

+60

MÁS ACTIVOS QUE NUNCA





UN NUEVO HORIZONTE
ATRACTIVO Y SALUDABLE

DISFRUTAR DE LA VIDA A PARTIR DE LOS 60

Cuando uno se convierte en sexagenario es fundamental mantenerse activo física y mentalmente y seguir algunas pautas para tener un envejecimiento saludable

Los hábitos de vida han cambiado mucho durante las últimas décadas y hoy en día la vida de un jubilado es muy diferente de la que era hace 20 o 30 años. La propia esperanza de vida y el modo en el que vivimos hasta que uno se convierte en sexagenario provoca que las personas alcancen esta edad en un estado de salud mucho mejor que hace varias décadas y que tengan por delante muchos años de vida que pueden ser de calidad.

La jubilación no debe ser una puerta hacia la inactividad, sino todo lo contrario. Se abre un periodo en el que

**EVITAR EL
SEDENTARISMO
ES CRUCIAL PARA
QUE EL CUERPO
NO ENVEJEZCA
TAN RÁPIDO**

mantenerse activo resulta fundamental para disfrutar de unos años que pueden ser maravillosos si tenemos un buen estado de salud, algo que sólo es viable desde unos hábitos de vida saludables.

VE A LOS SITIOS CAMILANDO

Durante tu etapa laboral muchas veces no era viable ir a los sitios andando. El tiempo escasea cuando trabajas y perder el menor posible en el desplazamiento es fundamental para tu organización. Pero estas aperturas desaparecen con la jubilación y tomarte tu tiempo para ir caminando a realizar los recados ayuda a mantenerte activo y a no caer en el sedentarismo.

PRACTICA DEPORTE A TU MEDIDA

No tienes por qué concebir el deporte como un ejercicio de alta intensidad. Puedes practicar deporte a una intensidad adaptada a tu edad. Pue-

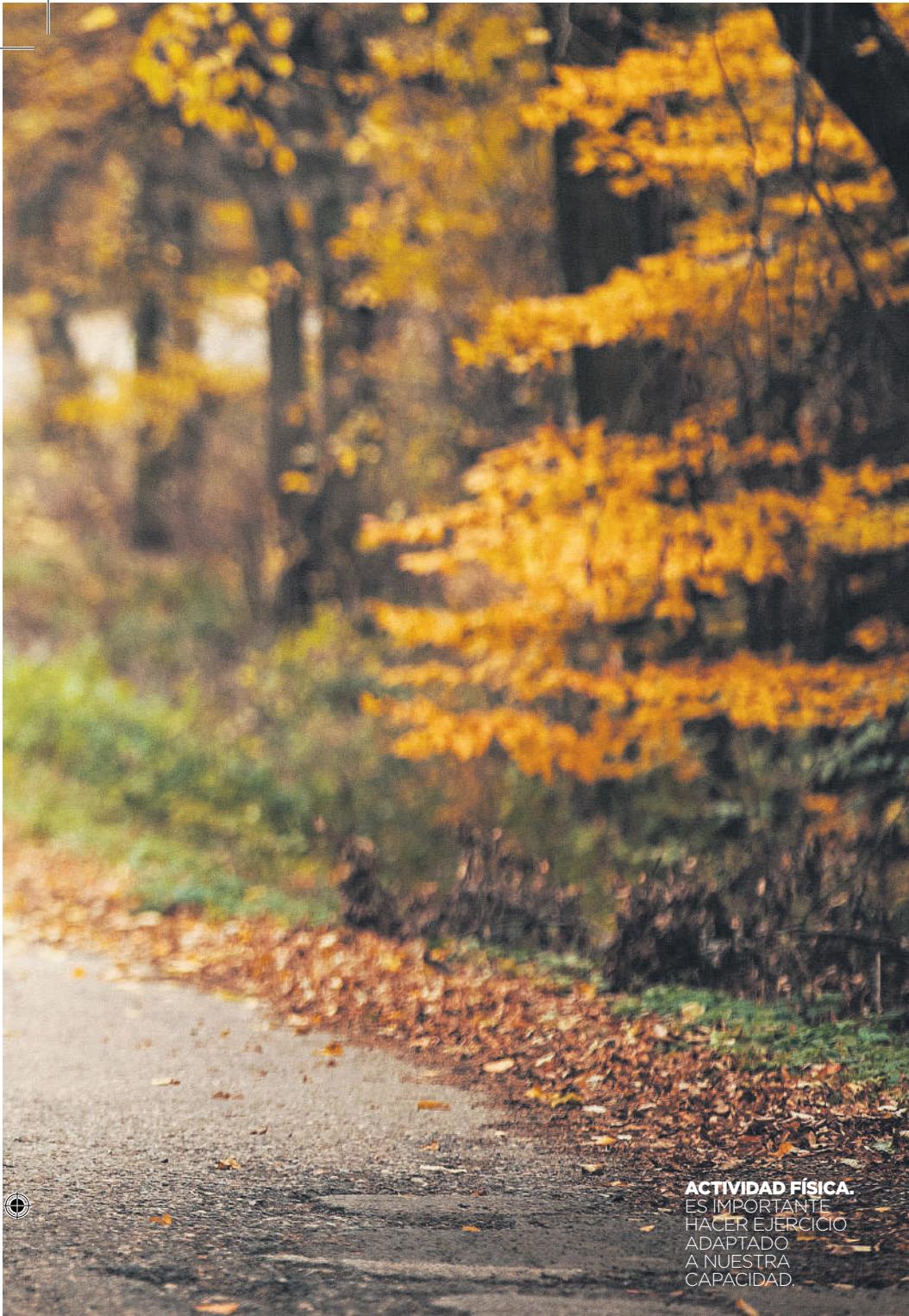
de bastar con unos estiramientos o, si te sientes con fuerza y tu cuerpo responde, puedes probar con actividades más intensas. Incluso hay quien corre maratones superados los 60 años. Pero el caso es tener una rutina deportiva para prevenir la aparición de enfermedades y combatir la obesidad. Puede bastar con un par de horas semanales.

DEJA LOS MALOS HÁBITOS

Los 60 es una buena edad para eliminar los malos hábitos. El consumo de alcohol y tabaco son dos de las causas que más contribuyen a acortar la esperanza de vida, dado que existen infinidad de enfermedades relacionadas con el consumo de ambas sustancias. Abandonar estos hábitos cuanto antes hará que el organismo se recupere lo antes posible de los negativos efectos que su consumo ha causado en nuestro cuerpo y no consumirlos nos permitirá, sin duda, tener una vida más saludable.

UNA DIETA SANA

A medida que se van cumpliendo años se vuelve más importante cuidar la alimentación. Cuando estás por encima de los 60 esto se vuelve trascendental. Hay que proveer al cuerpo de energía para las actividades diarias, pero siempre evitando el



ACTIVIDAD FÍSICA.
ES IMPORTANTE
HACER EJERCICIO
ADAPTADO
A NUESTRA
CAPACIDAD.

exceso de grasas y calorías para, de este modo, evitar el sobrepeso o el colesterol. Una dieta rica en frutas, verduras, pescado y aceite de oliva, base todo ello de la dieta mediterránea, puede ser ideal.

CHEQUEOS MÉDICOS

Por desgracia estamos menos acostumbrados de lo que deberíamos

a realizarnos chequeos médicos. No obstante, a partir de los 60 tiene importancia coger este hábito y establecer una regularidad en las visitas al médico de cabecera para asegurarnos de que todo funciona como es debido en nuestro cuerpo. Es bueno llevar a cabo un chequeo cada seis meses que contenga una analítica completa, un electrocardio-



CHEQUEOS MÉDICOS. ES IMPORTANTE
REGULARIZAR LOS CONTROLES MÉDICOS.



