

INFORMACIÓN MÁSQUE SALUD

REVISTA GRATUITA

Salud, belleza y bienestar

N.º 59 - Enero 2023



**LAS PERSONAS OBESAS
TIENEN MAYOR INCIDENCIA EN
LA APARICIÓN DE CÁNCERES**

**SER MADRE EN EDAD
AVANZADA ES HOY UN SUEÑO
HECHO REALIDAD**

**EL USO DE LA MASCARILLA
HA GENERADO UNA ALTA
DEMANDA DE CIRUGÍA FACIAL**

www.masquesalud.es

Tu clínica de fertilidad



1ª visita
diagnóstica gratuita*



Deseos concedidos

Ellos los hacen realidad

 alicante@ivf-spain.com

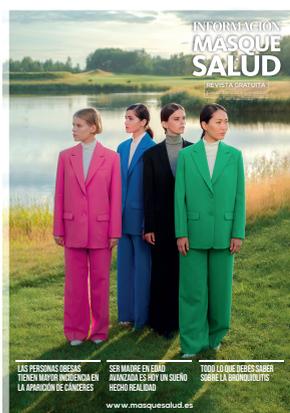
 Av. de Ansaldo, 13, 03540 Alicante

 965 129 109

 www.ivf-life-group.com

*Promoción para 1ª visitas diagnósticas realizadas hasta el 1 de marzo de 2023

#MASQUESALUD



REVISTA: MÁS QUE SALUD.
DIRECTORA: ANA ESPADAS.

MÁS QUE SALUD NO SE HACE RESPONSABLE DE LA OPINIÓN DE SUS COLABORADORES EN SUS TRABAJOS PUBLICADOS. NO 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.
MAQUETACIÓN: JOAQUÍN BENALÓY,
GREGORIO BERMÚDEZ, ADRIÁN ESTÉVEZ
Y LIDIA GIMÉNEZ.
IMPRESIÓN: ARTES GRÁFICAS DEL
MEDITERRÁNEO S.L.

CONTRATACIÓN PUBLICIDAD:
directora@anaespadas.es

WWW.MASQUESALUD.ES



ÍNDICE

- 4 y 5 El uso de la mascarilla ha mantenido una alta demanda de cirugía facial
- 6 El bienestar emocional, un aspecto clave en los tratamientos de fertilidad
 - IVF Life
- 7 La obesidad presenta mayor incidencia en la aparición de cánceres que en la población que no es obesa
 - Vithas Alicante
- 8 Resonancia 3T: cómoda para los pacientes y con la mayor calidad de imagen del mercado
 - HCB Benidorm
- 10 y 11 Entrevista a Sofía Clar
 - IMED Levante
- 12 El conflicto posterosuperior de Walch en el hombro
 - Dr. José Ignacio Gimeno Abad
- 14 José López Gálvez: "ser madre en edad avanzada es hoy un sueño hecho realidad"
 - UR Vistahermosa
- 15 No hay salud sin salud mental
 - HLA Vistahermosa
- 16 Un nuevo enfoque en el tratamiento del cáncer de próstata
 - Dr. Bartolomé Lloret
- 17 Recuperación domiciliaria tras una mastectomía con reconstrucción inmediata
 - Hospital Universitario del Vinalopó
- 18 y 19 La Navidad en las cocinas alrededor del mundo
 - Cookpad

MÁSQUESALUD

EL USO DE LA MASCARILLA HA MANTENIDO UNA ALTA DEMANDA DE CIRUGÍA FACIAL

EL DR. ANTONIO MÓNACO DIRECTOR-MÉDICO-QUIRÚRGICO DE CLÍNICAS ILAHY, EXPLICA EL MOTIVO DEL AUGE DE LOS DIFERENTES TRATAMIENTOS DE MEDICINA ESTÉTICA Y CIRUGÍA PLÁSTICA DESDE LA RETIRADA DE LA MASCARILLA



