentales en Erreneria y Donostia del Dr. Juan Lanchares (www.lancharesdental.es), de los cirujanos plásticos Dra. Olatz Alcelay y el Dr. José Mª del Amo (www.ivance.net) y del cirujano maxilofacial Dr. Joan Brunsó. Los estudios y ensayos de TECBIOCEL® son informados al CELm de Euskadi (Comité de Ética de la Investigación con medicamentos) y cuenta con los respectivos informes favorables.

CERTIFICADO EL SISTEMA DE CRIOPRESERVACIÓN DE CELULIFE

En la actividad de TECBIOCEL® para la criopreservación y custodia de células madre para un uso autólogo y eventual (CELULIFE®) podemos confirmar, una vez más, el perfecto estado de las células madre criopreservadas para poder ser utilizadas en un futuro como medicamento. El catedrático Dr. García Verdugo de la Universidad de Valencia ha certificado que las células criopreservadas custodiadas en CELULIFE® se conservan en perfecto estado y mantienen todas sus características iniciales tras más de seis años de conservación. Podemos decir y afirmar que "paramos" la edad biológica de las células madre.

HACIA UNA MEDICINA BASADA EN VALOR

Desde que fue fundada en 2017 por Eider Sanchez y Maider Alberich, Naru Intelligence ha buscado proporcionar tecnología e innovación al ecosistema sanitario, para una mejora de la atención de los pacientes y sus resultados, así como para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

NARU INTELLIGENCE VALIDA CLÍNICAMENTE STEPCARE

La investigación llevada a cabo en colaboración con personal médico del centro OSI Bidasoa y el apoyo del IIS Biodonostia ha permitido validar la seguridad, fiabilidad, eficacia y usabilidad del producto software que permite optimizar el seguimiento de pacientes con COVID-19 y mejorar sus resultados

La startup donostiarra ayuda a los médicos e investigadores a acelerar la generación de conocimiento acerca de la respuesta de los diferentes perfiles de pacientes a los tratamientos

El equipo de investigación del área de hospitalización a domicilio del centro OSI Bidasoa ha llevado a cabo una investigación clínica de cuatro meses de duración para demostrar la seguridad y eficacia de StepCare, producto sanitario software para el seguimiento remoto de pacientes con COVID-19 aislados en sus domicilios. Se han logrado resultados prometedores en lo que se refiere a la reducción de la carga de trabajo del personal de los servicios de Atención Primaria y Hospitalización a Domicilio y la optimización del seguimiento de los pacientes, proporcionando al personal clínico la información necesaria para anticiparse a un empeoramiento del paciente.

El equipo investigador, liderado por la Dra. María Montserrat Pérez García, ha llevado a cabo el seguimiento de los pacientes incluidos en el estudio, para el que se ha realizado una integración del sistema en Osakidetza. Durante su período como participantes del estudio, los pacientes han comprobado en primera persona que un sistema como StepCare les ayuda a gestionar mejor los síntomas derivados de la COVID-19. Asimismo, para el equipo investigador "el uso de StepCare ha supuesto una mejora en la carga diaria de trabajo y también una mejora en el seguimiento de pacientes con COVID-19 con respecto a los procedimientos empleados habitualmente", en palabras de la Dra. Pérez García.

El sistema interpreta, de forma automática y en tiempo real, la severidad de los síntomas reportados por los pacientes en aislamiento domiciliario a través de una aplicación sencilla e intuitiva. Como complemento a la interpretación de la severidad de los síntomas, los algoritmos del sistema generan una priorización de pacientes que permite al personal sanitario dirigir su atención hacia aquellos pacientes que presentan una peor evolución, sin generar una sobrecarga de trabajo. La priorización de pacientes junto con la información clínica relevante generada y capturada por el sistema se muestra en tiempo real en la interfaz del producto para el personal sanitario, con el objetivo de promover un proceso de toma de decisiones más informado.

"Los resultados obtenidos durante la investigación clínica nos han permitido certificar nuestro segundo dispositivo médico, StepCare", explica Maider Alberich, CTO de Naru Intelligence, la startup

donostiarra de Sistemas de Inteligencia Artificial para el campo biosanitario. La startup donostiarra está tramitando la distribución de su software en la Unión Europea, con el objetivo de evitar el colapso de los servicios sanitarios como resultado de la alta demanda producida por la situación de emergencia sanitaria fomentando una atención proactiva, de calidad y centrada en los pacientes.

Bidasoa Eskualdeko Ospitalea Hospital Comarcal del Bidasoa



Parte del equipo participante (de izquierda a derecha): Lorena Codesido, Amaia del Villar, Maider Alberich, Maider San Torcuato, Macarena Sevilla, Montserrat Pérez, Ainhoa Ariceta y Maite Revilla.

Naru Intelligence, evidencia del mundo real para una atención basada en el valor

La startup donostiarra de ciencia de datos biomédicos Naru Intelligence nació en 2017 para acelerar la generación de conocimiento acerca de la respuesta de los diferentes perfiles de pacientes a los tratamientos, y para mejorar los resultados y su calidad de vida. Su objetivo es permitir al ecosistema sanitario que aprenda de la experiencia de cada paciente para proporcionar una atención más eficaz y personalizada.

Naru Intelligence está especializada en el desarrollo de sistemas de Inteligencia Artificial dirigidos al sector sanitario. Proporciona tecnología tanto a hospitales como a industria farmacéutica que permite implantar la medicina basada en valor reduciendo los recursos necesarios para ello, y que facilita la generación de conclusiones y resultados de datos del mundo real. Para ello, ofrece productos de alta calidad científica, con

garantías de seguridad, protección de datos y regulatorias. Naru Intelligence ha comenzado su andadura en oncología, aunque ha madurado su tecnología para poder trasladarla a otras patologías, como otras enfermedades crónicas. En concreto durante 2020 ha trasladado exitosamente su tecnología al seguimiento de pacientes COVID-19 en hospitalización domiciliaria y atención primaria, demostrando así la escalabilidad del producto.



