

MÁSQUE SALUD

REVISTA GRATUITA

Salud, belleza y bienestar
Nº 53 Julio - Septiembre 2020



CINCO TECNOLOGÍAS PARA
UNA PIEL CON UN ASPECTO
MÁS JOVEN Y LUMINOSO

CINCO CLAVES PARA QUE
TU HIJO COMA BIEN

LOS DOCTORES NOS
CUENTAN CÓMO SERÁ
LA "NUEVA NORMALIDAD"

WWW.MASQUESALUD.ES



Sanitas más cerca que nunca

Ahora, al contratar
un seguro de salud,
acceso a **1 año
de videoconsulta**

Infórmate:

 Oficina de Alicante
Avda. Óscar Esplá, 28

 652 356 776

Videoconsulta con especialistas

- Todas las **especialidades** médicas
- **Más de 2.700 médicos**, también puedes acceder presencialmente

Videoconsulta urgencias Planes de salud

- **Urgencias 24 h.** generales y de atención pediátrica
- **Planes de salud personalizados** tanto digitales como por videoconsulta

Más ventajas digitales disponibles

- **Prescripción de medicamentos** y pruebas en la videoconsulta
- **Carpeta de salud**, con tus resultados e informes médicos

Todos los Asegurados de nuevas pólizas de los productos (Más Salud, Más Salud Familias, Profesionales, Más 90.000, Premium 500.000, Básico, Primero, Más Vital, International Residents, International Students, Real Madrid, Empresas, Inicia y Pymes Digital) que causen alta en la misma en el periodo comprendido entre el 1 de junio y el 1 de julio de 2020 contarán gratuitamente con una ampliación de su cobertura asegurada consistente en el servicio de videoconsulta en distintas especialidades médicas y urgencias 24 horas. Dicho servicio de videoconsulta se prestará en los términos establecidos en el condicionado general de la póliza y estará en vigor exclusivamente durante la primera anualidad de la misma. Para la segunda o sucesivas anualidades de la póliza, si el tomador estuviera interesado en continuar disfrutando de los servicios de videoconsulta, podrá contratar alguno de los complementos digitales que Sanitas comercialice a tal fin.

Gracias por vuestro apoyo

Los reencuentros son siempre bonitos, pero este es emotivo y especial.

Queremos daros las gracias a todos por vuestro apoyo en el lanzamiento del nuevo diseño de masquesalud.es, y contaros que hemos crecido mucho en visitas a nuestra revista digital durante el confinamiento.

Seguimos con todos vosotros ✨, reforzando nuestra distribución a través de las Farmacias del Grupo Hefame, para llevar Más Que Salud a más puntos de la geografía de la provincia de Alicante.

Hemos comprobado que nuestro planeta ha agradecido enormemente el respiro que le hemos dado 🌿, sigamos cuidando de él, solo tenemos uno. 🌍

¡Esto da que pensar! Hay otras formas de vivir, convivir, consumir, criar, trabajar, producir y de disfrutar.

¡Nos vemos por la web! 💚

Ana Espadas
Directora revista Más Que Salud



DISEÑADOR: Juan Vidal @mrjuanvidal
FOTÓGRAFO: @jorge.fuster
MODELO PORTADA: @sofia_borovskaia
MODELOS ÍNDICE: @frankargento_ @black.benson

WWW.MASQUESALUD.ES

MÁSQUESALUD



REVISTA: MÁS QUE SALUD. **DIRECTORA:** ANA ESPADAS. MÁS QUE SALUD NO SE HACE RESPONSABLE DE LA OPINIÓN DE SUS COLABORADORES EN SUS TRABAJOS PUBLICADOS. NI SE IDENTIFICA NECESARIAMENTE CON LA OPINIÓN DE LOS MISMOS. ASIMISMO, LA RESPONSABILIDAD DE LA INFORMACIÓN VERTIDA EN CADA ARTÍCULO ES DE SU AUTOR. DEPÓSITO LEGAL_A-1101-2006. **IMPRESIÓN:** JIMÉNEZ GODOY. **CONTRATACIÓN PUBLICIDAD:** info@masquesalud.com



¿La nueva normalidad?



Juan Carlos Padilla Estrada
Médico Neumólogo.
Hospital Vithas Medimar.
Alicante.

“TODO LO QUE EL HOMBRE PUEDE GANAR AL JUEGO DE LA PESTE Y DE LA VIDA ES EL CONOCIMIENTO Y EL RECUERDO”.

Conforme más pienso en la sentencia de Camus, más razón descubro. Conocimiento y recuerdo: Seguramente las dos cosas que nos va a dejar esta pandemia de 2020. Porque de sensatez, de aprender de nuestros errores, unirnos todos contra el virus y de extraer consecuencias de futuro, mejor no hablamos.

Pero parece que el monstruo se aleja con sus ojos inyectados en sangre, dejando un reguero de víctimas inocentes, esas personas que comenzaron el año dibujando castillos de ilusión que se han venido abajo como esculturas de aliento. Y ahora toca volver a lo que algún redicho ha bautizado como nueva normalidad.

- Una contradicción de los términos.
- Una tontada propia de políticos insustanciales.
- La forma lampedusiana de sugerirnos que todo cambiará para seguir igual.

Sea como fuere, el futuro está aquí, quizá llegó ayer, mientras discutíamos qué hacer mañana, y se ha instalado con la tozudez del calendario.

Nueva normalidad... dicen... Y proponen una serie de normas... normas, de eso sabemos los confinados, los mascarillados, los alejados, los sumergidos en un turbión de mensajes de dudosa credibilidad que han reptado entre nosotros como camaleones cambiantes, de colores tan variados como los ojos que les contemplan.

NORMAS

- *Uso de mascarillas en espacios públicos y distancia obligatoria de dos metros.*
- *Incremento de oferta en transporte público e incentivo de los medios de transporte individual, como la bicicleta.*
- *Comercios y tiendas al 50%, con gel hidroalcohólico a la entrada del local y en algunos casos, guantes.*
- *Bares y restaurantes con distancia de seguridad de dos metros, con la consiguiente reducción del aforo.*
- *Profundización del teletrabajo.*
- *Fútbol sin público.*
- *Cines y teatros con butacas alternas.*

NORMAS. Y MÁS NORMAS...

¿Y nuestra rebeldía? ¿Se quedó aletargada con aquellas series, en el sofá que adquirió nuevas curvas, en los aplausos apagados de las ocho de la tarde?

¿Vamos a volver a esa especie de reedición de la vida como la mesnada en que alguien nos quiere convertir, mirando la vida solo entre los espacios que nos dejan libres los prejuicios, las rencillas, los sesgos y nuestras propias limitaciones?

- *No, ¡en absoluto!*
- *Hemos de revelarnos, ¡de extraer algo positivo de todo esto!*
- *Salir más fuertes... como dice alguien, pero sin que sea un eslogan vacío.*

Comprendido. Queréis hacer de la nueva normalidad una especie de renacimiento, aunque sea modesto, a título personal, con objetivos accesibles y metas alcanzables. Un pequeño paso para la Humanidad pero un gran paso para cada uno de nosotros.

— *Algo así. ¿Se te ocurre algo?*

Claro. El concepto Renacimiento me inspira más que a Leonardo. Y se me ocurre... ¿Y si aprovecháramos esta nueva inflexión de la vida para introducir, de una vez por todas, los cambios que venimos demorando tanto tiempo? ¿Por qué no adoptamos las medidas que han demostrado realmente ser buenas para nuestra salud física y mental?

MEDIDAS... ¿QUÉ MEDIDAS?

Cualquier ciudadano del siglo XXI, medianamente informado, las conoce, pero no está de más inventarlas brevemente. Si solo lográramos implantar alguna de ellas en nuestra nueva normalidad, esta sí íntima y personal, valdría la pena el esfuerzo:

- | | |
|---|---|
| ✗ <i>Sal fuera.</i> | ✗ <i>Tabaco cero.</i> |
| ✗ <i>Azúcar fuera.</i> | ✗ <i>Alcohol cero... casi cero.</i> |
| ✗ <i>Alimentos ultra-procesados fuera.</i> | * <i>Pescado golea a la carne: 5 a 1.</i> |
| * <i>Ejercicio: diario, adaptado a cada cual, a sus posibilidades, a sus gustos: ¿Qué tal caminar 40 minutos al día?</i> | |
| * <i>Tomarse la tensión, controlar el colesterol y la glucosa de vez en cuando. Y tratar si hace falta cualquier enfermedad crónica: Tomar un par de pastillas diarias es un precio muy razonable para prolongar la vida.</i> | |
| * <i>Mantener peso a toda costa: Su exceso mata.</i> | |

COMPREENDO...

PERO NO HAY NADA PARA LA SALUD MENTAL:

LO HAY. PERO RESUMIREMOS: LEER Y MEDITAR. ESCUCHAR MÚSICA Y CONTEMPLAR COSAS BELLAS. Y DISFRUTAR DEL AMOR Y LA AMISTAD. A TODO ESO SE APRENDE. Y SUS RESULTADOS SON EXCEPCIONALES.

— *¿De eso se trata la nueva normalidad?*
¿No suena a antigua?

No, amigos míos. Suena a vida, a alegría, a Renacimiento. Ya lo dijo Camus, en la Peste: "Es mi misión en la vida: dar ocasiones"

Una reflexión sobre la pandemia por SARS-COV-2

"Con el fin de estudiar la pandemia, los científicos han analizado muestras de tejidos infectados procedentes de las víctimas congeladas para identificar el virus. Una de las conclusiones de estos estudios es que no es el virus el que es capaz de matar, sino la tormenta de liberación de citoquinas que acontece tras la infección. La segunda conclusión importante es que esto no solo ocurre en población anciana o inmunodeprimida, sino que afecta también a personas con edades más tempranas, lo que hasta ahora ha sido poco común en la historia de las enfermedades infecto-contagiosas".

Leyendo el párrafo anterior nos podemos sentir identificados con la actual pandemia COVID-19. Pero por desgracia, la lectura del texto, no es otra que el aceptar que no hemos aprendido nada en los últimos 100 años. Todo lo arriba referenciado se escribió hace muchas décadas para hablar de lo que había sido hasta inicios del siglo XX una de las pandemias más mortales, la provocada por el virus de la gripe A H1N1. Más de un siglo después, decenas de miles de personas siguen muriendo por esta enfermedad. Entre esa gripe A H1N1 y la actual pandemia COVID-19 han pasado ya más de 100 años, en los que no hemos podido dar una solución eficaz para la primera. Y en cambio, estamos exigiendo a la comunidad científica que lo haga con el COVID-19, tan solo seis meses después de su aparición. Y ello sin hablar de todo lo que hemos dejado en el camino con la pandemia del VIH, para la que tampoco tenemos tratamiento capaz de erradicar la infección.

En la época más exitosa de la medicina, no dejamos de acumular nuevas enfermedades: gripe A, VIH, COVID-19. Todas ellas acaban siendo incurables al no ser capaces de erradicar estos virus. Esta cada vez mayor diversidad de las

enfermedades emergentes, junto con una cada vez menor biodiversidad genética y microbiana de nuestra propia especie, deja a la raza humana en un lugar muy vulnerable.

Es un hecho que aquellas especies que suman con el paso de los años un mayor parecido genético, son más indefensas al efecto de nuevas enfermedades, capaces de actuar sobre una diana común a todos los miembros de esa especie.

La humanidad está en peligro constantemente. Ni las vacunas que todavía seguimos usando frente a la gripe con el resultado único de perpetuar en el tiempo y la historia la enfermedad, ni las decenas de tratamientos que en sus inicios aparecen como milagrosos, han servido para erradicar estas infecciones, a pesar de inversiones y beneficios multimillonarios.