LECTURA. LEER MANTIENE LA MENTE ACTIVA
Y SUPONE UNA ESTIMULACIÓN COGNITIVA.

possible evitar las caídas o, al menos, tomar las precauciones necesarias para evitarlas. Existen herramientas para ello. Mantén siempre una buena iluminación en casa, pon barandillas en las escaleras, coloca bandas adhesivas en la ducha y barras para sujetarte, pon algún material bajo las alfombras que evite que estas se deslicen y, sobre todo, haz ejercicio para tener fuerza en las piernas.

MANTENER LA MENTE ACTIVA ES VITAL PORQUE EL CEREBRO NO ES AJENO AL PASO DE LOS AÑOS

grama, un control de la presión arterial y del peso.

MANTENER CONTACTO SOCIAL

Una vez que se supera la barrera de la jubilación aparece mucho tiempo libre. Demasiado para algunas personas. Por eso es importante mantener una vida social activa, algo que también ayuda a mantener activo el cerebro y cierta vitalidad en el cuerpo.

ES POSIBLE EVITAR LAS CAÍDAS

A partir de una edad una caída puede suponer una fractura en alguno de nuestros huesos. Evidentemente es inevitable controlar las consecuencias de la misma, pero sí es

El cerebro no es ajeno al envejecimiento que vive nuestro cuerpo y por eso es muy importante mantener la mente activa para ayudar a prolongar la agilidad y, con ello, el buen estado de ánimo. Es crucial leer, escribir, hacer ejercicios de memoria, de cálculo o cualquier actividad que conlleve mantener cierta concentración y una estimulación cognitiva.

VACÚNATE CONTRA LA COVID-19

La COVID-19 se ha convertido en una de las grandes amenazas para las personas mayores durante los dos últimos años. Por eso es conveniente tomar todas las precauciones para evitar el contagio. No obstante, la principal medida es la de vacunarse y coger cita para la tercera dosis que ya recomiendan las autoridades sanitarias para los mayores de 60 años.



SERVICIO INTEGRAL
DE ODONTOLOGÍA

BITERI KALEA, 35 - ERRENTERIA
TEL.: 943 10 23 23
INSTAGRAM: @VIVANTA.ERRENTERIA

Los doctores Paula Argómaniz y Ricardo Buendía ofrecen profesionalidad, tecnología y cercanía, tres valores indispensables en Vivanta Errenerteria, un centro de odontología que reúne las mejores condiciones para cuidar de tu boca

Poco menos de seis años han necesitado la **Dra. Paula Argómaniz** y el **Dr. Ricardo Buendía**, junto a la Dra. Ane Calvo, la Dra. Juncal Idoate, la Dra. Ane Silva y el resto del equipo, para convertirse en uno de los referentes de la odontología en la localidad guipuzcoana de Errenerteria. Un camino que está siendo muy exitoso gracias a dos aspectos fundamentales que los clientes valoran mucho: un equipo de buenos profesionales que han demostrado su pasión por la profesión y un trato cercano que ha dado confianza a cada una de las personas que se han acercado a su clínica dental.

Forman un equipo multidisciplinar, que desarrolla todas las áreas de la Odontología. De esta forma, al paciente se le puede realizar el tratamiento de una manera íntegra, sin tener que desplazarse; y con ello tener una mayor comodidad.

UNA CLÍNICA DE PRIMERA

Adaptarse a los nuevos tiempos es una de las autoexigencias que se imponen, y por ello trabajan para incorporar a su clínica la última tecnología del mercado, que permitirá realizar diagnósticos y tratamientos muy precisos. Pero no se trata de mejorar únicamente la tecnología, sino también el conocimiento. Por ello están en continua formación: acudiendo a congresos, cursos, posgrados, etc.

En el último año se han volcado en la implantación de la odontología digital, para mejorar los diagnósticos, minimizar las visitas del paciente a la clínica y conseguir un tratamiento más preciso. Todo ello está suponiendo una evolución muy importante.

ORTODONCIA INVISIBLE: INVISALING

Hoy en día, a través de la ortodoncia transparente nos encontramos

VIVANTA ERRENTERIA, REFERENTE EN ODONTOLOGÍA



ATENCIÓN PERSONALIZADA. VIVANTA ERRENTERIA ESTUDIA CASO A CASO LAS NECESIDADES DE CADA PACIENTE.

PROFESIONALIDAD Y EXPERIENCIA DEFINEN A TODO EL EQUIPO DE VIVANTA ERRENTERIA

con pacientes de edad avanzada que se animan a corregir su mala posición dentaria. Esta ortodoncia invisible consta de un número determinado de férulas que se cambian regularmente hasta conseguir el objetivo deseado. En Vivanta trabajan con el sistema Invisalign, que es muy cómodo y muy estético, y con el cual se consiguen resultados excepcionales.

LOS MÁS 'PEQUES' DE LA CASA

Desde hace cuatro años, forman parte del Programa de Osakidetza de Asistencia Dental Infantil (PADI) y la experiencia está siendo, sin duda, todo un éxito. La Dra. Ane Calvo es su especialista en Odontopediatría-Ortodoncista, que se encarga de atender a los más pequeños de la casa haciendo su visita al dentista algo muy agradable.