Información:

Paseo Miramón, 170
Planta 3, oficina 10
20014 Donostia
943 50 20 51
info@naruintelligence.com

INNOVACIÓN Y DIGITALIZACIÓN

La pandemia ha acelerado la incorporación de los medios digitales, pero también de otras herramientas informáticas en el mundo de la medicina



LA MEDICINA ENTRA EN UNA NUEVA DIMENSIÓN

El ámbito de la salud avanza a un ritmo vertiginoso y tiene en la innovación una de sus mayores aliadas

Si hay un ámbito en el que, por suerte, se innova constantemente, ése es el de la salud y la medicina. Los diferentes especialistas se forman constantemente para estar al tanto de las últimas novedades en las diferentes áreas y los laboratorios no paran de buscar nuevas terapias, medicamentos o vacunas con el objetivo de que nuestra calidad de vida sea cada día mayor. Son ya muchos los robots que, dirigidos por el cirujano, acometen diferentes intervenciones en las que, claro está, la tecnología tiene un papel vital.

Pero, de un tiempo a esta parte, podemos hablar también de una medicina más digitalizada, que aprovecha ciertas herramientas no sólo para curar, sino también para prevenir. Bienvenidos a la medicina de 2021.

Es innegable que la pandemia ha tenido mucho que ver en esta aceleración del proceso de digitalización de la medicina y, sobre todo, de la telemedicina. Se ha impuesto un modelo de atención que cada vez es más virtual y que, cuando todo esto pase, será ya habitual para muchos pacientes. La telesalud, aunque no en todos los casos, claro está, ha llegado para quedarse.

El coronavirus ha servido también para que se preste cada vez más

atención al Big Data en el ámbito de la medicina, ya que el virus ha afectado a millones de personas y de ciertos comportamientos se han podido extraer conclusiones. En esta misma línea, son millones los humanos que registran que rastrean su salud en dispositivos móviles o relojes inteligentes, una información que, utilizada de la manera correcta, puede ser una poderosa herramienta para los investigadores.

La Inteligencia Artificial debe ser también otra gran aliada de doctores e investigadores, ya que se trata de una innovación que puede ser tremadamente útil. Por un lado, puede ayudar, tal y como ya sucede en Estados Unidos, a detec-

De un tiempo a esta parte, es una medicina más digitalizada, que aprovecha ciertas herramientas no sólo para curar, sino también para prevenir

tar precozmente o incluso prevenir determinados tipos de cáncer. Además, la Inteligencia Artificial también es de gran utilidad a la hora de seleccionar y clasificar los más de dos millones de artículos científicos que cada año se publican en el mundo.

¿Y qué sucede con otra tecnología como la realidad virtual, que avanza a pasos agigantados? Ésta puede servir no sólo para realizar simulaciones de operaciones por parte de los cirujanos, sino que es también muy útil para hacer que las rehabilitaciones sean menos tediosas. El ejercicio a realizar será el mismo, pero podremos hacerlo de una manera mucho más entretenida gracias a la realidad virtual.

MARCAPASOS CON BLUETOOTH

Los dispositivos móviles también nos pueden echar una mano a la hora de controlar nuestra salud, y no sólo con apps que nos den consejos, nos animen a hacer ejercicio o nos controlen tras él. Los móviles pueden ser herramientas mucho más útiles.

Y es que los marcapasos y desfibriladores de última generación tienen ya Bluetooth que transmiten la información de manera fluida a los teléfonos móviles, de forma que, conectados, permiten a los pacientes una mayor comprensión de los datos de salud que los marcapasos emiten y, a su vez, transmiten la información a sus médicos, que se enterarán de cualquier anomalía al momento.



Los especialistas siempre se han preocupado por estar al día en todos los avances que se dan en sus ámbitos profesionales.

MEDICINA VASCULAR



Dr. Guillermo
Larrañaga

Servicio de Cirugía
Cardiovascular.
Unidad de Flebología
y Linfología

Hospital Quirónsalud



Información:

Parque Alkolea, 7

20012 San Sebastián

Citas:

943 387 835

Rps: 96/19



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

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

LAS VARICES SON VENAS ENFERMAS

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, aunque hay que remarcar que los hombres también tienen varices.

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



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

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

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

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

En nuestro servicio **poseemos la experiencia y 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.

Rps: 96/19

Dr. Guillermo Larrañaga
CIRUGÍA CARDIOVASCULAR / FLEBOLOGÍA / LINFOLOGÍA

Citas: 943 387 835

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

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

Es uno de los propósitos más recurrentes, pero muchas veces, por miedo a cómo responderá nuestro cuerpo, no nos atrevemos a acometerlo

PONERSE EN FORMA, MÁS UNA CARRERA DE FONDO QUE UN SPRINT

Hacer ejercicio siempre es una buena idea, pero deberemos empezar poco a poco para no resentirnos

En las primeras sesiones lo mejor es alternar la carrera con el paso ligero. Tras cada entrenamiento, hay que dar descanso al cuerpo

Seguro que comenzar a hacer ejercicio es uno de los buenos propósitos que muchas personas tienen de manera recurrente. "El año que viene, corro la San Silvestre" o "cuando termine el verano, empiezo con el 'running'" son frases que nos sonarán familiares. ¿Qué suele suceder? En ocasiones, la pereza es quien vence a las buenas intenciones, pero en otras ocasiones quien vence es el miedo a las dolencias que en nuestro cuerpo (normalmente articulaciones) puedan aparecer después de que nos volvamos a poner en marcha.