SEIS MESES DESPUÉS DE LA ÚLTIMA GRAN PANDEMIA, NO PODEMOS DECIR MÁS QUE, "BIENVENIDO COVID19, VINISTE PARA QUEDARTE; Y ESTO OCURRIRÁ IRREMEDIABLEMENTE, SALVO QUE LA HUMANIDAD LLEGUE A ENTENDER DE TUS PROPÓSITOS MUCHO ANTES DE LO QUE HIZO CON OTRAS ENFERMEDADES QUE TE PRECEDIERON".



Vicente Navarro. Director de investigación. Bioithas.

Vicente Navarro es director de investigación de la Start Up Bioithas, ubicada en el parque científico de Alicante; jefe de la unidad de enfermedades infecciosas del hospital universitario Vinalopó de Elche; investigador principal del grupo Mibiopath de Fisabio y Director de la Cátedra de microbiota humana en la Universidad Católica de Murcia. Uno de los mayores expertos en el análisis de la relación entre microbiota humana y enfermedad.

PROTOCOLO DENTAL HEALTH AND SAFETY



Dra. Carmen Pomares

Comemos, hablamos, sonreímos... durante esta pandemia prácticamente no hemos podido acudir a consulta de quién vela porque podamos realizar funciones tan esenciales como éstas.

En **Clínica Perio&Implant** sólo hemos atendido urgencias, mientras que en la desescalada hemos realizado aquellos tratamientos no demorables. Ya que para prestar servicio debíamos tener la certeza de que se cubrían todos los aspectos necesarios para crear un espacio de atención totalmente fiable.

Por esta razón, aunando los consejos de los Colegios de Odontólogos Oficiales, las pautas de las Organizaciones médicas y de la OMS, además de la propia investigación científica, hemos creado un protocolo para la seguridad de nuestros pacientes y equipo: Protocolo Dental Health and Safety.

Este protocolo surge de nuestro compromiso por garantizar la desinfección y la seguridad ante este nuevo reto, incorporando nuevas prácticas, técnicas y productos, siguiendo nuestros habituales estándares de calidad y de excelencia profesional. En Perio&Implant hemos realizado una gran inversión y apuesta tecnológica para garantizar su salud y la de nuestro equipo.

PROTOCOLO DENTAL HEALTH AND SAFETY

Previamente a la consulta se realizará Triage telefónico para valorar su salud. Para dar cita se tendrá en cuenta su edad, tratamiento, duración y prioridad.

La clínica cuenta con todas las herramientas necesarias para garantizar su seguridad y la de los miembros del equipo.

RECEPCIÓN DEL PACIENTE:

- 1. Deberá llegar con mascarilla.** Una vez en las instalaciones se procederá a desinfectar sus manos, se colocará guantes, gorro y patucos, o en su defecto desinfectarán sus zapatos.
- 2. Se le tomará la temperatura.** El paciente vendrá solo, salvo menores o personas que necesiten asistencia para su movilidad. Se ruega puntualidad.
- 3. El paciente pasará a una de nuestras salas de espera.** Irá a recogerle un miembro de nuestro personal, no pudiendo deambular. En la sala habremos suprimido número de asientos y eliminado folletos. Si desea cualquier cosa, por favor, comuníquelo en recepción.
- 4. Cuando llegue su turno le guiarán hasta el Gabinete.** Una vez allí, evitando tocar nada, deberá acomodarse en el sillón.

DURANTE EL TRATAMIENTO:

El equipo clínico usará los EPIS reglamentarios.

- + En primer lugar le proporcionaremos un colutorio especial para desinfectar su boca.
- + Realizaremos el tratamiento con el máximo rigor y seguridad.
- + Incorporamos Triple aspiración para absorber los aerosoles que se generan en determinados tratamientos dentales con el Aspi-Laser Steril, el Vacstation y el Cattani.

DESINFECCIÓN Y PREPARACIÓN DE ÁREAS DE TRABAJO Y ESPACIOS COMUNES:

Protocolo de esterilización de instrumental y complementos con Germicidas y sistemas como: Ultrasonidos (es el método más eficaz para lavar cualquier instrumental) y Autoclaves (para eliminar los microorganismos al 100%).

- + Tratamiento Integral de superficies y elementos con productos desinfectantes no nocivos, utilizando el mejor germicida para superficies: Instrunet.
- + Tratamiento Integral de superficies y ambiental con MAQUINA HYGIENIO. Aerosoliza mediante vapor seco un concentrado sintético novedoso preparado para la limpieza de alto nivel y desinfección simultáneas.
- + Contamos con 11 gabinetes que se alternan. Desinfectaremos y trataremos después de cada paciente cada gabinete, también al empezar y finalizar cada jornada.
- + Purificadores de aire con filtro HEPA 360 grados. Capturan partículas como bacterias y virus, limpiando el ambiente y lámpara UV e ionizador que consiguen aire puro con propiedades fungicidas, destruyendo toxinas, bacterias y virus del ambiente.
- + Uso de UV para objetos personales con la UVC LED DESINFECTION BOX.
- + Dispensador anti virus y bacterias UV para cepillos dentales.
- + Disponemos, además, de personal de limpieza cualificado y profesional.

Cuidamos todos los detalles para lograr el 100% de seguridad y desinfección. Te cuidamos, nos cuidamos. Confía en Clínica Perio&Implant.

LA ATENCIÓN AL PACIENTE ONCOLÓGICO, CRÓNICO, DIABÉTICO Y CARDIOVASCULAR NO DEBE DEMORARSE

El estado de alarma ha provocado que pacientes con patologías distintas a la COVID-19 hayan decidido no acudir al médico por temor al contagio. De hecho, los datos observados en la red de hospitales Vithas, coincidentes con otros estudios, indican por ejemplo que la atención a pacientes con angioplastias en caso de infarto agudo ha disminuido un 40% y lo mismo ha sucedido con los ictus, ya que el número de pacientes que han acudido al especialista por este motivo se ha reducido un 30%.

El retraso en acudir al especialista o urgencias durante la pandemia puede suponer un serio empeoramiento de la salud de pacientes con patologías de todo tipo ya que impide un diagnóstico y tratamiento apropiados, agravándose la patología y la salud del paciente.

Patologías cardiovasculares -anginas de pecho e infartos-, accidentes isquémicos transitorios e ictus mejoran su pronóstico con atención temprana y disminuyen la mortalidad y las complicaciones asociadas. Los infartos agudos de miocardio, por ejemplo, son una de las principales causas de muerte en países desarrollados.

Por otra parte, la diabetes es una de las patologías que mayor repercusión están teniendo sobre todo en pacientes de debut que, ante síntomas inespecíficos y desconocidos, deciden esperar en casa a pesar de poder padecer cifras



extremas de glucemia sin saberlo. La complicación aguda más temida de la diabetes es la hipoglucemia, que puede deberse a un exceso de ejercicio, a unas dosis excesivas de insulina o a un aporte insuficiente de hidratos de carbono. Por otro lado, la hiperglucemia severa, que consiste en una elevación de la glucosa en sangre y que puede traducir un debut diabético.

Además, las personas de edad avanzada padecen en mayor medida descompensaciones de enfermedades crónicas. Es el caso de la hipertensión arterial, la diabetes, la enfermedad pulmonar crónica o la insuficiencia cardíaca. En todos estos casos, una atención precoz de las descompensaciones también evita ingresos y complicaciones posteriores.

Otras situaciones que requieren de una valoración urgente son los dolores abdominales, entre las que se encuentran apendicitis, colecistitis, pancreatitis o las uropatías obstructivas que, de no ser atendidas precozmente, pueden tener desenlaces fatales.

La visión es otro de los aspectos que también ha visto disminuida la atención en urgencias. Una atención temprana puede evitar complicaciones que en el peor de los casos puede suponer la pérdida de la visión. Patologías que se manifiestan como alteraciones agudas de la visión en forma de manchas o "moscas volantes" o destellos pueden indicar desprendimientos de retina o vítreo. Otra sintomatología de alarma debe ser el dolor, más propio del glaucoma agudo de ángulo estrecho o en el caso de ojo rojo doloroso, de las úlceras corneales bacterianas, uveítis, queratitis, etc.





ENTREVISTA AL DR. GABRIEL FERRE

DIRECTOR MÉDICO DE LOS HOSPITALES VITHAS EN ALICANTE

“Los hospitales Vithas son espacios seguros y están preparados para volver a cuidar de la salud de las personas que, a causa de la epidemia, y ya sea por temor o por la obligada desprogramación de la actividad no urgente, han demorado la visita al médico”, asegura el Dr. Ferre, director médico de los hospitales Vithas en Alicante.

+ ¿Se ha retomado la actividad asistencial con normalidad como antes de la pandemia?

Vithas Medimar y Vithas Alicante han retomado la actividad ordinaria con todas las garantías de seguridad con arreglo a las indicaciones del Ministerio y las Consejerías de Salud. Queremos que las personas tengan muy claro que estamos preparadísimos para recibir a todos los pacientes, tanto los que cumplan criterios de COVID-19 como los que acuden por otras causas.

+ ¿Cómo garantizan que el entorno hospitalario sea seguro?

Garantizamos dobles circuitos paralelos para que los posibles casos de coronavirus nunca entren en contacto con el resto de pacientes.

Es totalmente seguro venir a los hospitales y a las consultas. En Vithas seguimos unas medidas de seguridad e higiene muy estrictas para pacientes y personal. En primer lugar, todo aquel que entra por la puerta tiene a su disposición mascarillas y gel hidroalcohólico. Además, prácticamente todo el material de las consultas es desechable, y lo que no se puede desechar está también cubierto con material desechable y desinfectado.

+ ¿Qué sucede si acudimos a Urgencias?

En urgencias, a las personas que vienen con posibles síntomas de COVID-19 se les aísla en una sala de espera diferente, van por otro circuito totalmente distinto con boxes preparados para ellos. El personal sanitario tiene sus EPIS y después de tratar al paciente en ese box se desinfecta minuciosamente: suelo, paredes, techo, material, etc.

+ ¿Qué casos no pueden demorarse en acudir al hospital?

Los pacientes que tengan síntomas compatibles con el coronavirus, por ejemplo, es muy importante que acudan a Urgencias para que les podamos realizar la toma de la PCR en los siete primeros días, así podremos detectarlo rápidamente y enviarlos a aislamiento domiciliario o, si lo necesitan, ingreso hospitalario.

Muchas veces la infección por coronavirus pasa desapercibida, y es en los siete primeros días cuando la PCR va a ser positiva y debemos actuar. De esta manera todos los que han podido pasar la enfermedad con síntomas tan leves que apenas se han dado cuenta, dejarán de ser foco de contagio.

“NOS HEMOS ORGANIZADO Y VAMOS A ESTAR MÁS PREPARADOS QUE NUNCA PARA AFRONTAR POSIBLES NUEVOS PICOS O INFECCIONES DIFERENTES. A RAÍZ DE ESTA CRISIS HEMOS CREADO CIRCUITOS SEGURÍSIMOS Y YA LOS TENEMOS A NUESTRA DISPOSICIÓN PARA SIEMPRE”.

“HAY QUE ACUDIR AL HOSPITAL ANTE LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS Y EVITAR QUE LAS PATOLOGÍAS SE AGRAVEN”

IMED SE HA SUMADO A LA CAMPAÑA NACIONAL #LOSEGUROESVENIR



Toda la sanidad privada se puso en el mes de marzo a disposición de la administración pública para afrontar la crisis de la COVID-19. En las últimas semanas el sector ha podido ir retomando paulatinamente su actividad, volviendo a citar a pacientes para consultas, realización de pruebas o intervenciones quirúrgicas. Un proceso en el que se encuentra todo el sistema de salud, ante la necesidad de no olvidar la atención del resto de patologías.

“Hemos vivido momentos complicados en los últimos meses, tanto por la atención de pacientes con COVID-19 como porque nos vimos obligados a desprogramar toda nuestra actividad”, señalan desde IMED, uno de los grupos hospitalarios con mayor presencia en la Comunidad Valenciana con centros en Torrevieja, Elche, Benidorm, Teulada, Gandía y Valencia.