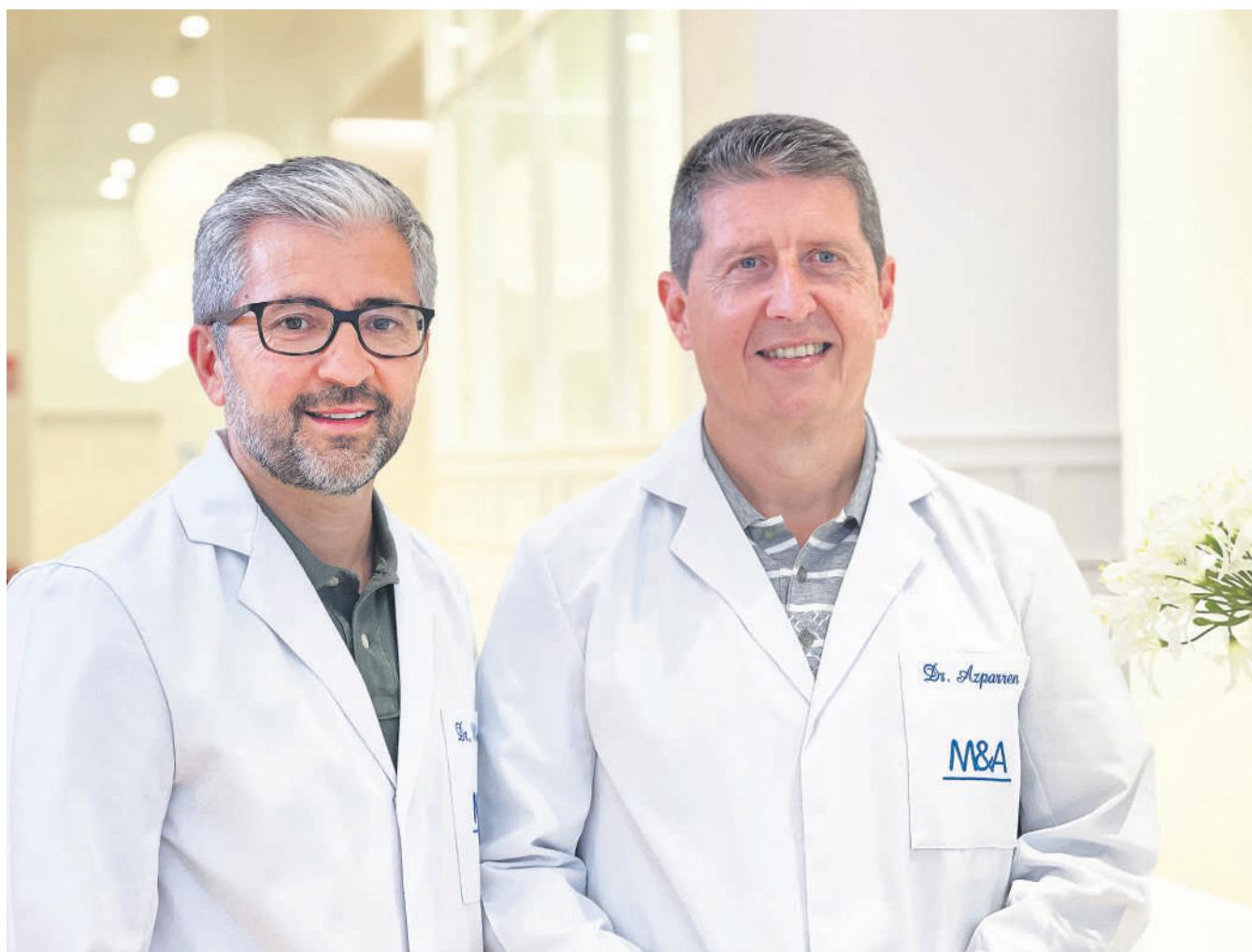
SOLUCIONES A LA PÉRDIDA DENTAL

Hay diferentes tipos de tratamientos para poder devolver la salud bucal al paciente. Desde prótesis removibles hasta prótesis fijas sobre implantes. Ambas son buenas opciones, en función de la solución apropiada para cada paciente. Con ello se consigue tener calidad de vida. La técnica con el software cad-cad permite planificar casos de forma digital en 3D. Esta técnica gusta mucho al paciente, ya que se le realiza el implante y el diente provisional el mismo día de la intervención.

Vivanta Errenerteria ofrece a sus pacientes la mejor solución para cada caso, en función de sus necesidades. En definitiva, el objetivo es proporcionar una nueva experiencia dental, única, diferente, más segura, cómoda y totalmente indolora.

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™



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 radiofrecuencia. 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 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 uretra y 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 Hipertrofia benigna de próstata (HBP) 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 HBP. Son pacientes que dejan de 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.

**REZUM™ ES UN
TRATAMIENTO
AMBULATORIO,
ALTERNATIVO A LA
MEDICACIÓN Y LA
CIRUGÍA INVASIVA**



DA PRIORIDAD
A TU ESPALDA

URBIETA, 50 (BAJO) - DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN
TEL.: 943 84 50 60
MARKOLE AUZOA, S/N - ARETXABAleta
TEL.: 943 03 98 42
WWW.CLINICASATHLON.COM

HACIA UN ENVEJECIMIENTO PLENO Y SIN DOLOR

En Clínicas Athlon son expertos en tratar cualquier tipo de dolor o limitación funcional, o simplemente en mantenernos activos a través del ejercicio terapéutico



Tras décadas de vida laboral, la jubilación se afronta como un momento para el disfrute y para la realización de planes y actividades que se han ido posponiendo por falta de tiempo. El problema surge cuando la cabeza quiere, pero el cuerpo no responde como es debido. Con motivo del envejecimiento resulta habitual padecer diversos achaques, molestias y limitaciones a la hora de afrontar actividades físicas. Entre las más habituales, nos encontramos con problemas de tipo muscular o articular tanto en rodillas, caderas, columna vertebral y hombros.

¿Qué podemos hacer para evitar que este tipo de dolencias supongan una limitación? Entre las diversas opciones a nuestro alcance: medicación, cirugía, reposo... Sin duda, la mejor opción, la que más evidencias científicas presenta con diferencia, es la actividad física. Pero aquí surge otro problema: ¿Cómo hacer ejerci-

cio cuando padecemos una patología y/o dolor, de manera individualizada y segura? Las Clínicas Athlon son especialistas en este apartado, en tratar cualquier tipo de dolor y limitación funcional, o simplemente en mantenernos activos a través del ejercicio terapéutico.

UN EQUIPO HUMANO MUY CUALIFICADO

Clínicas Athlon lleva ya más de diez años ayudando a miles de personas a alcanzar sus objetivos. Posee un equipo humano altamente cualificado y tecnología nórdica de última generación para ofrecer a cada persona una solución integral, personalizada y adaptada a su situación y objetivos. Tratar de forma eficaz a personas mayores de 60 años es una de las especialidades de Clínicas Athlon; adaptando el tratamiento a las capacidades de cada persona y trabajando de forma integral, desde el trabajo cardiovascular hasta la reeducación de la marcha y el equi-

librio, pasando por la fuerza de brazos, piernas y tronco.

Entre otros, Clínicas Athlon ha colaborado con la Diputación Foral de Gipuzkoa para el desarrollo de contenidos del programa de televisión Adinberri, dirigido a realizar ejercicio en casa para las personas mayores. Por ello, se trata de la mejor alternativa para tratar todo tipo de dolores musculares o articulares producidos por hernias, artrosis, desgaste, estenosis de canal, etc. de manera segura y con resultados garantizados.

En caso de querer mantener un estado de salud general adecuado, prevenir lesiones o incluso mejorar el equilibrio, la postura y la condición física, no dudes en pasarte por las clínicas de Aretxabaleta o Donostia-San Sebastián. Déjate asesorar y guiar por los mejores especialistas en salud a partir de los 60. Di adiós al dolor y vive como te mereces.



ASIER VITERI. DIRECTOR DE CLÍNICAS ATHLON.



TRATAR DE FORMA EFICAZ A PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS, UNA DE SUS ESPECIALIDADES



CUIDADO DE DEPENDIENTES
HUMANO Y PERSONALIZADO

LOPE DE IRIGOIEN, 7 (BAJO) - IRUN
TEL.: 943 53 68 91 / 606 160 095
WWW.ETXEKOI.NET

APUESTA POR UNA ATENCIÓN DOMICILIARIA PROFESIONAL



Recibir la ayuda necesaria en el propio hogar es posible gracias a Etxekoi y sus múltiples servicios, amparados por una experimentada trayectoria con sello humano, profesional y de calidad

Ofrecerte toda la ayuda necesaria en tu propia casa. Es la principal motivación con la que trabaja Etxekoi, una empresa irundarra de servicios geriátricos y domésticos a domicilio con más de 15 años de experiencia en el sector. Porque en Etxekoi saben que es, precisamente, una atención domiciliaria cercana, humana y profesional lo que permite a las personas dependientes y de diversidad funcional continuar con su vida en el entorno familiar.

Para facilitar y alargar esta estancia en casa, Etxekoi trata siempre de adaptarse a las necesidades que los usuarios y sus familiares les planteen con el principal reto de buscar, siempre y por encima de todo, la mejor y más adecuada solución a cada caso. Es por ello que cuenta con un equipo profesional acreditado y competente dispuesto a dar lo mejor de sí.

Buscando siempre la máxima calidad y comodidad, Etxekoi dispone de una amplia carta de servicios -detallada en las siguientes líneas- que desarrollan, principalmente, en el entorno del Bidasoa (Irun y Hondarribia), pero sin descartar ampliar su radio de acción a otros municipios guipuzcoanos.

MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA AVALAN A ETXEKOI COMO REFERENTE EN EL CUIDADO DE DEPENDIENTES



TAREAS DOMÉSTICAS

La realización de las tareas del hogar puede suponer un gran esfuerzo en tiempo y trabajo, por lo que desde Etxekoi asumen diversas labores domésticas como la plancha, la realización de la compra, pequeños arreglos y trabajo de mantenimiento de, por ejemplo, plantas, el cocinado y cómo no, la limpieza del hogar. Porque vivir en un entorno limpio y saludable es fundamental.

ASISTENCIA PERSONAL

El abanico de servicios geriátricos de Etxekoi es inmenso y la especialidad que le distingue como empresa.

El fin último es el cuidado íntegro del usuario, a quien ayudan en acciones tan esenciales como el aseo y la higiene, cambios posturales o ayuda en la alimentación, también por sonda. Asimismo, cuentan con personal experto en la atención y cuidados paliativos.

ACOMPAÑAMIENTO

Conscientes de que la soledad es uno de los grandes enemigos de personas dependientes y de edad avanzada, Etxekoi ofrece servicio de acompañamiento para la realización de actividades de ocio en el domicilio y fuera de él, pero también realizan acompañamiento a las consultas médicas y hospitalarias. Así, además del acompañamiento del usuario, se facilita la conciliación su entorno familiar.

FISIOTERAPIA

El cuidado físico es fundamental para el bienestar de las personas dependientes y para la mejora de las dolencias que puedan tener. Etxekoi cuenta con la colaboración en el servicio de fisioterapia con Alfonso Gurruchaga Arcelus, un profesional con más de 30 años en la actividad y especializado en electroterapia, mesoterapia y quiropraxia. Realiza sus servicios a domicilio, pero también en su centro de rehabilitación ubicado en el número 9 de la calle Lope de Irigoin, con atención previa en el teléfono 646 843 112.

ASESORAMIENTO

La administración pública dispone de, cada vez más, ayudas y prestaciones para sufragar los gastos de la contratación de servicios de cuidados de dependientes. En Etxekoi ejercen de guía para todas estas cuestiones y trámites, así como para la solicitud de material geriátrico o de movilidad. Asimismo, en caso de requerirlo, asumen la tarea de selección de empleados/as del hogar con un exhaustivo proceso que atenderá las demandas del dependiente y su familia, encargándose también del contrato y del papeleo necesario.

CATÁLOGO DE PRODUCTOS

Gracias a la colaboración con diversas empresas del sector, Etxekoi dispone de un catálogo de productos que, de alquiler, puedan ser de necesidad para personas dependientes o de movilidad reducida en secciones como sillas de aseo y baño, movilidad (rampas, sillas, muletas, andadores, bastones, etc.), descanso (camas articuladas, colchones, etc.), movilidad (grúas y arneses), salvaescaleras y otros utensilios como teléfono adaptado y pastilleros.

VIAJES

LA EDAD DORADA PARA VIAJAR



NO HAY DESTINOS PARA MAYORES. SON LOS GUSTOS PERSONALES LOS QUE MARCAN DÓNDE VIAJAR, AL MARGEN DE LA EDAD DE CADA UNO.

Hay muchos factores que indican que la jubilación abre un periodo ideal para conocer mundo

En muchos casos construimos en nuestra mente la imagen del viajero asociada a un joven, con una mochila en la espalda en alguna estación de tren europea. Pero los viajes no sólo es que no tengan edad, sino que se convierten en un incentivo ideal cuando no tenemos ocupaciones laborales. La disponibilidad que ofrece la jubilación nos permite abaratar costes y encontrar épocas de temporada baja en las que podemos conocer mundo a precios mucho más asequibles.

Todo esto unido a que hoy en día buena parte de la población llega a su retiro en buen estado de salud provoca que las canas se fundan en muchas estaciones y epicentros turísticos con los citados mochileros.

A los 60, por qué no, arranca una edad dorada para viajar. Teniendo en cuenta algunas cosas le podemos sacar mucho partido a nuestro presupuesto.

Hay destinos para adaptarse a todos los gustos y preferencias de los viajeros y elegir uno en base a ello será el primer paso para disfrutar de unas vacaciones ideales. Turismo urbano, rural, playa, montaña, proximidad, choque cultural... Cada uno tiene su viaje ideal y para diseñarlo hay que empezar por visualizarlo. Tenemos tiempo para leer e informarnos, Internet es una biblioteca inagotable de la que podemos extraer toda la información que necesitemos de cualquier destino que imaginemos.

LA FLEXIBILIDAD DE FECHAS NOS PERMITIRÁ VIAJAR MÁS BARATO Y ABRE EL ABANICO DE DESTINOS

Pero si alguna ventaja tiene viajar siendo jubilado es que puedes adaptarte a la temporada que mejor le vaya a tu destino sin ningún problema. En invierno podemos disfrutar del buen tiempo en muchos lugares del globo y, sobre todo, evitar aglomeraciones.

La flexibilidad no sólo nos puede servir para huir de la temporada alta, sino también para encontrar los mejores precios en un vuelo. Cuando disponíamos de un periodo vacacional había que adaptar la salida y la llegada al comienzo y al final del mismo, pero el hecho de poder adaptar la salida y el regreso a los días en los que los vuelos están más baratos nos permitirá ahorrarnos un buen pellizco. La mayoría de los buscadores web nos ofrecen la posibilidad de ver el precio por día y trayecto y podremos comprobar cómo varían de forma sensible. El hecho de poder reservar con tiempo o de no tener por qué esperar a saber qué fechas de vacaciones me concederá el jefe también abaratan los costes de las vacaciones.

Por tanto, conviene cambiar el chip, salir de esa rutina anual que hemos establecido durante los años de trabajo de viajar en julio, agosto, Semana Santa y Navidad porque fuera de esas épocas se puede conocer mundo de igual manera y mucho más barato.

¿DESTINOS PARA MAYORES?

Hay localidades que están históricamente ligadas al turismo de mayores. Tienen mucho que ver los viajes que el Imserso ha organizado durante décadas a determinadas ciudades mediterráneas o el habitual peregrinaje de ciudadanos del Norte de Europa a la costa durante los meses de invierno en sus países. Pero en realidad no hay destinos para mayores. No por el hecho de cumplir años cambian los gustos de las personas y hay quienes siguen disfrutando de un turismo nómada a los 70 como lo hacían cuando eran jóvenes y quienes desde los 20 gozan pasando jornadas enteras 'tostándose' al sol en la playa.

No obstante sí que hay formatos que se convierten en muy atractivos para los mayores, como pueden ser los cruceros o los viajes a capitales europeas que están bien conectadas y que no implican demasiados transbordos ni jornadas maratonianas en aeropuertos, que pasan más factura en forma de cansancio a la población mayor que a los jóvenes.



VARICES A PARTIR DE LOS 60



SÍNTOMAS. SENSACIÓN DE PESADEZ, DE QUEMAZÓN, CALAMBRES, HORMIGUEOS E HINCHAZÓN SON ALGUNAS DE LAS COMPLICACIONES QUE PUEDEN ACARREAR LAS VARICES.

HOSPITAL QUIRÓNSALUD
PARQUE ALKOLEA, 7 - 20012 DONOSTIA
COLEGIADO 202006147
RPS : 96/19

CITAS: 943 38 78 35

TODAS LAS VARICES SON TRATABLES, SIN IMPORTAR LA EDAD DEL PACIENTE

o varices visibles y evidentes, hasta llegar al grado máximo y más severo de enfermedad venosa, marcado por la presencia de la úlcera venosa crónica.

En este viaje a través de nuestro tiempo vital las varices presentan **complicaciones** como la erisipela, la celulitis e infecciones de piel, la trombosis superficial, el sangrado, el edema, la trombosis profunda o su síndrome posttrombótico, siendo este el que desencadena la presencia de la temida úlcera venosa.