Como consejo general, debemos tener claro que deberemos empezar poco a poco, sin grandes metas a corto plazo y sin exigir a nuestro cuerpo por encima de sus posibilidades. Además, siempre es conveniente someterse a un chequeo médico para saber hasta dónde podemos llegar pero, como premisa, debemos saber que po-

nerse en forma es más una carrera de fondo que afrontaremos sabiendo que la meta no está cerca y que hay que dosificar esfuerzos, que un sprint en el que darlo todo desde el primer momento.

PASO A PASO

Las primeras veces que salgamos a correr lo debemos hacer sin grandes expectativas y de forma natural, hasta donde nos lo permita nuestro cuerpo, ya que si no perderemos motivación. Los primeros días, además, lo más conveniente es alternar el 'running' con el 'jogging', es decir, podemos correr durante dos minutos y recuperarnos durante el mismo tiempo andando a paso ligero. Poco a poco, veremos cómo el cuerpo nos permite alargar los tramos de carrera y reducir los de paseo.



Las prisas no son buenas consejeras tampoco en esta etapa, por lo que es mejor pensar que vamos lentos y que podríamos acelerar un poco nuestra carrera que empezar demasiado rápido y desfondarnos o, incluso, lesionarnos. Además, los pasos cortos y sencillos son más efectivos que los largos y, además, entrañan menor riesgo de lesión.

Si la primera toma de contacto ha sido muy positiva y queremos volver a correr al día siguiente, deberemos saber que la recuperación es igual de importante y que nuestro cuerpo debe acostumbrarse, también cuando reposa, a esa nueva exigencia. Por ello, es aconsejable alternar al principio los días de carrera con los de descanso.

Además, esta puesta en forma no debe limitarse únicamente al ejercicio, sino que deberemos cuidar otros hábitos como la alimentación y poner a punto el resto de músculos para que nuestros pies no sufran en exceso. Combinar el 'running' con el gimnasio es una excelente opción.

¿Y LA SUPERFICIE?

Cada superficie sobre la que corramos tiene sus virtudes y, en muchos casos, sus defectos. El asfalto es perfecto para ir rápido y con poco peligro de torceduras, pero nuestras articulaciones sufrirán porque el pavimento no amortigua. Los bosques ofrecen mejor amortiguación, pero el riesgo de lesión es mayor por la irregular del suelo. La playa carga especialmente la musculatura, mientras que el tartán sólo presenta un problema y es que hace trabajar en exceso al tendón de Aquiles. ¿Y la cinta? La amortiguación es buena y no dependemos del clima, pero suele alterar la técnica a la hora de correr, por lo que no debemos limitarnos sólo a ella.

BIOFOTÓNICA Y ESTRÉS



Jokine
Limón Gómez

Pedagoga,
Educadora Social,
Experta en
Biofotónica y
Especializada en
Terapias de Sonido
Nº Colegiado 1510

Centro CiTH Donostia

"En esta
pandemia,
no somos
conscientes
del estrés
destructivo
que pade-
cemos ni de
cómo nos
afecta. Nor-
malmente,
actuamos
cuando
ya hemos
detonado"



Información:

Centro CiTH Donostia
Huertas, 4 (bajos) - Gros
20001 Donostia/San
Sebastián

Teléfonos:
943 320 034 - 682 773 106
centro@cithdonostia.com

¿QUÉ ES EL SOPORTE CIENTÍFICO GDV BIO-WELL?

Tiene su homologación científica europea y, a través de él, se estudian las imágenes del Campo Energético Humano, lo que permite comprobar la actividad radiante del cuerpo biológico en estudio y conocer de manera preventiva las anomalías en un estado precoz.

EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES, EL PILAR MÁS IMPORTANTE PARA LA SALUD

El Centro Integrativo de Terapias Holísticas (CiTH) es el primero de Donostia especializado en Biofotónica y el MAT (Metamodelo de Análisis Transformacional), primera ciencia precisa sobre el funcionamiento humano

El Soporte tecnológico GDV Bio-Well de última generación nos permite analizar las influencias del estrés destructivo en un estado precoz y nos permite realizar de manera preventiva una intervención en el ámbito del bienestar físico, mental y emocional a través de terapias 100% naturales e inofensivas.

A través del soporte GDV Bio-Well estudiamos las imágenes del **Campo Energético Humano**, lo que nos permite comprobar la actividad radiante del cuerpo biológico en estudio y conocer de manera preventiva las anomalías en un estado precoz. En los Biogramas analizados evaluamos la energía de los fotones emitida por el sujeto prestando especial atención al **nivel de estrés celular, al porcentaje de desequilibrio de órganos y sistemas, al nivel de energía disponible y a la reserva de energía en las células, así como al estado emocional y mental de la persona**.

Basándonos en numerosos estudios que afirman que el estrés es el principal peligro para la salud y el principal causante de enfermedad en el mundo, **en el CiTH tratamos el pilar del estrés y emociones como el pilar más importante para el bienestar** y que a su vez influye directamente en el estado de los otros tres pilares importantes en el ser humano como son **el sistema endocrino, el aparato digestivo y el sistema nervioso (SNA)**, los que también son objeto de estudio y tratamiento en nuestro centro.

Si el umbral del estrés se ve continuamente franqueado y las reservas del cuerpo agotadas, el cuerpo entra en un estado forzado, susceptible de convertir hormonas como la progesterona o la testosterona en hormonas del estrés. Los **síntomas de este estadio** incluyen fibromialgia, cansancio crónico, sudores nocturnos, espasmos musculares, ansiedad, insomnio, depresión, cefaleas tensionales, la-



Si el umbral del estrés se ve continuamente franqueado y las reservas del cuerpo agotadas, el cuerpo entra en un estado forzado

gunas en la memoria, rigidez de cuello y hombros, asma, intestino irritable, crisis de herpes, psoriasis, eccemas, ciática, amenorrea, hipertensión, rojeces en la piel, problemas de tiroides...