“LA SEGURIDAD DE PACIENTES Y DEL PERSONAL SANITARIO VA UNIDA Y HEMOS TRAZADO UN PLAN QUE ATIENDE A AMBOS COLECTIVOS”

IMED se ha sumado a la campaña **#LoSeguroEsVenir** y se pueden consultar vídeos de algunos profesionales recordando la importancia de acudir al médico en el siguiente enlace:

WWW.IMEDHOSPITALES.COM/TUSALUD



MEDIDAS DE SEGURIDAD

“La seguridad de pacientes y del personal sanitario va unida y hemos trazado un plan que atiende a ambos colectivos”, siguen explicando desde IMED. *“Este plan tiene tres pilares: las medidas que tienen que ver con la higiene y desinfección terminal de espacios, la adecuación de protocolos médicos y la realización de test de forma generalizada a todo nuestro personal”.* Estas medidas convierten a los hospitales en lugares de una gran seguridad.

IMED ha reforzado los turnos de limpieza y ha empezado a aplicar técnicas de desinfección como la microdifusión molecular a zonas de uso común del hospital. Esta técnica, que hasta ahora sólo se utilizaba en áreas de alta asepsia como los quirófanos, se basa en la emisión de un desinfectante en partículas tan pequeñas que funcionan como un gas, expandiéndose por el espacio y llegando a todas las zonas de la estancia en la que se aplica. *“Con la aplicación de esta técnica y con la formación del personal de limpieza conseguimos una desinfección terminal de los espacios”.*

En cuanto a las medidas de higiene también cabe destacar la instalación de mamparas en recepción y la distribución de dispensadores de gel hidroalcohólico por todo el hospital.



PROTOCOLOS MÉDICOS

Desde el principio de la crisis, una de las medidas más importante respecto a los protocolos médicos ha sido la separación de zonas para pacientes sospechosos o con COVID-19 y el resto de pacientes. Esta medida ha garantizado que el contagio nosocomial (en el propio hospital) de la enfermedad no haya existido.

Otro de los protocolos médicos más importante que se ha puesto en marcha con la reanudación de la actividad quirúrgica ha sido el de la realización de una PCR a todos los pacientes intervenidos en quirófanos de IMED Hospitales. Para la puesta en marcha de este protocolo, el grupo ha preparado su laboratorio de Elche, que está dando servicio a todo el grupo.



TEST A TODO EL PERSONAL DEL HOSPITAL

Todo el personal de IMED ha sido sometido a un test serológico para la detección de anticuerpos específicos de SARS-CoV-2. Esta medida ha abarcado a las 1.500 personas que trabajan en IMED Hospitales.

“Nos podemos sentir especialmente orgullosos de los resultados obtenidos en estos test, ya que el porcentaje de contagios es mínimo y son casos puntuales de personas que además ya teníamos controladas”, destacan desde el grupo hospitalario. *“A pesar de las dificultades de abastecimiento que han existido, hemos podido dotar a nuestro personal de los equipos de protección individual necesarios para no infectarse como demuestra el escaso porcentaje de casos detectados”.*



NO DEJAR DE ACUDIR AL MÉDICO. UNA NECESIDAD

Desde algunas fuentes ya se comienza a hablar de que las siguientes olas sanitarias no tendrán que ver estrictamente con el virus. La falta de seguimiento de enfermedades crónicas podría agravar sus consecuencias. Dolencias agudas como infartos o ictus que precisan una atención rápida. La realización de pruebas de cribado para la detección del cáncer en fases tempranas de la enfermedad. O incluso la atención a pacientes con patologías psicológicas o psiquiátricas que hayan podido agravarse durante el confinamiento.

Desde IMED insisten en la importancia de atender a todos estos pacientes. *“Hay que acudir al hospital ante la aparición de síntomas y evitar que las patologías se agraven”.* *“Posiblemente, gracias a todas las medidas que hemos puesto en marcha y al conocimiento de la situación, nuestros hospitales sean el lugar más seguro al que se puede acudir”*, apostillan desde el grupo hospitalario.



CUIDAMOS DE LOS QUE NOS CUIDAN

Va a ser difícil de olvidar lo que ahora significa un aplauso. Una demostración de agradecimiento que unió a un país entero. Era emocionante ver como cada día a las 20:00 h. ventanas y balcones se convertían en butacas y los servicios esenciales recibían el calor de todos, además de un mensaje claro: gracias por cuidar de todos nosotros.

Ahora, son otras las muestras de agradecimiento que está teniendo la sociedad para quienes han estado, y siguen estando, en primera línea frente a la COVID-19 o para quienes no han dejado de trabajar, exponiéndose a ellos y a sus familias.

Una **cadena de favores** que ha hecho que hoteles ofrezcan sus alojamientos para descansar, fábricas que han reemplazado las hormas de zapatos por los patrones para fabricar mascarillas, empresas de restauración que enviaban comida de todos los gustos y sabores durante los turnos de los sanitarios... ejemplos que se quedan cortos para explicar todas las muestras de agradecimiento.

LA CLÍNICA DE FERTILIDAD IVF-SPAIN, UBICADA EN ALICANTE, TAMBIÉN QUIERE CONTRIBUIR Y AYUDAR A FORMAR LAS FAMILIAS DE QUIENES HAN ESTADO CUIDANDO DE LAS NUESTRAS PRIMERO.

Desde IVF-Spain quieren devolver una pequeña parte de todo el esfuerzo que los **trabajadores esenciales** han tenido que realizar estas semanas, y lo están haciendo como mejor saben, con su trabajo.

Para todos los que han estado en primera línea y los que con su trabajo han resultado esenciales para afrontar esta situación... le dedican su mejor APLAUSO: **reducción de hasta un 50% el coste de un tratamiento de fertilidad.**

Pueden solicitar su descuento todos los que pertenezcan o hayan pertenecido a cualquiera de los colectivos considerados como trabajadores esenciales durante esta crisis sanitaria.

Para informarte sobre las condiciones específicas de la campaña, o saber si perteneces a alguno de los colectivos esenciales, puedes consultar las bases en su página web: **www.ivf-spain.com**, o llamar a cualquiera de los teléfonos de información: **965 129 109**.

Porque a pesar de atravesar tiempo difíciles, raros, llenos de incertidumbre... agradecer a todos aquellos que nos han cuidado y cada día lo siguen haciendo, nos permite volver a conectar con nuestra humanidad y lanzar un mensaje de esperanza para todos: **merece la pena seguir luchando.**

SEGURO DIGITAL BLUA:

SANITAS APUESTA POR LA INNOVACIÓN Y LA DIGITALIZACIÓN DE PRODUCTOS

Sanitas, empresa especializada en el cuidado de la salud, apuesta por la innovación y la digitalización de productos. En este sentido, la compañía puso en marcha, hace cuatro años, su seguro digital Blua, a través del cual, gracias al servicio de videoconsulta, los pacientes pueden conectar cómodamente con sus médicos a través de la web o app. Este servicio se complementa con exclusivos servicios a domicilio, como el de envío de medicamentos desde la farmacia, también solicitado cómodamente online.

La crisis sanitaria actual ha puesto en relieve la importancia que las herramientas digitales tienen en el cuidado de la salud. Por ello, el servicio de videoconsulta se ha puesto a disposición de todos los asegurados de Sanitas durante la crisis sanitaria y se ofrece de forma gratuita a los nuevos clientes durante un año, al contratar un seguro de salud con fecha de alta junio o julio 2020. La digitalización ha mostrado su enorme potencial para gestionar la salud, y durante estas semanas los médicos y los pacientes han perdido, en muchos casos, el miedo que pudieran tener a las consultas no presenciales.

Previo a la crisis, este servicio contaba con 300 videoconsultas diarias, pero en estos meses ha sufrido un crecimiento exponencial, se ha llegado a las 5.000 videoconsultas al día durante la gestión de la emergencia sanitaria. Se tratan de videoconsultas que se realizan con más de 2.700 profesionales médicos de todas las especialidades que atienden también de forma presencial, lo que garantiza la excelencia asistencial en todos los casos. La videoconsulta se está consolidando como una solución muy demandada entre los ciudadanos para gestionar y resolver los problemas de salud. Esto sin discriminar a la consulta presencial con los mismos médicos que, por supuesto, seguirá teniendo una importancia fundamental.



"UNA FORMA DE CUIDAR DE TU SALUD CON TU MÉDICO DE SIEMPRE SIN NECESIDAD DE TRASLADARTE A UN ENTORNO HOSPITALARIO"

El buen resultado que están dando va a hacer que la videoconsulta se consolide con una herramienta que "ha venido para quedarse". Debemos adaptarnos a la nueva normalidad y sobre todo a la nueva forma de cuidar de la salud que tras esta crisis ha cambiado. Lo digital ha pasado de ser recomendable a ser algo indispensable. Estamos convencidos de que el médico en el móvil es el futuro. Una nueva forma de estar cerca del paciente sin necesidad de encontrarnos en el mismo espacio físico. Una forma de cuidar de tu salud con tu médico de siempre sin necesidad de trasladarte a un entorno hospitalario.

TORREVIEJA Y VINALOPÓ GARANTIZAN UNA ASISTENCIA EXCELENTE Y DE MÁXIMA SEGURIDAD TRAS LA CRISIS DEL COVID-19

Hospitales Universitarios de Torrevieja y Vinalopó

Los Hospitales universitarios de Torrevieja y Vinalopó, gestionados por Ribera Salud, ofrecen a sus pacientes la posibilidad de solucionar sus cataratas, sin necesidad de ingreso en el hospital ni demoras en la atención.

Durante estos últimos meses, la atención a pacientes con patologías no relacionadas con COVID-19 ha seguido atendándose gracias a la reorganización de la actividad asistencial, realizando consultas telemáticas para evitar desplazamientos de pacientes.

La atención a pacientes COVID-19, en su momento más elevado, hizo necesario la reestructuración de espacios e instalaciones. Áreas que ahora han de ser preparadas de nuevo para utilizarlas en la función que desempeñaban antes de la pandemia. "Por este motivo, hemos intensificado los procesos de limpieza y desinfección de todas las instalaciones y equipos para prepararlos de nuevo para su uso habitual, así como en todas las zonas comunes".

Cabe destacar que, desde el inicio de la crisis sanitaria, se han mantenido circuitos de atención independientes para pacientes con y sin COVID-19 así como equipamiento y personal de atención específico.

Los Hospitales Universitarios de Torrevieja y Vinalopó están preparados para garantizar una atención segura a sus pacientes. Por ello, se apuesta por estrategias de educación sanitaria a los pacientes así como de información que abarcan medidas de protección, como el uso de mascarillas, distancia social e higiene acordes a los procedimientos establecidos por el Ministerio de Sanidad y Conselleria de Sanidad.

La entrada a los centros sanitarios se hace de manera segura con medición de la temperatura, con termómetro de no contacto o sistemas de monitorización de temperatura a distancia, señalización en la entrada sobre las normas de seguridad a cumplir y colocación en los accesos de dispensadores de gel hidroalcohólico para realizar una

correcta higiene de manos al entrar y al salir. Asimismo, se han establecido medidas de control de número de pacientes que acuden al hospital, estableciendo restricción de acompañantes y visitas, garantizando medidas de separación física, manteniendo distancias de seguridad, control en el uso de ascensores y ajustando tiempos de estancia para que las esperas sean las mínimas.

“Estamos planificando la reintroducción progresiva de la programación quirúrgica y las visitas a consultas de especialidades médicas, siempre sujeta a una priorización de criterio clínico”, asegura Rafael Carrasco, gerente del Hospital del Vinalopó.