Los **síntomas** se presentan como pesadez de piernas, que suelen dar sensación de pesar una tonelada al finalizar el día; calambres nocturnos y hormigueos que aparecen, principalmente, en los extremos de las piernas sobre todo cuando han estado en una posición estática demasiado tiempo; sensación de calor, quemazón, escozor o picores que pueden dificultar el uso de calzado cerrado; e hinchazón o edema de piernas. Este último síntoma es el que preanuncia la instalación de grado avanzado de la enfermedad venosa, que puede ir acompañada por alguno o todos los anteriores síntomas.

Sin embargo, las varices **son tratables**, independientemente de la edad o de si producen o no dolor. Nadie es mayor para eliminar de su cuerpo una patología venosa que afecta en mayor o menor grado a la calidad de vida de las personas que la sufren. A día de hoy, se disponen de los medios técnicos para el diagnóstico y el tratamiento efectivo y poco invasivo de esta patología, lo que permite solucionar en muy poco tiempo problemas que llevan años, mejorando con ello en calidad de vida y la percepción de salud.

Por todo ello, es importantísimo hacerse revisiones periódicas de la salud cardiovascular, siendo obligación de cada uno cuidar del propio bienestar. El tener algún síntoma de los antes mencionados nos debe alertar para **acudir al especialista**, realizar el correcto diagnóstico y plantear el tratamiento mejor adaptado para cada paciente.

CUIDA Y ELIMINA TUS VARICES

Los síntomas y las complicaciones derivadas de la enfermedad venosa crónica pueden solucionarse gracias a nuestra experiencia y a la aplicación de nuevas y precisas técnicas personalizadas



DR. GUILLERMO LARRAÑAGA

CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

La enfermedad venosa crónica es una patología muy frecuente que actualmente afecta al 30 % de la población española y que en fases avanzadas genera una percepción de afectación en la calidad de vida del paciente. Esta es comparable a las ratios de enfermedades calificadas como severas como lo son la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la cardiopatía isquémica crónica o la insuficiencia cardíaca.

Las varices son venas enfermas que dejan de cumplir con su función de transportar la sangre desde los tejidos y órganos periféricos hacia el corazón y los pulmones. Así, se generan dilataciones venosas que entorpecen la circulación y generan trombos y alteraciones de los tejidos de las extremidades.

Hay **factores** que predisponen a poseer una insuficiencia venosa como son la bipedestación (la evolución antropológica del ser humano hasta llegar a poder estar de pie), la herencia (el esquema genético recibido predispone a presentar ciertas enfermedades), el género (las mujeres tienen mayor predisposición respecto a los hombres), los ciclos menstruales, los embarazos, la menopausia, la obesidad (genera un comportamiento más sedentario y lesiones artrósicas articulares que evidencian la enfermedad) y, por supuesto, la vejez.

VARICES Y ENVEJECIMIENTO

Con los años, la enfermedad venosa avanza inexorablemente pasando por etapas que van desde simples arañas de componente estético



DR. ARANZABAL
TRAUMATÓLOGO
RESPONSABLE DE LA
UNIDAD DE ONDAS
DE CHOQUE DE
POLICLÍNICA GIPUZKOA

ONDAS DE CHOQUE

EN LA VANGUARDIA PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES CRÓNICAS



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

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

**LAS ONDAS DE
CHOQUE REGENERAN,
MEJORANDO LA
CIRCULACIÓN Y
LA CICATRIZACIÓN**

POLICLÍNICA GIPUZKOA
PASEO MIRAMÓN, 174 - 20014 DONOSTIA
TEL.: 943 00 28 00 / 619 937 397
WWW.POLICLINICAGIPUZKOA.COM
DRRAMONARANZABAL@GMAIL.COM

METODOLOGÍA.
JOSÉ RAMÓN
ARANZABAL
CUENTA CON LA
TECNOLOGÍA MÁS
AVANZADA DEL
MERCADO EN
TRATAMIENTOS
PIONEROS Y
PERSONALIZADOS
CON UN ALTO
GRADO DE
EFECTIVIDAD.

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

UNIÓN DE EXPERIENCIA Y TECNOLOGÍA

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



CIRUGÍA ORAL Y MAXILOFACIAL



DR. JAVIER MARTÍN
CIRUJANO MAXILOFACIAL

El doctor Javier Martín, cirujano maxilofacial de Policlínica Gipuzkoa, detalla las técnicas que emplea para reducir los signos de envejecimiento en la cara

El Dr. Javier Martín, especialista en Cirugía Maxilofacial de Policlínica Gipuzkoa, con 25 años de experiencia en sanidad pública y privada, explica qué tipo de tratamientos realiza en las personas de más de 60 años, con objeto de reducir los signos del envejecimiento facial, rehabilitar la cavidad oral e intentar mejorar su calidad de vida.

A partir de la cuarta y de la quinta década de la vida tienen lugar varios acontecimientos fisiológicos que se combinan y se acentúan en la quinta y sexta década y dan lugar al proceso de envejecimiento facial.

Los efectos que esta situación provoca son un descolgamiento de párpados, mejillas, labios y cuello con aparición de arrugas, alteración de la forma de la cara y pérdida de la luminosidad y turgencia de la piel. En la frente aparecen surcos horizontales profundos y verticales en el entrecejo, provocando un aspecto de cansancio y a veces de enfado. En la boca, además del envejecimiento general facial, tiene lugar, en muchas ocasiones, la pérdida de

LA MEJORA ESTÉTICA FACIAL QUE MERECES

dientes y el desgaste del hueso de los maxilares, que produce un hundimiento de los labios, una profundización de los surcos peribuceales y una alteración de la forma de la cara. Se deteriora así mismo la masticación. Además, hay un empeoramiento global de la estética facial y de la función que tienen, provocando un impacto negativo en la calidad de vida.

SOLUCIONES PERSONALIZADAS

En el Servicio de Cirugía Maxilofacial de Policlínica Gipuzkoa dan soluciones a estos problemas.

El objetivo, por una parte, es recuperar en lo posible el aspecto que el rostro tenía en épocas más jóvenes y, por otra, en las personas que así lo precisen, mejorar la masticación y el soporte de hueso perdido.

Para la mejora de la estética facial, combinan la cirugía de lifting facial con microinjertos de grasa, que devuelven los tejidos a su posición normal y proporcionan un aumento de la proyección en las zonas de los 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 otro lado, mejoran el aspecto de la piel.

A este respecto, están aplicando el procedimiento denominado 'nanofat', que consiste en una infiltración de grasa a la que se 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 periorculares.

En los labios, que frecuentemente están elongados y con múltiples arrugas, realizan la intervención denominada 'lip lift', con la que se consigue un acortamiento y devolver una forma más juvenil a la boca. 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.

POLICLÍNICA GIPUZKOA
PASEO MIRAMÓN, 174 - 20014 DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN
TEL.: 679 334 371 / 943 00 28 00
WWW.MAXILOFACIALMARTIN.COM
CONSULTA@MAXILOFACIALMARTIN.COM

CIRUGÍA DE REJUVENECIMIENTO FACIAL



IMPLANTES E INJERTOS ÓSEOS



EL LIFTING FACIAL Y LOS MICROINJERTOS, DOS DE LAS TÉCNICAS MÁS UTILIZADAS

En casos en los que se ha producido una pérdida de dientes y un desgaste del hueso de los maxilares se ofrece la reposición del hueso con injertos y de los dientes con implantes. Esto produce que los labios y la boca recuperen en parte su forma, disminuyan las arrugas y mejore considerablemente la masticación y la funcionalidad de la cavidad oral.