No somos conscientes del estrés destructivo que padecemos ni de cómo nos afecta, normalmente actuamos cuando ya hemos detonado. A día de hoy, tanto si has pasado la COVID-19 o no, como si te has vacunado o no, nuestro cuerpo ha estado y sigue estando sometido a un estado de estrés permanente y silencioso que, sin duda, perturba la homeostasis interna influyendo en nuestra salud y bienestar personal.

LOS TIPOS DE TERAPIA

Tras el estudio detallado del campo de energía humano fijamos las terapias más adecuadas para reestructurar los tejidos desinformados y optimizar la bioenergía total del cuerpo. Tanto la **terapia biofotónica** como la **terapia de sonido** con diapasones son terapias 100% naturales e inofensivas que utilizan los elementos de la luz led y láser de amplio espectro o diapasones para establecer los campos de comunicación y fotones entre sí, autorregulando el organismo, los estados de ánimo y equilibrando el sistema interno de comunicación celular en los cuatro pilares mencionados.

La **terapia Bemer** optimiza la microcirculación del cuerpo en menos de ocho minutos a través de una señal baja de flujo, mejorando también la respuesta inmune del organismo, sin efectos secundarios negativos. La **terapia de detoxificación iónica** desarrollada por la Dra. Mary Staggs es un baño de pies iónico de desintoxicación por electrólisis facilitando la homeostasis y la recuperación bioenergética del cuerpo. Jokine, como pedagoga especial que se caracteriza por una visión integral del ser humano, considera la **terapia de educación emocional** como uno de los puentes de su trabajo. A través del **MAT, primera ciencia precisa del funcionamiento humano**, proporciona una guía educativa y científica para el autoconocimiento emocional-relacional consciente y empoderamiento personal como herramienta de ayuda para **restablecer los estados de ánimo, reducir el estrés y crecer de manera consciente hacia las relaciones sanas con uno mismo y hacia los demás**.

CRIODIPLISIS

Es un tratamiento efectivo y definitivo para la reducción del tejido graso de forma local mediante un sistema de enfriamiento controlado. Indicado para múltiples zonas del cuerpo, se realiza de forma no invasiva ni dolorosa.

LOS MEJORES TRATAMIENTOS DE LA ZONA PERIOCULAR Y EL MÁS DEMANDADO A NIVEL CORPORAL



Dra. Marian
Zalakain

Responsable de la
Unidad de Medicina
Estética

Centro Médico Amara

Reducir ojeras,
corregir
arrugas y
eliminar el
exceso de piel
en párpados
son algunos
de sus
tratamientos
estrella

Luce una piel facial más joven y descansada con los tratamientos de Centro Médico Amara, que dispone, además, de un revolucionario tratamiento para la reducción definitiva de la grasa corporal

LA TOXINA BOTULÍNICA

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

Duración: Es un tratamiento cómodo, con una duración de 20-30 minutos por sesión que permite la normal reincorporación a la actividad diaria. El efecto comienza a los 2-3 días, siendo completo el resultado a los 8-10 días. La duración media del tratamiento es de 4-6 meses, en algunos casos se prolonga el resultado al término de los cuales se recupera la movilidad completa. Se puede realizar **en cualquier época** del año.

Finalidad: Se obtiene un doble objetivo: la corrección inmediata de las arrugas del tercio superior de la cara y la prevención del envejecimiento de las arrugas de la zona tratada. De una forma sencilla conseguimos una expresión facial mucho más relajada y agradable, en definitiva, una cara más descansada.

ÁCIDO HIALURÓNICO

Indicación: Reducción del surco y hendidura de la ojera.

Duración: 30-45 minutos de tratamiento por sesión. Se realiza con cánula de forma que el traumatismo es mínimo y se utiliza un ácido hialurónico con una reticulación específica y un cóctel de nutrientes esenciales presentes de manera natural en la piel. Tiene una duración aproximada de 12 meses. Se puede realizar **en cualquier época** del año.

Finalidad: Corrección del surco de manera uniforme con una piel más hidratada y joven.

BLEFAROPLASTIA SIN CIRUGÍA

Indicación: Para el exceso de piel en párpado tanto superior como inferior.

Duración: Unos 45 minutos de tratamiento a realizar en una única sesión.

Época: Sepuederealizaren cualquier época del año, pero en verano requiere el uso de gafas desolene exterior de forma continuada.



Finalidad: Se consigue un doble objetivo: la retracción de la piel con un rejuvenecimiento de la zona tratada y evitar o atrasar en el tiempo una posible cirugía.

CRIODIPLISIS O REDUCCIÓN DE TEJIDO GRASO POR FRÍO

Se ha consolidado en el mercado como un tratamiento muy efectivo y definitivo para la reducción del tejido graso de forma local pues la grasa reducida no se recupera.

Indicación: Diseñado para tratar la **grasa de múltiples zonas del cuerpo** (rodillas, zona interna del muslo, flancos, abdomen, pliegue axilar...) **incluso la papada** mediante un sistema de enfriamiento controlado. Dispone de diferentes aplicadores creados para adaptarse a todas las zonas corporales permitiendo realizar una remodelación completa de la figura.

Número de sesiones necesarias: Dependerá del tipo de paciente, se necesitarán 1-2 sesiones en las zonas a tratar con un intervalo de 6-8 semanas. Se recomienda estar en normopeso o sobrepeso ligero.

Duración del tratamiento: 70 minutos a nivel corporal y 45 minutos a nivel facial. Hay que sumar la preparación que oscilará entre los 15-30 minutos, imprescindible para un conseguir un resultado óptimo y permanente en el tiempo. Se puede realizar **en cualquier época** del año. No es un tratamiento invasivo ni doloroso y permite la reincorporación inmediata a la vida cotidiana.