Por otro lado, cabe destacar que “en la reanudación progresiva de la actividad asistencial se han establecido medidas como un screening clínico mediante llamadas telefónicas para valorar la situación clínica de los pacientes antes de citarlos”, añade Eva Baró, gerente del Hospital Universitario de Torrevieja. Esto permite detectar personas sintomáticas



e indicar un aislamiento precoz así como una reorientación de su asistencia sanitaria. Así mismo, se realizan pruebas previas como test PCR para coronavirus en casos indicados antes de programar su atención sanitaria.

La vuelta a la normalidad pasa por reforzar la atención domiciliaria, ya sea a través de atención primaria o con la Unidad de Hospitalización

a Domicilio, siempre y cuando la patología así lo permita. Además, se han establecido protocolos en centros sanitarios para reforzar la aplicación de las medidas correctoras de protección frente al virus así como vigilancia e identificación de casos sospechosos en los centros residenciales así como en colectivos específicos como residencias, centros socio-sanitarios o penitenciarias.

“EN LA REANUDACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD ASISTENCIAL SE HAN ESTABLECIDO MEDIDAS COMO UN SCREENING CLÍNICO MEDIANTE LLAMADAS TELEFÓNICAS PARA VALORAR LA SITUACIÓN CLÍNICA DE LOS PACIENTES ANTES DE CITARLOS”



Cabe recordar que los hospitales de Torrevieja y Vinalopó reforzaron desde el primer momento las medidas de prevención y control de la infección en todas las áreas, disponiendo de EPIs suficientes para sus profesionales.

No obstante, el servicio de Medicina Preventiva insiste en que, además de todas estas medidas, se debe mantener una vigilancia epidemiológica para conocer a tiempo real las condiciones epidemiológicas de la población donde se encuentra el centro hospitalario para modificar las estrategias de atención de ser necesario.

5 CLAVES PARA QUE TU HIJO COMA BIEN



Si tienes hijos sabrás que su alimentación supone uno de los mayores motivos de estrés en relación con la crianza, bien sea porque estás preocupada por si lo estarás haciendo bien, por la gran cantidad de dudas que tienes o por la confusión al recibir tanta información contradictoria. A pesar de ello, lo que más ansiedad te genera son las discusiones diarias que se producen al sentaros a la mesa para que tus hijos coman de todo y se acaben lo que tienen en el plato.

Las reacciones más habituales ante esta situación son: distraerlos con dispositivos electrónicos mientras les das de comer, sobornarles con premios si se lo terminan todo, castigarlos si no se lo acaban o incluso algunos fuerzan a sus hijos a comer algo que no quieren, cucharada tras cucharada, hasta no dejar nada en el plato. La ciencia nos ha demostrado sobradamente que todas estas estrategias son contraproducentes y muy poco efectivas, ya que solo hace que aumente la aversión de los niños hacia esos alimentos, rechazándolos con más fuerza si cabe.

A continuación, te ofrezco 5 estrategias que sí se ha probado que son efectivas para que tus hijos coman bien sin que eso suponga estrés para ti en cada comida:

1. DEJA QUE SEAN ELLOS QUIENES ELIJAN QUÉ COMER.

Pero solo entre una selección de productos saludables. Si eligen ellos, comerán más a gusto y sin tener que discutir continuamente. Eso quiere decir que deberían desaparecer de casa todos aquellos productos que no quieras que elijan: galletas, bollería, batidos, refrescos, snacks...

2. SENTAROS A COMER TODOS JUNTOS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.

Dando ejemplo de cómo debería ser una alimentación saludable. Esta estrategia no es muy efectiva a corto plazo, pero sí hará que los niños puedan adquirir unos buenos hábitos para el resto de su vida.

3. INTENTA QUE HAYA SIEMPRE VERDURAS PRESENTES EN LA MESA.

De esta forma les enviarás el mensaje de que las verduras son una parte importante de la dieta y que no pueden faltar. Invítalas a que las prueben, aunque sean en porciones muy pequeñas, de esa forma se irán acostumbrando a su sabor y textura.

4. QUE SE SIRVAN ELLOS LA CANTIDAD DE COMIDA QUE QUIERAN COMER.

Ya que de esa forma la ajustarán a su apetito. A pesar de ello, es posible que sigan dejando la mitad de esa cantidad en el plato, pero nadie mejor que ellos sabe cuánto es suficiente.

5. Y LO MÁS IMPORTANTE, TEN MUCHA PACIENCIA.

Sé que resultará complicado a veces seguir estos consejos, pero lo importante es que disfrutéis juntos de un momento especial en el que conversar.



Pablo Vidal
Nutricionista infantil

SI LLEVAS A CABO ESTAS ESTRATEGIAS, VERÁS COMO EL ESTRÉS QUE SIEMPRE EXISTE EN TORNO A LA MESA, DISMINUYE EN GRAN MEDIDA Y ADEMÁS, TENDRÁS LA TRANQUILIDAD DE QUE TUS HIJOS ESTÁN COMIENDO DE FORMA MUCHO MÁS SALUDABLE.

SI TE HAN GUSTADO ESTAS 5 CLAVES, DESCUBRE MUCHO MÁS CONTENIDO COMO ESTE EN MI WEB O SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES.



Dr. José Salvador

Especialista en Cirugía Plástica y Medicina Estética

VASER LIPO, LA REVOLUCIÓN EN LIPOSUCCIÓN

En la Clínica Biyô hemos incorporado el Lipo Vaser®, una innovadora tecnología que actúa selectivamente sobre el tejido graso, emulsionando la grasa y facilitando así su extracción.

Con esta tecnología pueden tratarse una gran cantidad de zonas corporales como el rostro, cuello, barbilla, pecho, abdomen, brazos, espalda, caderas, glúteos, cintura, muslos, rodillas, pantorrillas, etc. Es especialmente eficaz con la grasa de las zonas rebeldes que no pueden eliminarse ni con la dieta ni con el ejercicio físico.

Su mecanismo de acción permite respetar los tejidos circundantes como los vasos sanguíneos, los nervios y el tejido conectivo, lo que se traduce en una recuperación más rápida, con menor dolor y molestias, menos hematomas y mayor retracción de la piel.

La grasa extraída puede ser reutilizada como injerto graso para remodelar los contornos corporales de otras zonas como las caderas, el pecho, los glúteos, los brazos o las pantorrillas.

Los candidatos ideales para este tipo de cirugía son:

- + Pacientes con normopeso (sin obesidad ni sobrepeso).
- + Pacientes que practican deporte regularmente, con una alimentación adecuada, pero que no consiguen eliminar la grasa de las zonas rebeldes.
- + Personas con grasa acumulada en distintas zonas del cuerpo y que quieran eliminarla para moldear y refinar sus contornos.
- + Pacientes que desean un aumento de volumen graso en determinadas zonas como los glúteos o mamas (lipofilling).

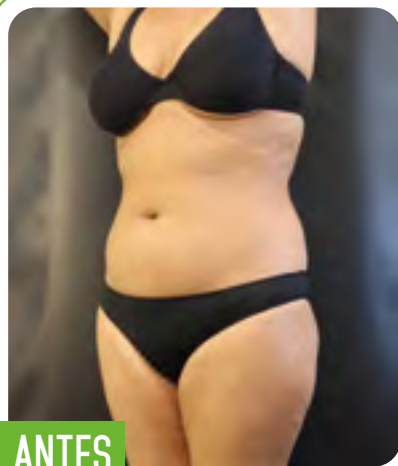
POSTOPERATORIO

Los primeros 2-4 días es normal que el paciente note molestias tipo agujetas intensas y que encuentre las zonas tratadas inflamadas, doloridas y con moratones. El drenaje linfático temprano favorece la circulación linfática y mejora la sintomatología y la hinchazón.

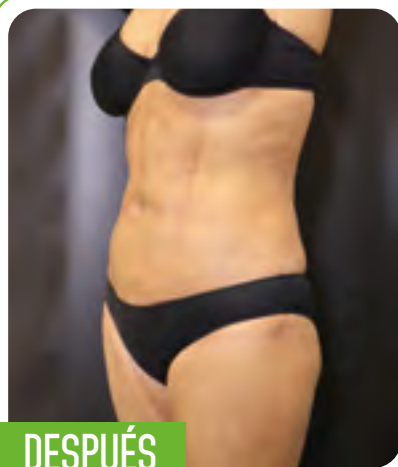
Sobre los 5-6 días empiezan a desaparecer las molestias, la hinchazón va reduciéndose y los pacientes pueden comenzar a realizar sus actividades cotidianas.

Es recomendable mantener las prendas de presoterapia adecuadas desde finalizada la liposucción hasta un periodo de tiempo variable de 1 a 2 meses.

El deporte, sobre todo el que implique salto y cizallamiento de los tejidos, debe evitarse durante las primeras 6 semanas. Ejercicios suaves como natación, bicicleta estática, andar, pueden permitirse a partir de los 8-10 días.



ANTES



DESPUÉS

BENEFICIOS

- + Menos morados y una menor pérdida de sangre, logrando una recuperación más rápida.
- + Mayor retracción y adaptación de la piel al nuevo contorno corporal tras la eliminación de la grasa.
- + Recuperación más rápida con menos molestias postoperatorias.
- + Extracción selectiva de la grasa no deseada mientras preserva otros tejidos importantes.
- + Esculpe el cuerpo y elimina la grasa localizada de cualquier zona. La definición y marcación de músculos que consigue en abdomen, brazos y espalda es imposible de conseguir con las técnicas convencionales.
- + Técnica muy versátil en diferentes zonas para conseguir un contorno corporal de alta definición.
- + Menor pérdida de sangre intraoperatoria y menos hematomas que en la liposucción convencional.
- + La recolección y reutilización posterior inmediata de la grasa para remodelar el contorno corporal.

¿CONOCES LO ÚLTIMO DE FOREO?

CINCO TECNOLOGÍAS PARA UNA PIEL CON UN ASPECTO MÁS JOVEN Y LUMINOSO

Se trata de UFO 2, un dispositivo que consigue una piel con un aspecto más joven y luminoso gracias a sus 5 tecnologías hiper avanzadas, incluyendo la tecnología lumínica LED con 8 luces de distinto espectro.

Esta última innovación de la marca sueca FOREO es indicada para revitalizar la piel, **combatir las manchas, iluminar el rostro, calmar la piel estresada, unificar el tono e hidratar la piel en profundidad.**

¿CÓMO LO HACE?

Gracias a sus 5 tecnologías hiper avanzadas: 8 luces LED de distinto espectro, termoterapia ultra-rápida, crioterapia, tecnología única de pulsaciones sonico transdérmicas T-Sonic™ patentada por FOREO y las mascarillas UFO™ Power Activated Masks:

- + **Termoterapia:** consigue que la piel absorba mejor los ingredientes activos de las mascarillas UFO™ Power Activated Masks.
- + **Crioterapia:** sella los ingredientes activos de las mascarillas UFO™ Power Activated Masks y logra una piel con una apariencia más firme y poros aparentemente menos visibles. Ayuda a calmar la piel y a reducir la inflamación.
- + **Tecnología única de pulsaciones sonico transdérmicas T-Sonic™ patentada por FOREO:** ofrece un masaje facial calmante para lograr una piel radiante gracias a las 10.000 pulsaciones por minuto. Facilita la absorción de los ingredientes activos.
- + Además, UFO 2 incorpora la tecnología lumínica LED con 8 luces de amplio espectro utilizadas en los centros profesionales para disminuir la aparición de líneas finas (LED morado), reafirmar la piel y reducir la inflamación (LED blanco), iluminar y aportar un aspecto jugoso a la piel (verde y naranja), disminuir las imperfecciones y calmar la piel estresada (azul, cian y amarillo) y potenciar la generación de colágeno (rojo).

PERSONALIZA TU TRATAMIENTO EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DE TU PIEL:

Este nuevo dispositivo inteligente se combina con las mascarillas UFO™ Power Activated Masks para personalizar los tratamientos en función de las necesidades de la piel en cada momento.