En el Servicio de Cirugía Maxilofacial de Policlínica hacen un seguimiento y prestan una atención esmerada, de forma continua a cada paciente, intentando buscar la solución más adecuada para cada persona.

ORTOPEDIA BIDASOA: 40 AÑOS HACIENDO MÁS FÁCIL LA VIDA DE LOS DEMÁS



ORTOPEDIA BIDASOA. EL ESTABLECIMIENTO CUENTA CON UNA EXPERTA PLANTILLA A SU DISPOSICIÓN.

Ortopedia Bidasoa encuentra la mejor solución para sus clientes a través de prótesis y órtesis fabricadas a medida en su propio taller

Ortopedia Bidasoa lleva más de 40 años facilitando la vida de sus clientes. Jaime Lava está ahora al frente de un negocio que ya ha visto pasar a dos generaciones familiares por su establecimiento situado en Sancho El Sabio. La 'casa' ofrece toda su experiencia a quienes necesitan del apoyo de prótesis y órtesis y lo hace a través de una atención y un producto personalizado.

Ortopedia Bidasoa dispone de técnicos ortopédicos titulados que garantizan la realización de productos a medida de cada paciente. Atiende las necesidades de los clientes tanto en la tienda como en hospitales o en

el domicilio y su taller propio garantiza una dedicación única a la prótesis u órtesis que vaya a utilizar el paciente.

Sus productos son de la máxima fiabilidad dado al constante contacto con traumatólogos y rehabilitadores y a la fabricación a medida de los aparatos. Ortopedia Bidasoa tiene además un acuerdo de colaboración con Osakidetza para la financiación del material y ofrece al cliente asesoramiento en el trámite burocrático que requiere solicitar la ayuda pública para la financiación.

Una vez que el cliente entra en su tienda de Sancho El Sabio es atendi-



**PUEDEN ATENDER
A SUS CLIENTES
TANTO EN LA
TIENDA COMO
EN EL HOSPITAL O
EN SU DOMICILIO**

do por profesionales que le asesorarán y buscarán la mejor solución para patologías que van desde la lumbalgia hasta fracturas.

ORTOPEDIA DEPORTIVA

Ortopedia Bidasoa también propone soluciones para todos aquellos que sufren dolencias derivadas de la actividad deportiva o que las sienten al practicar determinado deporte. A través de las órtesis se puede ayudar a que desaparezcan esos dolores o a que sean más llevaderos. Los profesionales de Bidasoa sabrán encontrar la mejor solución, así como contribuir a la recuperación de lesiones musculares, de tobillo, de rodilla, lumbares...



En la propia tienda el cliente ya puede de tomar conciencia de la amplia gama de productos de los que disponen, ya que en los expositores aparecen sillas de ruedas, scooters eléctricos, bastones, andadores, muletas, calzado... También disponen de material médico. No obstante, su exposición es solo una pequeña muestra de todos los productos que trabajan y sobre los que asesoran a sus clientes con la máxima profesionalidad.

bidea.es

DOS DÉCADAS
CERCA DE TI

AVENIDA LETXUMBORRO, 92 - 20305 IRUN
TEL.: 943 63 01 14
WWW.BIDEA.ES



AHORA SUBIR LAS ESCALERAS ES MÁS FÁCIL QUE ANDAR

¿Las escaleras se han convertido en un problema? Bidea ofrece soluciones personalizadas para garantizar tu independencia de la mano de un equipo profesional, experimentado y de confianza

El paso de los años transforma las necesidades de las personas, pone el foco en situaciones que durante un tiempo no fueron un problema. Porque antes, las escaleras en tu vivienda o en las zonas comunes de tu edificio no representaban un obstáculo en tu vida, pero las cosas cambian. Nos hacemos mayores y se crean inseguridades, miedo a las caídas, una operación, un accidente, etc. Y a menudo nos conformamos, porque creemos que la solución es compleja o costosa, pero en Bidea te lo ponemos fácil.

Por ejemplo, ¿sabías que una solución Salvaescaleras no lleva obra y que se instala en un día sin ensuciar, que son soluciones que entran casi

en cualquier tamaño de escalera, o que tus vecinos están obligados por ley a solucionar la accesibilidad en la comunidad? Llevamos más de dos décadas trabajando duro y haciendo accesibles miles de hogares de Euskadi.

En Bidea ofrecemos una extensa gama de sistemas de accesibilidad que te ayudarán a recuperar la independencia tanto dentro de tu propia vivienda como en espacios comunes exteriores.

SILLAS SALVAESCALERAS

Las sillas Salvaescaleras se instalan principalmente en casas particulares y apenas necesitan obra y causan un impacto estructural mínimo en el edificio.



**LAS OPCIONES
SON MÚLTIPLES
Y SE ADAPTAN A
LAS NECESIDADES
ESPECÍFICAS DE
LOS CLIENTES**

Es, sin duda, la solución perfecta para todas las personas que tienen movilidad suficiente para transferirse por sí solas. Además, las sillas salvaescaleras se adaptan a todo tipo de entornos interiores o exteriores, ya sean tramos rectos, curvos, con pendientes pronunciadas, etc.

PLATAFORMAS SALVAESCALERAS

Es la solución ideal para aquellas personas a las que no les es posible transferirse de una silla a otra por su cuenta. Permiten a la persona que se desplaza en silla de ruedas subir o bajar las escaleras del rellano de su hogar o espacios públicos sin ningún tipo de problema. Uno de sus grandes beneficios es que exigen muy poca reforma y ocupan muy poco espacio, siendo incluso fácilmente plegables en todos los casos.

Por si esto fuera poco, se adaptan a todo tipo de configuraciones y a todo tipo de espacios, tanto interiores como exteriores, públicos, privados, rectos, curvos, etc.

ELEVADORES DE CORTO RECORRIDO

Los elevadores de corto recorrido están pensados para salvar espacios de hasta tres metros.

Pueden ser instalados, fácilmente y de manera muy accesible, en locales comerciales, residencias de ancianos, comunidades e incluso en espacios exteriores.

En Bidea, además, colaboramos con diversas empresas del sector como ortopédicas locales y de renombre, potenciando así el comercio local, ofreciendo un servicio completo y de primera calidad.

Todo ello sin olvidar que trabajamos con visita sin ningún compromiso y nuestro asesor técnico irá a ver cuál es vuestra mejor solución, tanto si tienes necesidad inmediata como si es algo de cara al futuro. Para ello llámanos y resolveremos todas tus dudas. Puedes hacerlo a través del teléfono o bien visitando nuestra web. ¡Que nada te detenga!

DEPORTE



¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA ES CONVENIENTE?

Hacer ejercicio de forma regular es imprescindible para mantenerse en forma en el envejecimiento, pero hay ciertas disciplinas más indicadas que otras

La práctica deportiva es beneficiosa a cualquier edad, más si cabe según se van cumpliendo años y el cuerpo se va transformando hacia una menor movilidad, equilibrio, etc. Pero más allá de un tema de salud, la actividad física nos va a permitir mantenernos saludables y activos, llevando así una rutina dinámica y alejada del sedentarismo tan propio de la sociedad actual.

Junto con ello, el deporte es una forma extraordinaria de relacionarse y conocer gente, lo que redundaría en un bienestar emocional, más allá del físico. En este sentido se podrían destacar numerosos beneficios deriva-

dos de la práctica deportiva sobradamente conocidos como la reducción de posibilidades de padecer diversas patologías cardíacas o metabólicas, la disminución del insomnio y el deterioro cognitivo y el mantener un peso adecuado, entre otros.