Observaciones: Como todos los tratamientos planteados en el Centro Médico Amara, requiere un estudio individualizado (historia clínica, estudio de grasa local...). La combinación con otras técnicas como mesoterapia, radiofrecuencia, terapia subdérmica... mejora aún más los resultados, consiguiendo así una remodelación corporal y facial completa, con una satisfacción para el paciente garantizada.

Otros tratamientos realizados en Centro Médico Amara:

> MEDICINA ESTÉTICA FACIAL:

Rellenos faciales, hilos, lifting sin cirugía, peelings químicos, mesoterapias faciales (hidratación, manchas, vitaminas...), plasma rico en plaquetas, luz pulsada, párpados sin cirugía, radiofrecuencia...

> MEDICINA ESTÉTICA CORPORAL:

Mesoterapia (celulitis, flacidez...), terapia subdérmica, radiofrecuencia, criolipólisis...

> FOTODEPILACIÓN MÉDICA

> NUTRICIÓN Y OBESIDAD

> HISTAMINOSIS ALIMENTARIA/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

MEDICINA VASCULAR



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

Tras más de 25 años, la unidad de Medicina Vascular de Centro Médico Amara cuenta con un equipo multidisciplinar con los Drs. Monfort, Villaña, Salmerón, De Frutos y Zalakain, y las enfermeras Saray Lizarraga y Amaia Abarregui



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

NUEVAS TÉCNICAS CONTRA LAS VARICES

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

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

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

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

ETAPA DE GRANDES CAMBIOS

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

> LOS TRATAMIENTOS ENDOLUMINARES DE ACCESO PERCUTÁNEO:

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

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

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

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

Nuevos Equipos:

PROCEDIMIENTOS DE TERMOCAGULACIÓN DE VENAS SAFENAS:

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

LABORATORIO VASCULAR:

- Falcon - Quad.Viasonix
- Ecodoppler color Myndray PV.
- Ecodoppler color Sonosite Micro .Max.
- Ecógrafo Alpinion ECUBEi7 Full

Ha llegado la hora de poner fin al alboroto que siempre supone el verano y retomar los buenos hábitos alimenticios

SEPTIEMBRE ES EL MOMENTO DEL CAMBIO

La vuelta a la rutina y el fin del mejor tiempo son dos factores que nos ayudarán a alimentarnos mejor

Es muy complicado vivir un verano sin excesos alimentarios. Las vacaciones son para disfrutar y uno de los mayores placeres es la gastronomía, por lo que en verano muchos miran la báscula de reojo y prefieren dar rienda suelta a su buen apetito. Además, durante la temporada estival, también se consume más alcohol que a lo largo del resto del año. ¿Los motivos? En verano hace calor, se dan más interacciones sociales y las terrazas y los chiringuitos son lugares habituales en los que tomarse una cerveza, una sangría o cualquier combinado.

Pero a esas costumbres hay que ponerles también freno y septiembre es el momento perfecto para ello. ¿Por qué?

Es el mes en el que, para la mayoría, vuelve la rutina y, con ella, deben retornar también los mejores hábitos. Del descontrol (o de los horarios menos estrictos) veraniego se pasa a las prisas, a las obligaciones y a los hábitos, por lo que es el momento preciso para poner en orden también nuestra alimentación.

Debemos intentar seguir una dieta con horarios regulares y fraccionada, en la que el producto de temporada sea protagonista

Deberemos hacerlo, eso sí, con perspectiva y planteando hábitos asumibles y no retos que nos puedan llevar a arrojar la toalla pocas semanas (si no días) después. Los horarios regulares y la dieta fraccionada (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena) deben estar en nuestro día a día y, con ellos, deben volver las cinco raciones de fruta y verdura al día. Son alimentos nutritivos, con gran aportación de minerales, vitaminas y antioxidantes y con un bajo valor calórico, por lo que son perfectos para cualquier alimentación equilibrada. Además, en septiembre las legumbres deben tener especial presencia en nuestra dieta, ya que representan una importante fuente de proteínas que nos ayudarán a afrontar la vuelta al colegio o al trabajo y, además, son sencillas de llevar en un tupper.

En general, nunca es buena idea eliminar de la dieta ningún grupo de alimentos, por lo que lo mejor es moderar las cantidades, evitando, eso sí, los fritos, las salsas o la bollería, entre otros. Si queremos recuperarnos de los excesos veraniegos, lo mejor será ir adoptando unos hábitos saludables que sean sostenibles en el tiem-

po y no lleguen de manera radical, por lo que siempre será preferible la moderación a la eliminación.

DE TEMPORADA

Y si en esa alimentación podemos incluir alimentos de temporada, mucho mejor. Echar un vistazo al calendario nos servirá para consumir durante todo el año un alimento más fresco y en muchos casos del entorno, pero también a tener una alimentación más variada.

En septiembre, por ejemplo, acaba la temporada de calabacines y calabazas en las verduras, pero llegan las mejores endibias, espinacas y setas, por ejemplo. En frutas, acaban los albaricoques, higos, melones y sandías, pero llegan los caquis, las granadas y las mandarinas.

Si echamos un vistazo al mar, además, veremos que las doradas están en un momento especialmente bueno y podremos disfrutar también con las últimas sardinas del año. Septiembre es un mes especialmente bueno para el marisco y el pulpo. Una dieta variada y equilibrada y, además, basada en el producto de temporada, es sencilla de confeccionar y más fácil de seguir.





CÚRCUMA

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



PAN DE ORO

Contiene sarraceno, mejorando la circulación sanguínea.



OGIKOL

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



MONTAÑA VITAL

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



PAN PARÍS

Gran aporte energético. Efecto saciante.



CAMBIO CLIMÁTICO

No es un problema que afecta a próximas generaciones, sino que es ya una realidad que condiciona nuestro día a día



LA MAYOR AMENAZA PARA LA SALUD MUNDIAL

El clima y las condiciones meteorológicas afectan de muchas y muy diversas formas a nuestro bienestar. A partir de 2030, habrá 250.000 muertos adicionales por ellos

Según la Organización Mundial de la Salud, el cambio climático es la mayor amenaza para la salud mundial del siglo XXI, hasta el punto de que, según estimaciones de este mismo organismo, a partir del año 2030 se darán cada año 250.000 muertes adicionales por enfermedades sensibles al clima.