Para conseguir una piel perfecta con este innovador dispositivo tienes dos opciones:

1. Utilizar los programas de cuidado de la piel diseñados y pre-programados en el dispositivo.
2. O bien crear los tuyos propios utilizando la App de FOREO.

UFO 2 cuenta con un ejército de mascarillas con ingredientes y fórmulas avanzadas para cuidar la piel. Por ejemplo, todas las fórmulas cosméticas de la colección Farm to Face para su uso están formuladas sin: sulfatos, parabenos, formaldehído, ftalatos, aceite mineral, alquitrán de hulla, hidroquinona, triclosán y triclocarbán.

"CONSIGUE UNA PIEL CON UN ASPECTO MÁS JOVEN Y LUMINOSO GRACIAS A SUS 5 TECNOLOGÍAS HIPER AVANZADAS"

Si aún no has tenido la suerte de probar los dispositivos de tratamiento de FOREO te preguntarás por qué dermatólogos y médico estéticos han incluido a FOREO en sus tratamientos.

La clave del éxito de FOREO radica en su tecnología y facilidad de uso que consiguen mejorar visiblemente el aspecto de la piel, revitalizarla potenciando su luminosidad y consiguiendo un aspecto rejuvenecido.

UFO 2 CUENTA CON UN EJÉRCITO DE MASCARILLAS CON INGREDIENTES Y FÓRMULAS AVANZADAS PARA CUIDAR LA PIEL.





Dr. Juan José Aparicio
Especialista en Cirugía Plástica
y Medicina Estética

MI PECHO Y BARRIGA SE ESTROPEARON TRAS LOS EMBARAZOS, ¿QUÉ PUEDO HACER?

Es innegable que la maternidad es uno de los mayores milagros de la vida y que todo es sacrificable para asegurar la salud y bienestar de nuestros hijos. Pero, ¿qué pasa después de haberlos tenido con el cuerpo de la mujer? ¿Cómo podemos recuperar o incluso mejorar esa figura de una forma segura y fiable?



EL PECHO:

Tras el embarazo el pecho femenino termina de desarrollarse para asegurar la lactancia. Esto aumenta su tamaño y turgencia, distendiendo la piel que lo contiene. Una vez terminada la lactancia involucionará y se retraerá.

Sin embargo, este proceso suele dejar secuelas. Estás suelen ser el descolgamiento del pecho, la caída del mismo y la pérdida de volumen y tamaño que puede llegar a ser realmente dramática. Además el desarrollo de estrías en toda su superficie o la dilatación de la areola y pezón dañan gravemente su apariencia y estética.

Ante esto, muchas pacientes me consultan si pueden hacerse un aumento de pecho para devolverle su juventud y vitalidad. Mi respuesta siempre es la misma, y es que hay que analizar los problemas de ese pecho, así como la consistencia y calidad de sus tejidos y los objetivos estéticos que queremos obtener.

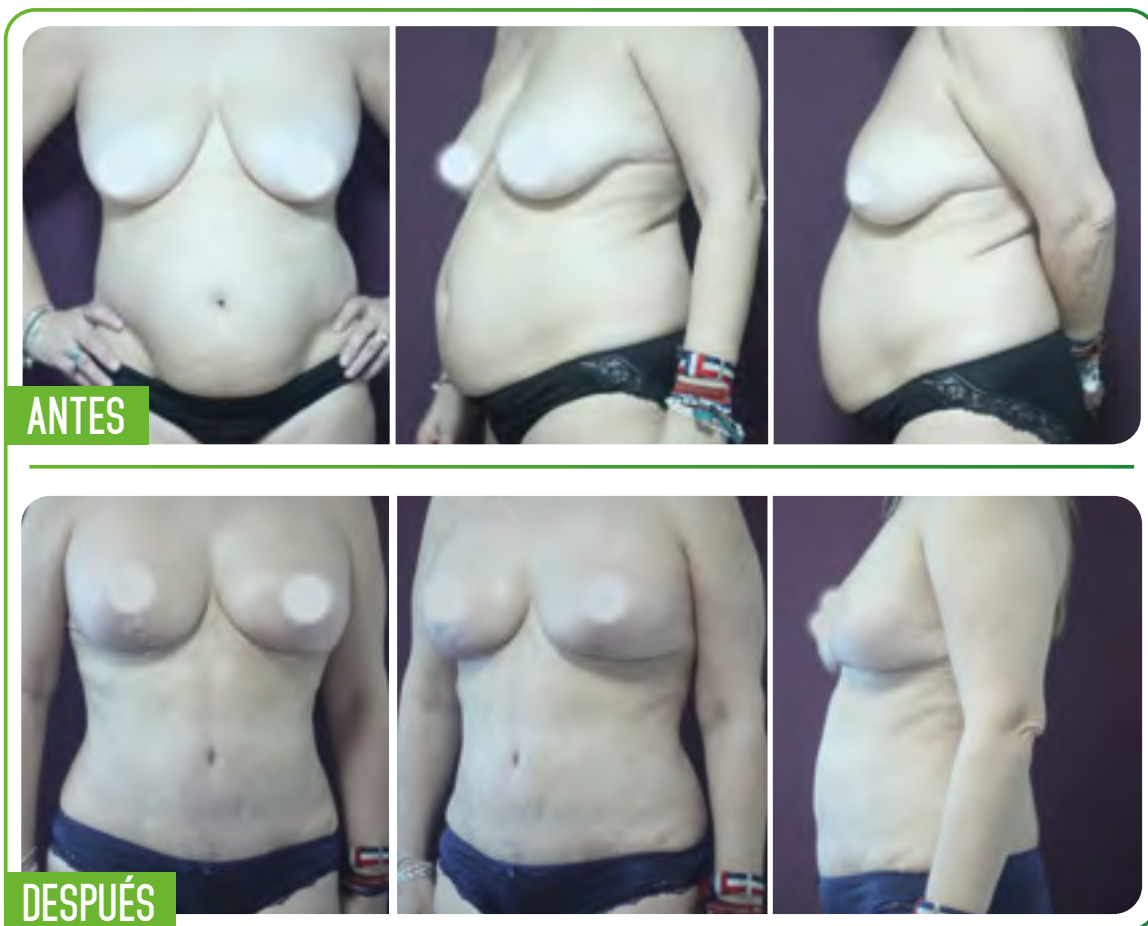
Así pues, ante una caída y vaciado, habrá que hacer una elevación-remodelado y aumento, y no sólo un aumento de mama.

Para ello, contamos con excelentes opciones como puede ser el uso de implantes de silicona de la máxima calidad, grasa de otras zonas del cuerpo que puede ser infiltrada en la mama (realizando un lipofilling mamario) o con la utilización de los propios tejidos del pecho en una técnica denominada autoprótesis (en la que reutilizamos segmentos del pecho que se desecharían habitualmente en una elevación tradicional del pecho).

Nuestro objetivo será obtener un pecho natural, proporcionado bonito, atractivo y duradero.

EN SILFID, BUSCAMOS UN RESULTADO NATURAL, ARMÓNICO Y PROPORCIONADO. PRIORIZAMOS LA SEGURIDAD Y BIENESTAR DE NUESTRAS PACIENTES ANTE TODO, POR ELLO Y GRACIAS A NUESTRO EXPERTO EQUIPO DE PROFESIONALES PODRÁS EN UN ÚNICO PROCEDIMIENTO VOLVER A TENER ESA FIGURA JOVEN, ESBELTA Y ATRACTIVA QUE MERECE.





EL ABDOMEN:

Con el embarazo, suele aumentar su volumen graso, distensión y caída.

Esto es difícil de recuperar incluso pese a someternos a dietas y ejercicios hipopresivos. Sobre todo, en casos donde se ha realizado una cesárea y/o se ha producido una separación de los músculos abdominales (diástasis de rectos), con el consiguiente cambio de la mecánica muscular abdominal, o con el desarrollo de una hernia abdominal franca.

Todo esto ocasiona que la mujer aparente seguir embarazada, pese a que hayan pasado meses e incluso años parto y que presente un abdomen excesivo, laxo y caído.

Para corregirlo, realizamos técnicas de liposucción asistida y lipoescultura, combinadas con diferentes técnicas de abdominoplastia (miniabdominoplastia, abdominoplastia ampliada o circular, abdominoplastia angular, colocación de mallas abdominales y corrección de hernias etc) en

donde reparamos la musculatura abdominal devolviéndole el tono y función perdidas. Reducimos radicalmente los depósitos de grasa subcutánea esculpiendo el abdomen y lo retensamos, obteniendo un aspecto del abdomen plano, firme y definido.

Estos dos grupos de cirugías suelen realizarse de forma simultánea, lo cual origina un cambio espectacular de la figura, con la ventaja añadida de sólo pasar un proceso postoperatorio y una única recuperación.

Deberemos realizar técnicas de drenaje linfático, masajes y aparatología, durante el primer mes de la intervención, para asegurar una correcta remodelación de la piel.

Aunque la vida laboral de oficina puede ser retomada a partir de la segunda semana, será recomendable realizar un reposo relativo (no hacer esfuerzos físicos o deporte) durante el primer mes de la recuperación para asegurar una correcta cicatrización.

Podremos realizar estas cirugías tanto en invierno como en verano, siempre y cuando cubramos las cicatrices y evitemos su exposición directa al sol (con el uso de parches protectores o láminas de silicona).



IGLS, TECNOLOGÍA ALICANTINA PARA GESTIONAR LA COVID-19

iGLS (Integrated Genetic Lab Services), con sede en Alicante, es un laboratorio destinado al diagnóstico genético avanzado. Para ello emplean tecnologías y equipos de vanguardia capaces de ofrecer respuestas precisas a las instituciones sanitarias de todo el mundo.

iGLS está ligado al Grupo IVF-Life, grupo líder en Medicina Reproductiva, con clínicas en Alicante, Madrid, San Sebastián y ahora en Baden-Baden, Alemania.

Gracias a su departamento de I+D+i pueden desarrollar nuevas técnicas y destinar una parte de sus esfuerzos investigadores a la lucha frente al coronavirus.

"Desde el minuto uno, hace ya cinco años, fuimos conscientes de que habíamos invertido en una tecnología con grandes aplicaciones, además de muchas ventajas competitivas y de coste", asegura el Dr. Jon Aizpurua, Presidente del Grupo IVF-Life.

De hecho, días antes de que se decretara el Estado de Alarma ofrecieron de manera altruista su tecnología para que el Gobierno pudiera emplearla frente al SARS-CoV-2.

HACIA UN MEJOR DIAGNÓSTICO

Cuentan con una tecnología de alto rendimiento para la realización de test masivos de diagnóstico de la infección, basados en la detección del genoma viral en una infección actual.

Emplean un sistema de qPCR de alto rendimiento que utiliza la tecnología de microfluidos para procesar muestras a escala de nanolitros, es decir, en volúmenes equivalentes a una milésima de lo habitual.

Proponen la utilización de la plataforma de detección más eficiente en el uso de reactivos disponible en el mercado, Biomark HD, Fluidigm. Pueden conseguir hasta 192 muestras cruzadas en cada una de sus placas, y también funcionan con otros instrumentos de hasta 48 marcadores cruzados; un número muy superior al de la capacidad de laboratorios que no trabajan con microfluidos.