Pero es conveniente conocer que, aunque la actividad física sea beneficiosa, hay ciertas disciplinas más adecuadas que otras para gente entrada en edad. Porque la edad no es un obstáculo para la práctica deportiva, pero hay ciertos ejercicios más apropiados que otros.

Como regla general, a las personas de edad avanzada se les suele recomendar la práctica deportiva moderada y de bajo impacto, a realizar con cierta regularidad, es decir, tres o cuatro días a la semana y con una duración de alrededor de media hora. Estas son las disciplinas más indicadas para los mayores:

CAMINAR

Los paseos a paso rápido o ligero son la mejor opción para mantenerse vital

pues, además de coste cero, tienen un riesgo de lesión mínimo, siendo además muy beneficiosos para los huesos y, por ende, para la prevención de enfermedades óseas tan propias del envejecimiento. Es una actividad al aire libre para la que se puede elegir escenario (ciudad, montaña...) y que es recomendable realizar en compañía para hacerla más amena.

NATACIÓN Y AQUAGYM

Los deportes en el medio acuático son muy atractivos para las personas

SE RECOMIENDA MEDIA HORA DE DEPORTE DURANTE TRES O CUATRO DÍAS A LA SEMANA

de edad avanzada y están cada vez más solicitados. Más allá del nadar, que supone una actividad física muy completa, se han desarrollado otras variantes como la gimnasia en el agua, también conocida como aquafitness, que resultan muy aeróbicas, pero de bajo impacto en las que se trabaja la resistencia y la fortaleza.

BAILAR

A nivel de bienestar es una actividad muy completa que va a favorecer la agilidad y el ejercicio de todo el cuerpo. Pero el baile está especialmente indicado por su componente de alegría y diversión, ya que puede ayudar a socializar y pasarlo bien, y porque supone ejercitarse la memoria con la concentración y el aprendizaje de los pasos o coreografías.

YOGA, TAICHÍ, PILATES...

Son prácticas deportivas diferentes, pero con un punto en común: el empleo de la mente. Además, comprende movimientos suaves y lentos que favorecen la tonificación y la flexibilidad del cuerpo, jugando también con la respiración, muy importante en ellas.

BICICLETA

Al aire libre o estática, el ciclismo va a ayudarnos a fortalecer huesos, articulaciones, tendones y ligamentos, pero también a mejorar el equilibrio y la coordinación. No es la actividad que más gusta, pero si se elige un medio adecuado puede realizarse con total seguridad y, en ese sentido, Gipuzkoa cuenta con una red de bidegorris muy extensa y con paisajes increíbles.

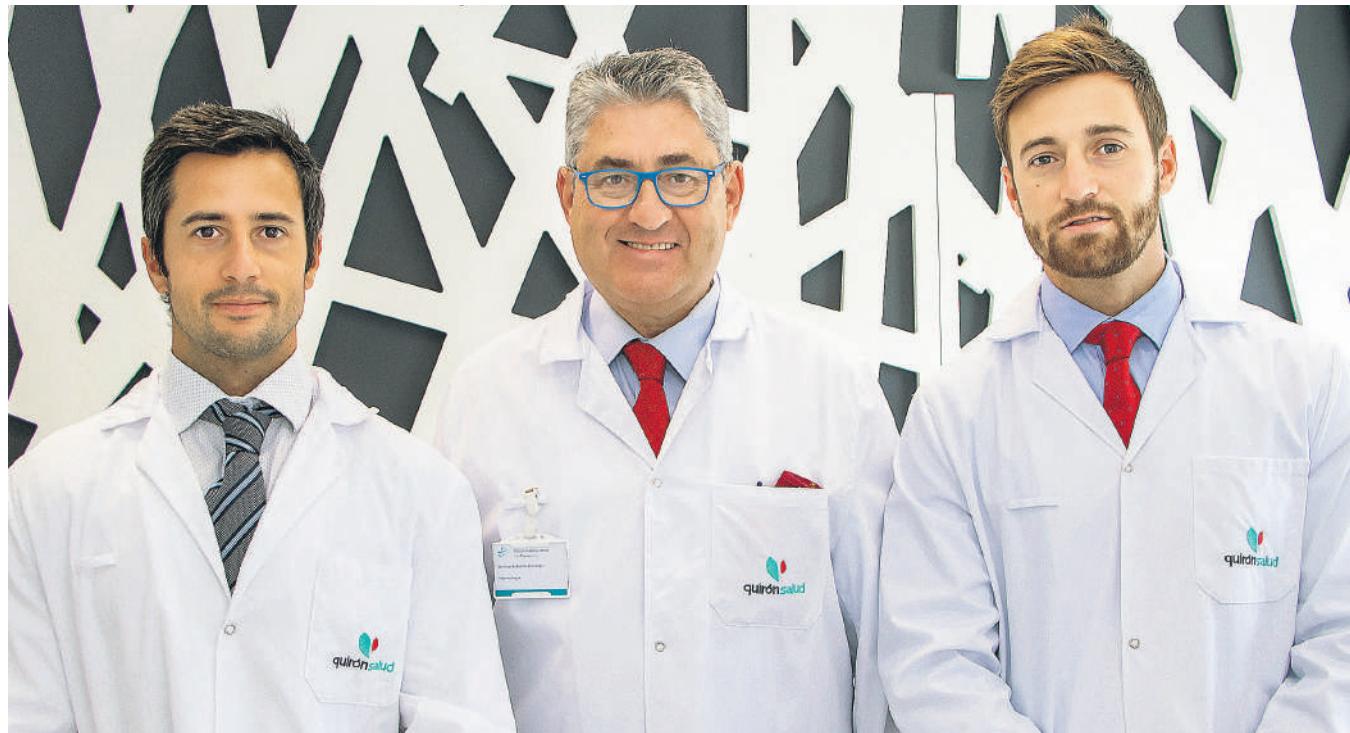
Y QUÉ DEPORTE EVITAR?

La moderación y el control son los mejores aliados en el ejercicio físico en personas mayores, ya que de lo contrario se pueden correr grandes riesgos derivados de un esfuerzo brusco. En ese sentido, queda totalmente desaconsejado practicar deportes aeróbicos bruscos como correr y disciplinas populares como fútbol o baloncesto; así como también se deben evitar los deportes de contacto como las artes marciales o el boxeo. Por otro lado, existe el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular si la práctica deportiva no se adecúa a la edad de la persona. Por ello, siempre será recomendable acudir a un especialista que valore nuestra capacidad de esfuerzo y adecúe la actividad a las condiciones personales de cada uno.

TRAUMATOLOGÍA EN EL ÁMBITO DE LOS MAYORES DE 60 AÑOS

IVCOT (INSTITUTO VASCO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA)
TEL.: 943 50 20 49 / 901 50 05 01

ATENCIÓN SIN DEMORAS: LA URGENCIA LA MARCA EL PACIENTE



DOCTORES. DE IZQUIERDA A DERECHA, LOS TRAUMATÓLOGOS ADRIÁN, RICARDO Y ASIER CUÉLLAR.