Y es que la salud es y será afectada por los cambios de clima a través de impactos directos (olas de calor, sequías, tormentas fuertes y aumento del nivel del mar), pero también de impactos indirectos (enfermedades de las vías respiratorias y las transmitidas por vectores, inseguridad alimentaria y del agua, desnutrición y desplazamientos forzados). El cambio climático es ya una realidad que, año a año, se recrudece, por lo que no es sólo un problema para las generaciones futuras, ya está sucediendo y nos está afectando. Es una certeza que se registran temperaturas medias más altas cada año y que cada vez más personas se ven afectadas por desastres, enfermedades sensibles al clima y otras condiciones de salud.

LOS EFECTOS DIRECTOS

Los efectos directos que tiene el cambio climático en la salud son los más evidentes y se resumen en lesiones, enfermedades y defunciones por fenómenos meteorológicos extremos, que ganan año a año protagonismo.

Ahora que el verano toca a su fin, es lógico pensar en las olas de calor, cada vez más habituales y duraderas en muchas zonas del mundo, que suelen tener como consecuencia un mayor agotamiento por calor y un exceso de mortalidad. También debemos pensar en las lesiones y las muertes que se dan como consecuencia directa de las inundaciones, las tormentas o los huracanes.

Estos fenómenos extremos tienen consecuencias también para las enfermedades circulatorias y respiratorias, pero suponen también un mayor sufrimiento para los pueblos indígenas y aquellas civilizaciones más tradicionales y que menos capacidad de respuesta tienen ante el cambio climático.

Ante el cambio climático hay también grupos vulnerables que exigen una atención especial

LOS EFECTOS INDIRECTOS

Los efectos indirectos son más complicados de cuantificar y su relación con el cambio climático no es tan evidente, pero sí existe. Muchos de ellos se dan a través de los sistemas naturales, como es el caso de las enfermedades respiratorias y alérgenos, que muchas veces se agravan por la exposición a los aeroalérgenos, pero también por la presencia de partículas y la alta concentración atmosférica de ozono muy tóxico. También habría que prestar atención a las enfermedades que se desarrollan a partir de una transmisión por los alimentos y el agua y las que se transmiten por vectores o insectos, ya que un clima más cálido favorece su reproducción y resiliencia, lo que propicia la propagación de algunas enfermedades, como la malaria.

Estos efectos indirectos se pueden dar también a través de los sistemas socioeconómicos. La inseguridad alimentaria y el desabastecimiento del agua, por ejemplo, pueden generar una desnutrición que, a su vez, se traduzca en enfermedades. En el ámbito laboral, hay profesiones especialmente expuestas al cambio climático, que puede generar en el trabajador agotamiento por calor, por ejemplo. Además, ante estos fenómenos también existen grupos vulnerables que deben tener nuestra atención, como los niños o los mayores, que sufren especialmente los vaivenes meteorológicos.

Por último, el cambio climático está también muy ligado al estrés y puede hacer especialmente mella en los enfermos mentales.

PROCESOS ESTANDARIZADOS

"Con Miranza, red con una treintena de centros oftalmológicos a la que nos incorporamos hace dos años, estandarizamos nuestros procesos clínicos y de gestión y trabajamos junto a clínicas como IMO Barcelona, IOA Madrid, COI Bilbao y Ócular Vitoria, moviéndonos en los más altos estándares de calidad".

"LA CIRUGÍA DE CATARATA: UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA CORREGIR DEFECTOS DE REFRACCIÓN"

De la mano del Dr. Javier Mendicute, Director Médico de Miranza Begitek, conocemos las novedades en esta cirugía, que actualmente también permite reducir o eliminar la necesidad de usar gafas

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



MIRANZA
UNA VIDA QUE VER

BEGITEK

Información:

Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia
943 322 233
Horario consulta: Lunes a viernes, de 9.00 a 20.30

Zapatari kalea, 2
20200 Beasain
943 805 808
Horario consulta: Lunes a jueves, de 15.00 a 20.00 y viernes de 10.00 a 14.00

Azara kalea, 17
20800 Zarautz
943 131 123
Horario consulta: Lunes, miércoles y viernes de 15.00 a 20.00
info.begitek@miranza.es

A partir de los 50 años, el cristalino pierde su capacidad de enfoque y, después, su transparencia, con lo que la visión se enturbia y aparece la catarata, un problema que acaba afectando al 100% de la población.

¿Existen tratamientos médicos para mejorar la visión de un paciente con cataratas?

No, su tratamiento es quirúrgico. En estadios iniciales, una correcta graduación de gafas puede compensar los primeros defectos que se notan y mejorar la visión.

¿Y cómo es el tratamiento quirúrgico?

Ha evolucionado mucho. La introducción de la técnica de facoemulsificación, en la que fuimos pioneros, permitió practicar la cirugía con anestesia tópica (solo gotas), de forma ambulatoria (sin ingreso) y sin suturas.

¿Cómo se corrigen defectos de refracción con la cirugía de catarata?

Cuando operamos una catarata, implantamos una lente intraocular. Los nuevos diseños hacen posible corregir defectos de refracción como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo e, incluso, facilitan eliminar el uso de gafas para ver de cerca. Antes de la cirugía, informamos de las distintas opciones de lente y estudiamos cuál se adapta mejor a las características de cada ojo y necesidades de cada paciente.