ESPACIOS MÁS SEGUROS

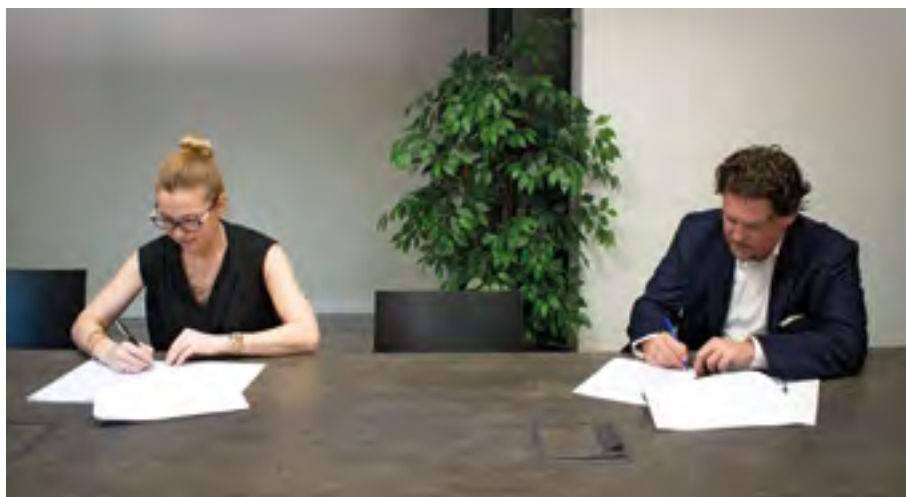
iGLS firmó hace unas semanas un acuerdo de colaboración con la Asociación Empresarial de Servicios de Prevención Ajenos de la Comunitat Valenciana (Serprecova). Pondrá al alcance de las empresas asociadas de servicios de prevención y riesgos laborales, que dan servicio empresas de toda la Comunitat Valenciana, un laboratorio acreditado (nivel 3 de bioseguridad) y de calidad para realizar pruebas qPCR.

Aseguran que *"el virus ha llegado para quedarse un par de años"*, por ello, el plan de iGLS va un paso más allá de los test inmediatos.

Una de sus líneas de actuación es ofrecer un sistema de detección epidemiológica para que las empresas puedan realizar un testaje masivo a todos los empleados organizados por tres grupos de riesgo diferentes: trabajadores con alta exposición, personas de riesgo medio y las de bajo riesgo.

Las personas de más riesgo deberán pasar controles periódicos (cada dos o cuatro semanas) y se les ofrecerá un certificado de seguridad. Los certificados podrían tener diferentes grados según la periodicidad de las pruebas realizadas.

"Se trata de un enfoque a largo plazo y vinculante. De hecho, podríamos plantear incluso que el primer test para empresas grandes pudiera ser gratuito, porque el compromiso que buscamos es la periodicidad" comenta el Dr. Jon Aizpurua.



TECNOLOGÍA DE ALTO RENDIMIENTO PARA LA REALIZACIÓN DE TEST MASIVOS DE DIAGNÓSTICO DE LA INFECCIÓN.



COLABORACIÓN CON LA GENERALITAT VALENCIANA

Pese a no recibir respuesta por parte de la Administración central, sí han mantenido un diálogo constante con la Conselleria. El laboratorio alicantino presentó varias propuestas de investigación para la lucha contra el coronavirus. Tras una respuesta positiva van a poder materializar dos proyectos de diferente envergadura para los que han recibido subvención.

Gracias a la ayuda de 100.000 euros que han recibido para unos de los proyectos, destinado al testaje masivo y a la mejora de la tecnología frente a la Covid-19, se va a poder testar sin extracción de ARN. Este avance hace posible que se pueda detectar el patógeno con una sola copia del virus.

En palabras del Presidente del grupo IVF-Life *"esto supondría que, a medio plazo, se produjera el abaratamiento de los test"*.

El segundo proyecto, dotado con una ayuda de 11.000 euros, está orientado a investigar la neumología producida por la Covid-19. Mediante un láser se podrán comprobar los alveolos afectados por el virus y, gracias a un estudio pulmonar, se podrá averiguar cuál es la reacción inmunológica.

CIRUGÍA DE CATARATAS: MAYOR SEGURIDAD, RAPIDEZ Y EFICACIA

Hospitales Universitarios de Torrevieja y Vinalopó



DR. JOSÉ ISIDRO BELDA JEFE DEL SERVICIO DE OFTALMOLOGÍA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE TORREVIEJA

Especialista vía MIR de Oftalmología en el Hospital Universitario La Fe de Valencia, Doctorado Cum Laude por la Universidad de Valencia, Executive Master en Dirección de Organizaciones Sanitarias por ESADE (Barcelona y Madrid, 2018) y autor y coautor de más de 50 publicaciones científicas nacionales e internacionales. Ha realizado estancias formativas en diversos centros de prestigio internacionales como el Bascom Palmer Eye Institute (Miami), el Moorfield Eye Hospital (Londres) o el Hospital para la prevención de la Ceguera (México DF).

Participa en numerosos ensayos clínicos internacionales de glaucoma, y colabora en el desarrollo de nuevas técnicas e implantes para el tratamiento quirúrgico del glaucoma.

Está acreditado en las figuras de Profesor Contratado Doctor y Profesor de Universidad Privada por la ANECA desde 2015. Ha colaborado con Médicos del Mundo en campañas quirúrgicas en los campamentos de refugiados del Sahara. Es jefe de Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario de Torrevieja desde 2006.

Los Hospitales universitarios de Torrevieja y Vinalopó, gestionados por Ribera Salud, ofrecen a sus pacientes la posibilidad de solucionar sus cataratas, sin necesidad de ingreso en el hospital ni demoras en la atención.

La solución para las cataratas hoy en día es altamente satisfactoria para los pacientes. Mediante una **intervención rápida, con anestesia local, sin ingreso** y que nuestros cirujanos oftalmólogos realizan de rutina, es posible recuperar la vista perdida como consecuencia de las cataratas.

Las cataratas constituyen un importante problema de salud pública al relacionarse con la edad. El envejecimiento es la principal causa, sin embargo existen otros factores que pueden producir cataratas. Es el caso de los traumatismos, condicionantes genéticos, enfermedades oculares o del organismo (como la diabetes) o el consumo de ciertos fármacos como los corticoides.

La catarata es la pérdida de transparencia del cristalino, la lente natural del ojo que se encuentra detrás de la pupila. Dicho de otro modo, se forma

una nubosidad (opacidad) en el cristalino del ojo que impide el paso nítido de la luz y las imágenes a la retina. No es un tumor ni una formación de piel o de tejidos nuevos sobre el ojo, sino que la lente misma se opacifica y dificulta la visión.

Si bien es cierto que algunas personas tienen miedo de enfrentarse a una intervención quirúrgica, **la cirugía es el único tratamiento**. Se trata de una operación sencilla, sin dolor, y con bajo riesgo anestésico y quirúrgico. La operación consiste en reemplazar la lente natural que tenemos dentro del ojo y que ha perdido transparencia, por una lente artificial transparente.



Una paciente se somete a un examen de visión ocular en el Hospital de Torrevieja

LOS SERVICIOS DE OFTALMOLOGÍA DE LOS HOSPITALES UNIVERSITARIOS DE TORREVIEJA Y VINALOPÓ, LIDERADOS POR EL DR. JOSÉ BELDA Y EL DR. CÉSAR AZRAK, HAN LLEVADO A CABO EN EL ÚLTIMO AÑO MÁS DE 4.000 INTERVENCIONES DE CATARATAS CON RESULTADOS MUY SATISFACTORIOS PARA EL PACIENTE.



LOS HOSPITALES UNIVERSITARIOS DE TORREVIEJA Y VINALOPÓ DISPONEN DE LOS MEDIOS TÉCNICOS Y HUMANOS ADECUADOS PARA LLEVAR A CABO ESTE TIPO DE INTERVENCIÓN CON LA MAYOR CALIDAD ASISTENCIAL.

Tras la operación de cataratas el paciente puede regresar a su casa por su propio pie y disfrutará normalmente de una rápida recuperación de la visión. El postoperatorio de cataratas es muy sencillo y consiste básicamente en no frotarse los ojos, administrar tratamiento en forma de colirios, evitar los ambientes

contaminados y acudir a las citas de revisión que le indique el oftalmólogo.

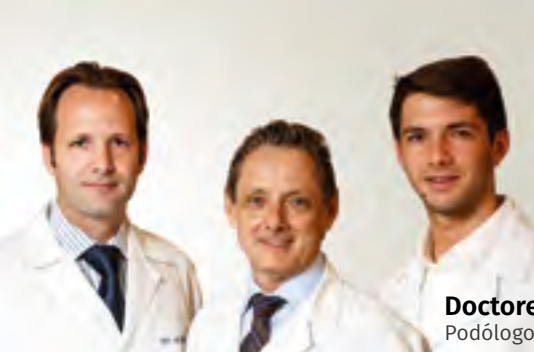
Más del 50% de las personas mayores de 65 años padece cataratas, y el porcentaje aumenta con la edad. Aunque no se puede prevenir, sí se puede detectar mediante revisiones oculares.

DR. CÉSAR AZRAK

JEFE DEL SERVICIO DE OFTALMOLOGÍA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL VINALOPÓ

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Medicina de Alepo en el año 2006. En el 2013 obtiene la Especialidad en Oftalmología en el Hospital General Universitario de Elche.

El 5 de Mayo de 2014 se incorpora al Hospital Universitario de Vinalopó como Médico Especialista de Oftalmología, desempeñando este puesto hasta que en Enero de 2019 es nombrado Jefe del Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario de Vinalopó.



Doctores San Román

Podólogos y médicos especializados en cirugía del pie

OPERACIÓN DE JUANETES SIN DOLOR: CIRUGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA

¿CÓMO SE DESARROLLAN LOS JUANETES?

Los juanetes o *hallux valgus* se producen como consecuencia de diversos factores. Principalmente se deben a causas genéticas pero además debemos recordar que el uso de calzado inadecuado, en especial de tacón alto y punta estrecha, puede contribuir al desarrollo de estas deformidades. Otras patologías, como pies planos, obesidad o enfermedades osteoarticulares también pueden favorecer el desarrollo de los juanetes.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCEN LOS JUANETES?

El dolor es una de las manifestaciones clínicas más frecuentes de los juanetes, pero también es importante destacar que no está relacionado con la severidad de la deformidad. Al margen del aspecto negativo desde el punto de vista estético, las personas con problemas de juanetes pueden tener dificultades para caminar, debido a no poder encontrar un calzado adaptado a sus necesidades, además de tener problemas en el momento de realizar deportes u otras actividades.

¿CÓMO SE TRATAN LOS JUANETES?

El juanete es una deformidad que no tiene tratamiento conservador, sólo en casos muy leves y de forma transitoria se pueden usar medidas ortésicas, fisioterapia o tratamientos locales. Lamentablemente, ninguna de estas medidas logra evitar la progresión de la deformidad ni aliviar los síntomas a medio o largo plazo. Por ese motivo, el único tratamiento definitivo es la cirugía.



LOS OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA CIRUGÍA DE JUANETES SON ELIMINAR EL DOLOR, MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y CORREGIR LA DEFORMIDAD.

¿SE DEBERÍA OPERAR UN JUANETE SI NO DUELE?

En primer lugar se debe acudir al especialista para valorar la repercusión de esta patología en el resto del pie. Es frecuente que la desviación del dedo gordo producida por el juanete ejerza una fuerza que deforma el resto de dedos, generando deformidades en dedos, callos, úlceras y alteraciones biomecánicas que pueden afectar a rodillas, cadera y columna. Las personas pueden resolver estos problemas con técnicas muy poco agresivas como la cirugía mínima invasiva o percutánea.

¿CUÁNDO SE DEBE ACUDIR AL ESPECIALISTA DEL PIE?

En general, se recomienda realizar una consulta con el especialista para valorar la posibilidad de realizar cirugía en los pacientes que presentan alguno de los siguientes:

- + Dolor e inflamación frecuente en la zona del juanete.
- + Deformidades dolorosas en dedos.
- + Dolor plantar (metatarsalgia) que no mejora con plantillas ortopédicas.
- + Alteraciones en la marcha.
- + *Hallux valgus* o juanetes de grado moderado o severo.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LOS DEDOS EN GARRA O EN MARTILLO?