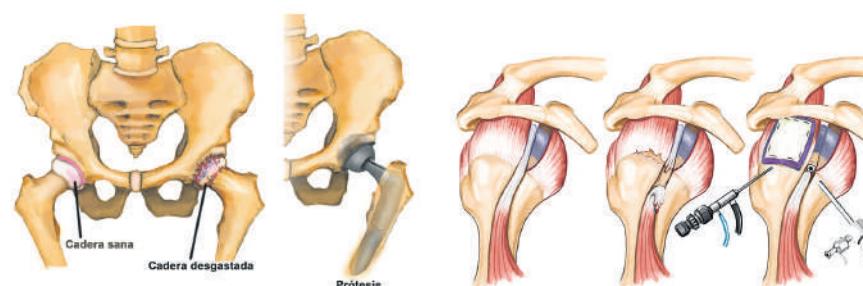
El equipo del doctor Ricardo Cuéllar de Policlínica Gipuzkoa aúna la sólida formación y la dilatada experiencia de los distintos profesionales que lo integran para realizar el mejor tratamiento de las patologías

Para **Ricardo Cuéllar**, la filosofía del 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”. El equipo atiende en el Servicio de Urgencias de Policlínica Gipuzkoa, además de otras fracturas, las más características de los grupos de mayor edad, especialmente las de muñeca, hombro y **cadera**. Y busca ofrecer una atención ágil y sin demora para sus pacientes.

En la patología de la **cadera**, “la prótesis es uno de los mayores logros de la traumatología del pasado siglo”, afirma **Adrián Cuéllar**. “Empleando las más modernas técnicas -explica-, desarrollamos las cirugías de prótesis de manera personal, ‘casi a la carta’ y sin demoras. Con las frecuentes fracturas de esta articulación se pone en marcha un protocolo multidisciplinar que permite intervenirlas en un plazo inferior a



RODILLA. DIFERENCIA ENTRE PRÓTESIS TOTAL Y UNICOMPARTIMENTAL O PARCIAL.



PRÓTESIS DE CADERA. LA PRÓTESIS ES UNO DE LOS MAYORES LOGROS DE LA TRAUMATOLOGÍA DEL PASADO SIGLO.

MANGUITO ROTADOR. PARCHE BIOLÓGICO EN ROTURA DE MANGUITO.

“SER EL 2º PAÍS DEL MUNDO CON MAYOR ÍNDICE DE LONGEVIDAD CONLLEVA UNA MAYOR PROPORCIÓN DE PATOLOGÍAS DE NUESTRA ESPECIALIDAD”

“A PARTIR DE ESA EDAD LO QUE MÁS TRATAMOS SON LAS FRACTURAS POR OSTEOPOROSIS Y LAS ARTROSIS QUE REQUIEREN PRÓTESIS”

24 horas para iniciar una rápida rehilitación”.

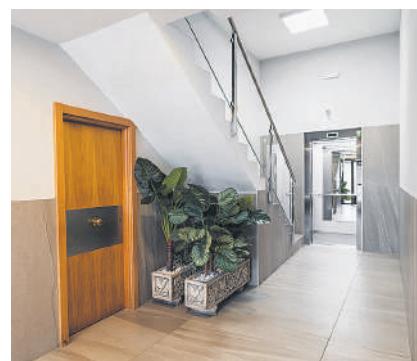
“La patología de la **rodilla** supone, por sí sola, el mismo número de indicaciones que la suma de las demás articulaciones”, nos indica **Asier Cuéllar**. “Son habituales -explica- los tratamientos por artroscopia de las lesiones meniscales. También lo son las prótesis, que pueden ser personalizadas o unicompartmentales y que sustituyen una parte de la **rodilla** en los casos en los que no está afectada la totalidad de esta. APLICAMOS también los diferentes tratamientos de técnicas regenerativas, como los PRP o el Orthokine”.

“En el ámbito de la patología de **hombro** -afirma **Ricardo Cuéllar**-, son conocidas las técnicas de artroscopia para el tratamiento de las lesiones de los tendones, el famoso manguito. Pero son menos conocidas las técnicas de reparación biológica, que ya se han comenzado a utilizar en forma de ‘parches’ encaminados a mejorar la cicatrización de los tendones reparados. Menos conocidas, las prótesis de **hombro** tienen dos claras indicaciones: las artrosis o desgastes del cartílago y las fracturas en pacientes mayores con osteoporosis.



INNOVACIÓN Y PERSONALIZACIÓN

GABIRIA, 86 (POL. VENTAS) - IRUN
TEL.: 943 66 02 04
WWW.CORSAM.ES



La accesibilidad es trascendental en nuestras vidas y una necesidad básica para mantener una buena calidad de vida. En Corsam lo saben y, por ello, se esfuerzan para ofrecer a sus clientes las más avanzadas tecnologías y diseños, con el propósito de mejorar el día a día de estos.

Con el ánimo de eliminar cualquier barrera arquitectónica, ofrecen servicios individualizados a medida del cliente, con proyectos adecuados para cada necesidad. Cuentan con una amplia experiencia y conocimientos para garantizar un Servicio Integral de Mantenimiento y coordinar los gremios para acometer todo tipo de obras o reformas (**instalación de ascensores y elevadores, bajadas a cota cero, demolición y albañilería y carpintería, entre otras**). Todo ello sin olvidar el asesoramiento para el informe de la I.T.E. (Inspección Técnica de Edificios) y posterior ejecución de obra para su subsanación.

Porque si el problema es la estructura del edificio, que se ha deteriorado con el paso de los años, también realizan **trabajos de reparación, protección y refuerzo de estructuras** mediante fibra de carbono o técnicas de intervención tradicionales. Todo para que los clientes se sientan seguros en sus domicilios.

Además, si por algo se caracterizan los diseños de Corsam, es porque son modernos, bien iluminados, funcionales e integrados a las características del edificio y del entorno. En definitiva, **proyectan soluciones con un sentido estético y con técnicas de última**

ELEVA TU CALIDAD DE VIDA

Corsam y todo su equipo humano proponen la manera inteligente de hacer habitable tu edificio

generación. Prueba de ello son los ascensores 3G de última generación.

UNA APUESTA INNOVADORA
Corsam tiene claro que la I+D+i es un pilar fundamental que sirve para mejorar la calidad de vida de sus

clientes. Por ello, invierte tiempo, esfuerzo y recursos para que la innovación sea parte innegociable de sus trabajos. Un ejemplo de ello es el uso de un moderno robot que reduce en un 70 % el tiempo de derribo y minimiza las vibraciones causando las menores molestias posibles a los vecinos afectados en cada reforma. Un esfuerzo por la mejora constante que ya ha tenido reconocimiento: **Corsam fue galardonada con el IV premio Irun Ekintzan a la innovación** que entregó el Ayuntamiento de Irun.

Y como este tipo de obras son complejas y requieren de mucho papelero, gestionan y tramitan la documentación necesaria para las diferentes ayudas y subvenciones para proyectos de rehabilitación.

UNOS VALORES DEFINIDOS
En un momento tan determinante en la lucha contra el cambio climático como el actual, Corsam **apuesta por la eficiencia energética** como uno de sus servicios. De ahí que realicen pro-



SISTEMA MODULAR PATENTADO

Gracias a la importancia que en Corsam le dan a la innovación, la empresa irundarra ha sido capaz de patentar su propio sistema de escalera modular, un sistema constructivo modular especialmente desarrollado para la instalación de ascensores en edificios en rehabilitación. Este cuenta con el certificado europeo (CE), tanto en el entramado estructural como en la soldadura y materiales empleados. Algunas de sus principales características son que tiene un montaje sencillo; una resistencia al fuego RF60, RF90 o RF120 dependiendo de las necesidades de cada cliente; eficiencia energética dentro de los nuevos estándares del CTE (Código Técnico de la Edificación); adherencia de clase 2 y clase 3 gracias a su revestimiento porcelánico de alta calidad; y una iluminación óptima garantizada con luminaria LED, sensores crepusculares y luces de emergencia incorporadas.

yectos que defiendan una reducción del consumo de energía mediante la aplicación de técnicas constructivas como el correcto aislamiento, carpinterías exteriores eficientes, instalaciones eléctricas de última generación...

Porque la calidad y la innovación no están reñidas con la sostenibilidad, Corsam es la solución.