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

Nuestro nombre, Begitek, ojo y tecnología, es parte de nuestro ADN. Siempre hemos incorporado los últimos avances una vez contrastados: desde el láser femtosegundo, que robotiza algunos pasos quirúrgicos y mejora la seguridad

Miranza Begitek, ahora más cerca de ti

Begitek, referente de la Oftalmología en Gipuzkoa, con una trayectoria de más de 25 años, suma a su sede original en Donostia sus consultas de Beasain y Zarautz, para poder estar más cerca de sus pacientes.

Como parte de Miranza, grupo líder en centros de excelencia en bienestar ocular en España, Begitek ofrece atención integral y la más avanzada tecnología, siendo su seña de identidad el trato personal de todos sus oftalmólogos.

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

del procedimiento, hasta las lentes intraoculares de última generación. Somos consultores de diferentes empresas tecnológicas y hemos aportado nuestra experiencia a algunos de los diseños más modernos, tanto en equipos de cirugía como en lentes. El I+D+i siempre ha sido parte de nuestro compromiso, así como la subespecialización de nuestro equipo de oftalmólogos, que une experiencia contrastada con nuevos profesionales con un alto nivel de formación para seguir mirando al futuro.

MIRANDO AL FUTURO

Miranza Begitek, junto con la Universidad de Deusto, tiene en marcha un proyecto de inteligencia artificial en glaucoma, abriendo las puertas de la medicina 2.0 o 4P (Personalizada, Preventiva, Predictiva y Participativa).

GLAUCOMA: PREVENCIÓN Y AVANCES FRENTES A LA PRINCIPAL CAUSA DE CEGUERA IRREVERSIBLE

El glaucoma afecta a cerca del 3% de la población mundial mayor de 40 años. Los pacientes diagnosticados precozmente y que cumplen con los tratamientos adecuados tienen una alta probabilidad de preservar la visión durante toda su vida



MIRANZA
UNA VIDA QUE VER
BEGITEK

Información:
Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia
943 322 233
Horario consulta: Lunes a viernes, de 9.00 a 20.30

Zapatari kalea, 2
20200 Beasain
943 805 808
Horario consulta: Lunes a jueves, de 15.00 a 20.00 y viernes de 10.00 a 14.00

Azara kalea, 17
20800 Zarautz
943 131 123
Horario consulta: Lunes, miércoles y viernes de 15.00 a 20.00
info.begitek@miranza.es

El Dr. Aritz Urcola, responsable del Departamento de Glaucoma de Miranza Begitek, nos da algunas claves acerca de esta enfermedad ocular, silente y lentamente progresiva, que conlleva un deterioro del nervio óptico y la consiguiente pérdida del campo de visión.

¿Cómo se puede abordar el glaucoma?
Por varios frentes. Por un lado, con-

cienciando a la población y promoviendo campañas de detección precoz para diagnosticar a todas esas personas aún no diagnosticadas. También es recomendable que los familiares se revisen periódicamente, pues su riesgo de padecer la enfermedad se multiplica por siete.

¿Es lo mismo tener tensión ocular que glaucoma?

No. La tensión ocular alta es el principal factor de riesgo de padecer glaucoma y, además, el único que podemos modificar, tanto médica como quirúrgicamente. Sin embargo, hay muchos factores que debemos sopesar antes de establecer el diagnóstico y tomar una decisión: la edad, los antecedentes familiares, el grado de daño en el nervio óptico, el deterioro en el campo visual, etc.

¿Qué ocurre cuando el tratamiento médico no es suficiente?

La cirugía, con procedimientos ambulatorios, anestesia en gotas y una rápida recuperación, ofrece nuevas oportunidades para tratar la enfermedad de la forma más efectiva y segura. Técnicas como la esclerectomía profunda no

perforante (EPNP), la viscocanaloplastia o las distintas variantes MIGS de cirugía mínimamente invasiva han supuesto un punto de inflexión.

¿El glaucoma va unido a las cataratas?

Ámbas son enfermedades ligadas al envejecimiento y a menudo coexisten. El abordaje es personalizable según su estadio y las necesidades de cada paciente, con quien consensuamos cuál operamos primero o si optamos por un procedimiento combinado en una misma cirugía.

¿Qué novedades incorpora Miranza Begitek?

Realizamos cirugías precoces de cristalino o catarata en pacientes con un determinado tipo de glaucoma, lo que puede evitar problemas futuros, detener la evolución de la enfermedad y mejorar la calidad de vida. Además, incorporamos las lentes de foco extendido para aquellas personas que, con glaucoma, quieren cierta independencia de gafas cuando se operan de cataratas. Por otro lado, también ofrecemos las novedosas técnicas MIGS (microimplantes para glaucoma).

La diabetes y su impacto en la visión

Hablamos con el **Dr. José Ignacio Ostolaza, especialista en retina en Miranza Begitek** y que ha dedicado gran parte de su carrera a las complicaciones oculares de la diabetes. Esta enfermedad se ha convertido en una de las causas más frecuentes de ceguera en el mundo occidental y sigue en aumento debido a los malos hábitos alimenticios y al sedentarismo.

¿Cómo se pueden prevenir las complicaciones oculares de la diabetes?
Para evitar su aparición y progresión, es esencial el control adecuado de la diabetes

y de los factores de riesgo asociados (hipertensión arterial, sobrepeso, colesterol y triglicéridos, función renal, tabaco...).

¿Cuáles son las alternativas de tratamiento recomendadas?

En las formas más avanzadas de retinopatía diabética, el tratamiento principal sigue siendo la fotocoagulación con láser, mientras que complicaciones severas como la hemorragia vítreo o el desprendimiento de retina traccional, se tratan con cirugía (vitrectomía). El láser y la cirugía pueden asociarse y combinarse también con fármacos antiangiogénicos.

¿Qué se puede hacer frente al edema macular, la causa más frecuente de pérdida de visión en diabéticos?

El pronóstico visual en diabéticos ha mejorado mucho gracias a los fármacos antiangiogénicos. Estos medicamentos se administran mediante inyecciones en el ojo, que se practican de forma poco invasiva para el paciente.