Este tipo de deformidades son ocasionadas principalmente por alteraciones en las estructuras musculares y óseas del pie, que van deformando las articulaciones progresivamente hasta producir rigidez y luxación. Otro factor de riesgo que condiciona el desarrollo de los dedos en garra es el propio *hallux valgus*, ya que se produce una desviación lateral del primer dedo que comprime al segundo dedo, esto genera un hundimiento progresivo de los metatarsianos y con ello la formación de dedos en garra o en martillo.

OPERACIÓN DE JUANETES

En los últimos 20 años se han desarrollado técnicas más modernas que ofrecen una rápida recuperación y excelentes resultados. Estas técnicas son conocidas como cirugía mínimamente invasiva o percutánea del pie, con las que se obtienen excelentes resultados mediante pequeñas incisiones milimétricas. Con ello se consigue una rápida y mejor cicatrización con mínimo dolor y sobretodo, al ser una cirugía ambulatoria el paciente sale andando por su propio pie de la clínica.

Los objetivos principales de la cirugía de juanetes son: eliminar el dolor, mejorar la calidad de vida y corregir la deformidad mejorando así la biomecánica y estética del pie.



¿ESTÁ PENSANDO EN OPERARSE DE JUANETES O DEDOS EN GARRA?

Desde 1979, la **Clínica San Román** está dedicada a la cirugía mínimamente invasiva o percutánea del pie y es un centro pionero en Europa en cirugía de juanetes y dedos en garra. La Clínica San Román ofrece una atención médica y podológica personalizada, profesional y acreditada con **más de 40 años experiencia**. Si desea resolver de forma definitiva su problema, contacte con la clínica:



965 921 156
info@clinicasanroman.com



**40 años de experiencia en
cirugía mínima invasiva
de juanetes y dedos en garra**

CLÍNICA SAN ROMÁN Avda. Doctor Ramón y Cajal, 1 - Alicante
www.clinicasanroman.com

Centro médico EXTEMPORE

RECUPERACIÓN CAPILAR

Consiste en un tratamiento destinado a recuperar el folículo deteriorado y mejorar la calidad y cantidad del pelo del cuero cabelludo.

NUEVAS TÉCNICAS

En los últimos años se ha avanzado en el tratamiento de los trastornos capilares. En el sexo femenino se obtiene muy buenos resultados. En hombres, si la alopecia androgenética está muy avanzada, ha de recurrirse a los trasplantes capilares de nueva generación con resultados naturales y muy satisfactorios.

La Medicina Estética y Cosmética, está logrando cambios favorables significativos en el tratamiento integral de los trastornos capilares e inclusive calvicie.

En **Centro Médico Extempore**, disponemos de la tecnología más moderna, que previene, refuerza y recupera el cabello afectado. (Mesoterapia, Luz LED, Bioestimulación, cosmética capilar avanzada...).



MEDICINA ESTÉTICA
NATURALIDAD, INNOVACIÓN
Y FIABILIDAD



CIRUGÍA ESTÉTICA
UNA SOLUCIÓN ADECUADA
CUANDO ES NECESARIO



VARICES SIN CIRUGÍA
EFICACIA Y EXPERIENCIA



MEDICINA CAPILAR
EXPERIENCIA Y EVOLUCIÓN



TRATAMIENTOS ESTÉTICOS
ÚLTIMAS TENDENCIAS
EN REJUVENECIMIENTO



MEDICINA INTEGRATIVA
EVOLUCIÓN Y NUEVOS TRATAMIENTOS
PARA LOS PROCESOS CRÓNICOS



VARICES: CONSEJOS Y TRATAMIENTOS

CENTRO MÉDICO EXTEMPORE



¿Sabes por qué tienes varices? ¿Te gustaría eliminarlas pero desconoces los tratamientos que pueden ayudarte? La Dra. Freya Belló y el Dr. Eladio Ayala nos explican cuáles son los síntomas, los hábitos que debemos seguir y los tratamientos para lucir unas piernas sin varices.

Las varices son un problema común relacionado con una vida sedentaria, exceso de peso, embarazos y, también, influye el factor hereditario.

Todos estos factores entorpecen el movimiento de nuestra sangre que se queda retenida en nuestras piernas, provocando primero pesadez, hinchazón, dolor, inflamación y finalmente, la aparición las varices.

Estas varices pueden ser pequeñas ramificaciones rojas, como las ramas bordes de un árbol, intentando recoger esa inflamación o, una dilatación de las venas normales que, como tienen el flujo más lento, enferman, pudiendo evolucionar a flebitis, trombosis o ulceración.

Los síntomas pueden variar en las personas, aunque los más comunes son: la pesadez de piernas, piernas calientes, hematomas frecuentes, calambres, inflamación, dolor, piernas inquietas...

Algunos consejos que ya conocéis, no cruzar las piernas, descansar elevándolas, mover los pies si estás mucho tiempo sentada, evitar los tacones altos y la ropa ajustada, no exponerlas directamente a una fuente de calor, no fumar, no abusar de anticonceptivos,... pueden ayudar.

LA COMPRESIÓN LIGERA CON MEDIAS PARA TRABAJAR AYUDA A QUE NO SE DILATEN LAS VENAS, DE MODO QUE NO DOLERÁN.



EL EQUIPO

Eladio Ayala
Medicina y Cirugía Estética,
Flebología

Freya Belló
Medicina y Cirugía Estética,
Flebología

Ereide Jáuregui
Psicoterapeuta

Andrea Egido
Directora de Extempore

El tratamiento que mejores resultados tiene es la **Esclerosis**, la infiltración de un líquido en la luz de la variz que consigue colapsarla y cerrarla. Este líquido puede ser frío, tradicional o en forma de espuma.

La técnica se escoge tras realizar el diagnóstico personalizado de cada paciente. El frío es adecuado para las telangiectasias, varículas, arañas vasculares... y, en cambio, la Esclerosis con espuma es conveniente para las varices más grandes, llegando a solucionar varices que antes precisaban la cirugía.

Utilizamos también la Mesoterapia, para mejorar la circulación y, por lo tanto, todos los síntomas.

Se obtienen muy buenos resultados, sin necesidad de poner vendaje y quedando la piel limpia después de varias sesiones.



Dr. José Ignacio Gimeno

Cirugía Ortopédica y Traumatología. Cirugía Artroscópica. Traumatología Deportiva.
Hospital Vithas Medimar. Alicante.

ARTROPLASTIA TOTAL DE RODILLA

La rodilla y su patología constituye la causa más frecuente de consulta en aparato locomotor, así como es la articulación en la que el sexo, la edad y la actividad física se relacionan de forma muy directa con la prevalencia de una determinada enfermedad, como por ejemplo la patología degenerativa a partir de los 50 años.

La cirugía protésica de rodilla ha pasado a ser un procedimiento habitual por los Cirujanos Ortopédicos superando incluso en número a las de Cadera. La base de un buen resultado, es el conocimiento por parte del Cirujano, no sólo de los aspectos técnicos de la intervención, sino de los principios biológicos y mecánicos que la sustentan.



Prótesis Total Primaria de Rodilla

¿CUÁLES SON SUS INDICACIONES?

1. Artritis Reumatoidea y otros procesos inflamatorios reumáticos
2. Osteonecrosis
3. Gonartrosis (primaria ó secundaria)



Gonartrosis

TENIENDO EN CUENTA :

🕒 La edad

El tiempo de funcionamiento útil de la prótesis es limitado, por lo que conviene retrasar en la medida de lo posible su colocación.

👤 El sexo

Hay un predominio de estas patologías en las mujeres; pero hay una mayor tendencia al aflojamiento en varones, debido a la mayor actividad.

👜 La ocupación

A mayores requerimientos, mayores sollicitaciones, mayores fuerzas y aflojamiento más temprano; por este motivo, se recomienda demorar la PTR, por lo menos hasta concluir el período de vida laboral activa y si se tiene que poner antes, los pacientes deben comprender el alcance y las consecuencias de la decisión tomada.

💖 El peso

El sobrepeso incrementa de forma importante las sollicitaciones de la PTR y constituye una contraindicación relativa y debe ser corregido.

¿CUÁLES SON SUS CONTRAINDICACIONES?

1. Infección activa

Los pacientes con una Insuficiencia Renal crónica, por estar demostrado que presenta un elevado riesgo de infección; los pacientes que tienen una drogadicción con sustancias intravenosas, por el elevado riesgo de bacteriemia asociado a tal uso, igualmente los pacientes seropositivos para el VIH.

2. Patología vascular

- **Arterial:** la existencia de una insuficiencia arterial crónica debe ser bien valorada.

- **Venosa:** la existencia de varices no supone una contraindicación per se, siempre y cuando no haya signos de insuficiencia de retorno profundo, debiendo incrementar las medidas de profilaxis anti-trombótica. La presencia de úlceras por insuficiencia venosa, en las piernas es motivo de demora de la cirugía hasta obtener su cicatrización.

3. Debilidad grave del cuádriceps

4. Artropatía neuropática

LA CIRUGÍA PROTÉSICA DE RODILLA HA PASADO A SER UN PROCEDIMIENTO HABITUAL POR LOS CIRUJANOS ORTOPÉDICOS

¿Qué tipos de implantes hay?

PRÓTESIS UNICOMPARTIMENTALES:

Prótesis Unicondilares: Se utilizan para la implantación exclusiva de uno de los compartimentos tibiofemorales. Indicadas en pacientes relativamente jóvenes, con buen estado del resto de la rodilla, arco completo de movilidad, ligamentos competentes y buen eje mecánico. No son muy frecuentes, por lo estricto de sus indicaciones.

Prótesis Patelofemorales: Su indicación está limitada a la artrosis patelofemoral (solo se usan en Europa).

PRÓTESIS TOTALES:

En la que se lleva a cabo la sustitución completa de las superficies articulares de fémur, tibia y también la rótula (aunque no siempre). Dentro de éstas tenemos:

1. Prótesis Anatómicas o con conservación del Ligamento cruzado posterior (CR), que exigen la conservación de las inserciones femoral y tibial del LCP, lo que condiciona el nivel del corte tibial óseo, requiriendo ligamentos laterales competentes, buen control muscular por parte del paciente y ausencia de contractura previa en flexión de la rodilla. Dentro de este grupo están las de superficies articulares móviles, siendo su utilidad la ampliación de la indicación a pacientes más jóvenes, con mayor grado de actividad.

2. Prótesis estabilizadas posteriores (PS). Su indicación es siempre que haya:

- + Inestabilidad posterior previa debida a incompetencia de estructuras posterolaterales.
- + Necesidad de resección/liberación del LCP y cápsula posterior para corregir la contractura en flexión o el déficit de extensión.
- + Grandes deformidades en varo o valgo.

Hay que pensar siempre en su necesidad cuando haya habido cirugía previa como osteotomía tibial, transposiciones o adelantamientos de la tuberosidad tibial anterior.

3. Prótesis constreñidas: suponen un grado mayor de estabilización y su uso está muy extendido en la Cirugía de Revisión y se rigen por los mismos principios biomecánicos que las PS.

4. Prótesis de Charnela: con un sistema de bisagra. (Uso limitado).

SEGÚN EL SISTEMA DE FIJACIÓN:

Prótesis no cementadas:

- + Requieren una excelente calidad ósea, por lo que por norma general, se utilizan en pacientes menores de 70 años.
- + Se precisa un LCP competente.
- + No deben emplearse en deformidades complejas.
- + Exigen una ejecución técnica excelente tanto en el aspecto de fijación como en los de alineación y estabilidad.

No hay evidencias estadísticas de que conlleve mejoras en el resultado a largo plazo.

Prótesis cementadas:

- + Las más usadas en la actualidad.

Siempre hay que valorar la movilidad de la cadera, recordando que el dolor de rodilla puede ser irradiado desde la cadera y en caso de coexistir Coxartrosis y Gonartrosis con indicación quirúrgica, se recomienda iniciar por la cadera, ya que es necesario un buen arco de movilidad de cadera para realizar la Prótesis total de Rodilla y su posterior rehabilitación.