El auge de la cirugía estética en España en los últimos años ha tomado una vital relevancia en nuestra sociedad. Y esto es debido en parte tanto a los nuevos procedimientos como a las nuevas técnicas que han aparecido en este ámbito. Pero, además, el uso durante la pandemia de la mascarilla hizo que cuidásemos más las partes visibles de nuestro rostro y también que aprovechásemos ese momento para realizar de forma más “clandestina” los tratamientos del tercio inferior. A esto se suma el teletrabajo que ha permitido la realización de un número mayor de cirugías ya que el postoperatorio se podía realizar en casa.

El Dr. Antonio Mónaco director-médico-quirúrgico de clínicas ilahy, clínica de medicina y cirugía estética avanzada, responde a nuestras dudas en la siguiente entrevista. En ella aborda el porqué del auge de los diferentes tratamientos de medicina estética y cirugía plástica desde la retirada de la mascarilla. También nos desvela los cambios que ha sufrido en cuanto a tendencias y abordamos las dudas más frecuentes de este sector.

Dr. Mónaco, ¿la retirada de la mascarilla aumentó el número de las consultas e intervenciones en las zonas que cubría la mascarilla? ¿Han notado estos años un descenso en algún tipo de tratamiento que antes fuera más frecuente?

La retirada de la mascarilla ha supuesto la exposición del tercio medio e inferior de la cara. Sin duda hemos notado un aumento de la demanda de tratamientos de medicina estética que se ejecutan en esta zona: aumento de labios, rellenos de arrugas nasogenianas, rellenos de pómulos, rinomodelación etc.

Durante los años de mascarilla, al contrario de lo que se podría pensar, se ha mantenido alta la demanda de cirugía facial. Hemos aumentado el número de blefaroplastias y tratamientos de medicina estética del tercio superior, como el bótox, porque esta parte de la cara era la única expuesta y visible. Cirugías del tercio medio e inferior, como lifting de cara y cuello, rinoplastias etcétera. La demanda ha sido su-

perior porque los pacientes “aprovechaban” el uso de la mascarilla para ocultar los inevitables hematomas e hinchazones de los primeros días posoperatorios.

¿Qué tipo de intervenciones se pueden hacer en estas áreas?

Como he comentado anteriormente, los rellenos de ácido hialurónico para disimular arrugas y aumentar volumen de labios y pómulos. Tercio medio e inferior de cara y cuello pueden tratarse con láser, peelings y PRP para mejorar el aspecto de la piel. Además, los tejidos se pueden estirar con hilos tensores.

La cirugía relacionada a esta zona de la cara es el lifting cérvico-facial, la rinoplastia, el lifting del tercio medio, la bichectomía y la mentoplastia.

La rinoplastia es más conocida, pero ¿puede explicarnos como se realizan la bichectomía y la mentoplastia? ¿Son intervenciones que han experimentado un auge en los últimos años?

Efectivamente ambas cirugías están de moda entre influencers y famosos. El uso de las RRSS y la eliminación de los tabús a las cirugías ha propiciado que los resultados sean más visibles y que esta influencia llegue hasta nues-

tras clínicas en forma de solicitudes. La bichectomía consiste en el reducir la bola de Bichat, una formación adiposa presente en la mejilla sobre todo en la infancia y que se va reduciendo con los años. Reduciendo su volumen, el rostro se perfila marcando más pómulos y mandíbula. La resección no es nunca agresiva para no envejecer la cara. Se trata de una cirugía ambulatoria de rápida recuperación.

La mentoplastia es la cirugía de aumento o reducción de la proyección del mentón. Existen dos técnicas, con y sin prótesis. La técnica con prótesis es menos invasiva y permite aumentos moderados/medios de proyección del mentón. Por el contrario, para reducir o aumentar significativamente la proyección del mismo es necesaria la técnica con osteotomía que permite mover hacia delante o quitar una parte del mentón.