¿Alguna recomendación final?

Sí, recordar acudir a revisiones periódicas del fondo del ojo es fundamental para detectar de forma precoz la retinopatía diabética y el edema macular.

OFTALMOLOGÍA

UNA SOLUCIÓN MUY DEMANDADA

Gafas y mascarillas no son un buen binomio. Por ello, la pandemia ha aumentado la demanda de cirugía para eliminar el uso de gafas, tanto entre pacientes jóvenes como más mayores, que priorizan vivir con calidad de vida.

La cirugía refractiva láser y la implantación de lentes intraoculares sigue perfeccionándose gracias a la última tecnología y a la mejor experiencia quirúrgica

INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA ELIMINAR LAS GAFAS

"Los algoritmos nos permiten optimizar los resultados: solo tenemos que retocar un 1% de los casos, generalmente con valores residuales de menos de 1 dioptría"



El Dr. Jaime Aramberri es especialista de Miranza Begitek y miembro fundador del IOL Power Club, organización internacional dedicada a optimizar la tecnología de las lentes intraoculares. Además, también es experto en cirugía refractiva láser.

¿Qué mejoras destacaría en la cirugía láser para miopía y astigmatismo?

En mis casi 30 años de experiencia, la cirugía se ha simplificado hasta el punto de que el láser actúa en superficie, sin tocar la córnea con ningún instrumento (técnica transepitelial) y con una velocidad de corrección de 1 dioptría por segundo. Bajo las directrices del cirujano, la informática guía el procedimiento y el láser lo lleva a cabo, ofreciendo la máxima eficacia, seguridad y comodidad al paciente.

¿Se logra una corrección total?

Los algoritmos optimizados por inteligencia artificial nos permiten optimizar los resultados, de modo que solo tenemos que retocar un 1% de los casos, generalmente con valores residuales de menos de 1 dioptría. A esto hay que sumar que la calidad óptica que ofrece un tratamiento láser es excelente.

Para los casos que no se pueden operar con láser, ¿qué avances hay?

En miopías superiores a 7 dioptrías y en casos

inferiores en los que lo prudente es no operar la córnea, la lente intraocular ICL corrige este defecto refractivo, así como el astigmatismo, con gran precisión. Llevamos más de 20 años indicándola y hay más de 1 millón de implantes en el mundo, por lo que también es un procedimiento altamente contrastado en la práctica clínica.

¿Cuál es la novedad más significativa en este campo?

Los resultados son excelentes desde hace 20 años, aunque modelos de ICL como el EVO+, introducido en 2016, han aportado mejoras, por ejemplo, en la calidad óptica por la noche. Gracias a ello y al perfeccionamiento de los algoritmos de cálculo de la lente intraocular, conseguimos una visión equiparable a la que proporciona una buena lente de contacto. Los más agradecidos son los conductores nocturnos y los practicantes de deportes intensos.

¿Qué solución existe para personas, a partir de 50 años, que ya no ven bien de cerca?

En edades de presbicia solemos optar por implantar lentes intraoculares multifocales, una cirugía rápida e indolora que, en la actualidad, permite corregir el problema de enfoque de lejos y de cerca con buena calidad visual. La experiencia en este campo nos avala.

Desprendimiento de retina: una urgencia que debe ser atendida precozmente

Las clínicas Miranza cuentan con técnicas y profesionales altamente especializados en la cirugía del desprendimiento de retina, como el Dr. Miguel Ruiz, de Miranza Begitek, que nos explica en qué consiste esta enfermedad: "La retina es una fina capa de tejido neuronal que se encuentra adherida a la pared posterior del ojo y, cuando se separa de ella, se produce el desprendimiento de retina". Suele ocurrir de forma rápida y afecta de manera severa a la visión.

Los síntomas iniciales más frecuentes son la percepción repentina de moscas volantes y ráfagas de luz. El Dr. Ruiz aclara que "en ese momento se está produciendo el colapso del gel vítreo en el interior del ojo, a veces precursor del desprendimiento retiniano". Esta alteración del vítreo ocurre, muchas veces, de manera natural a partir de los 50-55 años, o antes en pacientes miopes o con traumatismos oculares previos. Pedir una exploración oftalmológica urgente del fondo de ojo puede prevenir la aparición del desprendimiento de retina. Cuando éste aparece, se aprecia un telón o sombra que va robando parte del campo visual. ¿Qué hacer entonces? "En esta fase es necesaria una intervención quirúrgica, llamada vitrectomía. Realizada de forma precoz, permite adherir de nuevo la retina a la pared ocular y posibilitar así la recuperación de la visión perdida", concluye el oftalmólogo de Miranza Begitek.



MIRANZA
UNA VIDA QUE VER

BEGITEK

Información:

Plaza Teresa de Calcuta, 7
20012 Donostia
943 322 233
Horario consulta: Lunes a viernes, de 9.00 a 20.30

Zapatari kalea, 2
20200 Beasain
943 805 808

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

Azara kalea, 17
20800 Zarautz
943 131 123

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

info.begitek@miranza.es



UNA VIDA QUE VER

miranza.es

ALICANTE | ALBACETE | BARCELONA | BENIDORM | BILBAO | CÁDIZ
JEREZ | MADRID | MANRESA | PALMA DE MALLORCA | SAN SEBASTIÁN
SEVILLA | TENERIFE | VITORIA

IMO | Instituto de
microcirugía
ocular

VISSUM



Excelencia
oftalmológica para
los que buscan el
bienestar ocular

BEGITEK

Pl. Teresa de Calcuta, 7

Donostia

T. 943 32 22 33

Zapatari kalea, 2

Beasain

T. 943 80 58 08

Azara kalea, 17

Zarautz

T. 943 13 11 23

Siempre a tu lado, desde nuestros
tres centros en Gipuzkoa