CM Lumiares

Av. Conde Lumiares,
37 bajo. Alicante.
965 25 46 12

CM Estación

Pintor Cabrera,
8 bajo. Alicante.
965 12 55 00

Intemedic

Av. Padre Esplá,
57 bajo. Alicante.
965 15 17 00

Clínica Alicante

Jaime Segarra,
2 bajo. Alicante.
966 35 99 66

Hosp. Vithas Medimar

Avda. de Denia, 78, 2ª planta.
Alicante.
965 16 22 00 Ext. 8056



ENTREVISTAS MÁS QUE SALUD

DR. JUAN ROCAMORA

Entrevistamos al Dr. Juan Rocamora, pionero en Alicante en la aplicación de radiofrecuencia para la curación de hemorroides. A día de hoy, el Dr. Juan Rocamora, cuenta con más de 30 años de experiencia y 20.000 intervenciones.

RADIOFRECUENCIA PARA HEMORROIDES: LA SOLUCIÓN DEFINITIVA

+ ¿Cómo se realiza el tratamiento de radiofrecuencia?

El tratamiento se realiza bajo anestesia local y una sedación ligera. La zona alrededor de la hemorroide se anestesia para evitar cualquier molestia. Se aplica entonces energía de radiofrecuencia en la hemorroide, reduciendo el flujo de sangre a la misma, lo que hace que se contraiga e incluso desaparezca. Por lo general solo se necesita una sesión de tratamiento de 15 minutos siendo el cuidado postoperatorio mínimo.

+ ¿Qué ventajas presenta frente a otras técnicas?

El procedimiento no provoca herida cutánea ni mucosa por lo que el dolor se minimiza con respecto a la resección clásica y el paciente puede reincorporarse a su vida normal en poco tiempo.

Aunque la técnica es muy reciente y no se dispone de datos para juzgar la eficacia definitiva, los resultados a corto plazo son excelentes y, en cualquier caso, el tratamiento por radiofrecuencia no impide realizar en el futuro una resección hemorroidal clásica en caso de recidiva.

+ ¿A quién va dirigido este tipo de tratamiento?

La radiofrecuencia es un tratamiento mínimamente invasivo con excelentes resultados en hemorroides internas de todos los grados, incluso en aquellas que prolapsan al exterior.

Síntomas como el picor, ensuciamiento, sangrado y dolor se reducen significativamente usando este método. El resultado del tratamiento se mantiene estable en el tiempo y solo un bajo porcentaje de pacientes necesita apoyo médico adicional.

No existe indicación de la radiofrecuencia para las hemorroides externas.

+ ¿Cuándo debemos asistir a consulta?

Los pacientes con cualquier síntoma anal se presentan con frecuencia en las consultas quejándose de "hemorroides". Un diagnóstico correcto es imprescindible para poder realizar el tratamiento adecuado.

Excepto cuando se producen trombosis o edema, las hemorroides suelen ser indoloras. Las hemorragias indoloras suelen ser de sangre roja brillante y siempre asociadas a los movimientos intestinales. Otros síntomas como protrusión de la mucosa, sensación de evacuación incompleta, secreción mucosa y deformidad estética aparecen en los diferentes estadios progresivos de la enfermedad hemorroidal, aunque no son exclusivos de ella.

El diagnóstico correcto permite, por un lado, valorar las posibilidades terapéuticas en cada caso concreto y, por otro, descartar patologías más importantes que pueden pasar desapercibidas.

"LA RADIOFRECUENCIA ES UN TRATAMIENTO MÍNIMAMENTE INVASIVO CON EXCELENTE RESULTADOS EN HEMORROIDES INTERNAS DE TODOS LOS GRADOS".

+ Existen muchos falsos mitos sobre las hemorroides, ¿podría decirnos qué hay de cierto en las siguientes afirmaciones? (podría ponerse verdadero o falso al lado de cada afirmación, y una pequeña aclaración si quiere. Pongo ejemplo:

"Las hemorroides sólo las padecen personas mayores".

FALSO.

Aparecen a cualquier edad, siendo raras en la infancia. Se calcula que el 50% de las personas de más de 50 años son portadoras de hemorroides. Aparecen en ambos sexos, aunque tiene mayor incidencia en el hombre.

"Las hemorroides no tienen cura". FALSO.

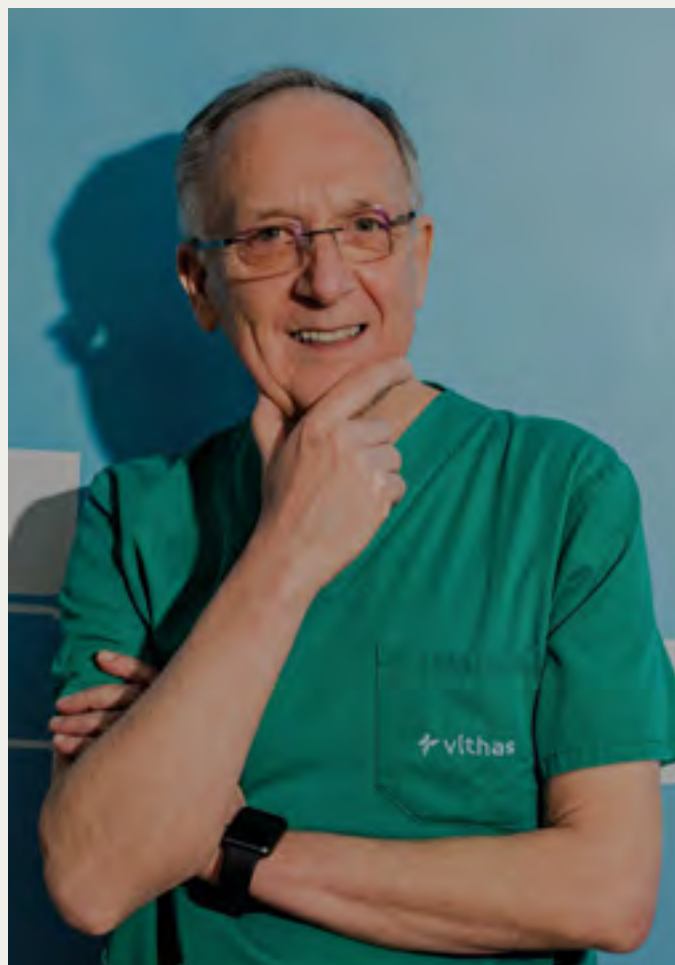
"Las hemorroides pueden derivar en cáncer". FALSO.

"Las superficies muy frías o muy calientes producen hemorroides". FALSO.

"Estar mucho tiempo sentado en el baño provoca hemorroides". VERDADERO.

"La ropa ajustada es responsable de las hemorroides".

FALSO.



+ Por último, ¿podría darnos algún consejo prevenir las hemorroides y reducir sus molestias?

1. Normalizar la evacuación, corrigiendo el estreñimiento o la diarrea.
2. La ingesta de fibra, una alimentación variada y ejercicio físico son la mejor manera de prevenir las lesiones ano-rectales secundarias a estreñimiento.
3. Evitar el sedentarismo.
4. Evitar estar mucho de tiempo de pie realizando esfuerzos musculares, así como sentados, sobre todo en aquellas personas que tienen sobrepeso.
5. Es aconsejable realizar gimnasia local, realizando ejercicios para mejorar el tono del esfínter.
6. Permanecer mucho tiempo sentados en el WC es uno de los hábitos que más favorecen el prolapso.



PREPARADOS

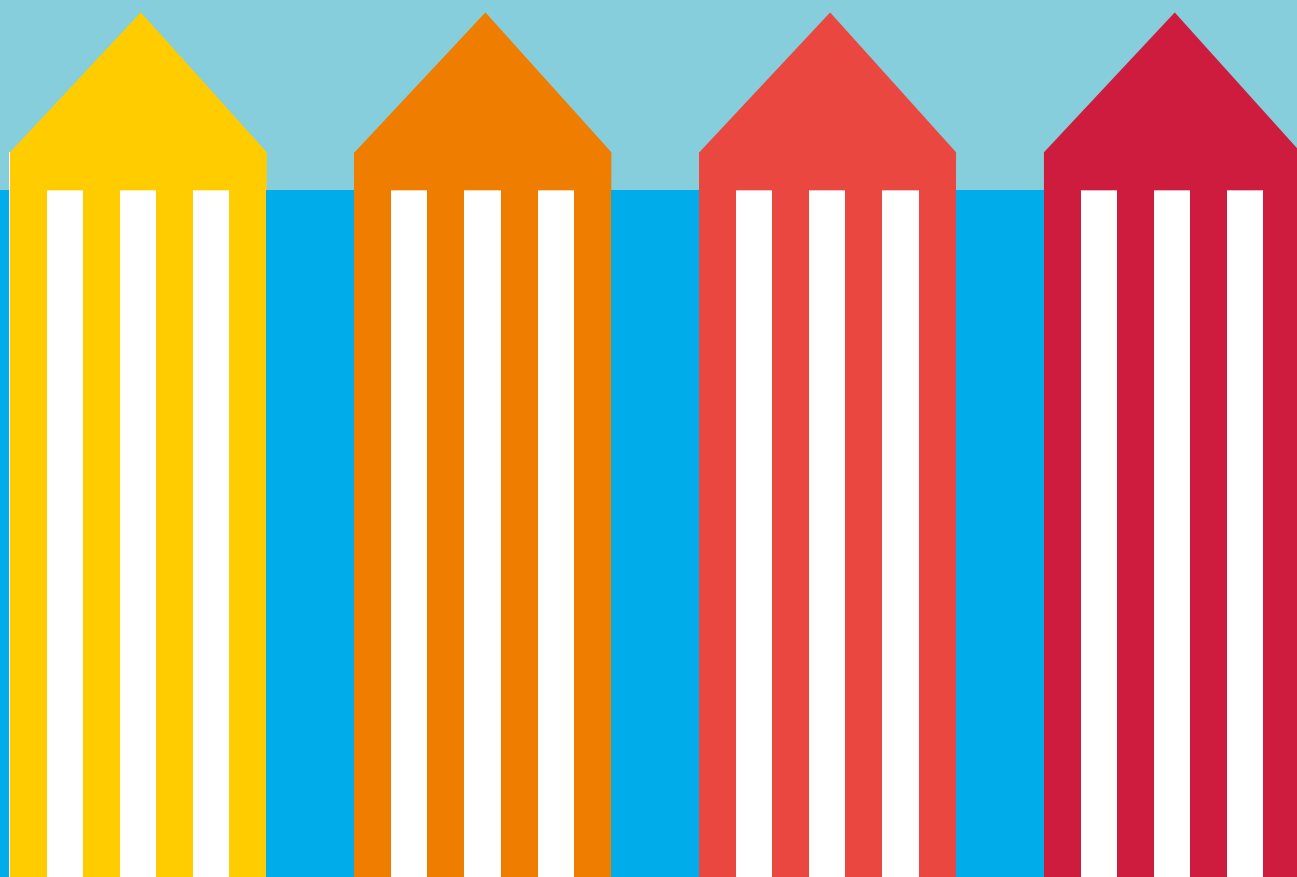
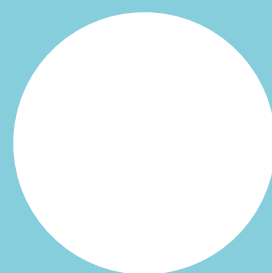
PARA

Cuidarte

Estamos preparados para reanudar la actividad hospitalaria con las máximas garantías de seguridad.
Pide cita en vithas.es



ia



Protégete del sol con la gama ia sun

Encontrarás
productos faciales,
corporales,
pediátricos y
postsolares, con
todas las garantías y
calidad de una gama
farmacéutica.





personaliza la nueva realidad



WWW.PROMO.SHOP