Las intervenciones de lifting facial y relleno también suelen ser de las más demandadas. Qué le diría a alguien que quiera hacerse una mejora estética pero tenga miedo a la palabra cirugía? ¿Son sencillas e indoloras estas intervenciones?

Todos los tratamientos de medicina estética permiten una recuperación inmediata; el paciente sólo tendrá du-

rante unas horas una ligera inflamación de la zona tratada. No obstante, a lo anterior, es necesario que los tratamientos sean ejecutados por médicos especialistas porque si se diese alguna complicación o no lograr el resultado esperado, se encuentran en las mejores manos. Por esta cuestión, en clínicas ilahy sólo contamos con médicos estético que pertenecen a la SEME y cirujanos plásticos de SECPRE y utilizamos productos de la más alta calidad.

¿Qué intervención recomendaría a una persona que nunca se ha realizado un tratamiento ni intervención estético y que quiere realizarse algo sencillo, pero con resultados inmediatos?

Depende de lo que la paciente quiera conseguir. Sin duda, recomiendo comenzar con tratamientos menos invasivos de medicina estética antes de someterse a una cirugía.



EL BIENESTAR EMOCIONAL, UN ASPECTO CLAVE EN LOS TRATAMIENTOS DE FERTILIDAD

EN IVF-LIFE LA ATENCIÓN AL PACIENTE ES EL FRUTO DE VARIAS DISCIPLINAS AFINES QUE JUEGAN UN PAPEL MUY RELEVANTE EN TODO PROCESO DE FERTILIDAD; EL MUNDO HOLÍSTICO Y LA CIENCIA

La ciencia y las terapias holísticas siempre se han visto como dos mundos opuestos. Sin embargo, el Dr. Sergio Rogel, de la clínica de fertilidad IVF-Life Alicante, nos argumenta cómo estas dos disciplinas están cada vez más interconectadas en su práctica diaria.

Existe evidencia científica acerca de los beneficios, tanto físicos como emocionales, de las terapias holísticas en el mundo de la atención al paciente. En particular, hay una rama de la medicina llamada psico-neuro-endocrinología que estudia esta interrelación.

El experto de IVF-Life nos aclara el término:

- **PSICO** hace referencia a los pensamientos, sentimientos, deseos y voluntad consciente e inconsciente.
- **NEURO** está ligado a los procesos químicos que tienen lugar en nuestro cerebro activando los sentimientos y las emociones. Todos conocemos la gran influencia de la serotonina y dopamina en nuestro estado de ánimo y desarrollo.
- **ENDOCRINOLOGÍA** está asociada a las “hormonas” y a sus efectos en el cuerpo.

Anteriormente, parecíamos entender estas tres realidades por separado, pero resulta que la ciencia ha descubierto como estas tres dimensiones se complementan mutuamente y tienen lugar de forma cíclica. Nuestros sentimientos se expresan en nuestro cuerpo a través de los neurotransmisores que, a su vez, liberan hormonas; en consecuencia, esto incide en que nos sintamos de una determinada manera, como una respuesta directa.

Queda demostrado que el **suministro de hormonas y las variaciones en nuestros neurotransmisores pueden alterar nuestro equilibrio físico y emocional, haciéndonos sentir mejor**. Por tanto, lo contrario también debería de ser posible: si logramos sentirnos bien a través de varias acciones y “terapias holísticas” podemos alterar la química de nuestro organismo y lograr un mayor bienestar.



El Dr. Sergio Rogel de la clínica de fertilidad IVF-Life Alicante

El Dr. Rogel comenta que, cada vez que llega una paciente a su consulta, siempre se sigue el mismo protocolo: se investigan opciones, se estudian alternativas, nunca se decide por ellas, se les aconseja, en base a su caso, situación y posibilidades. De esta forma, las pacientes son empoderadas con toda la información que se les ofrece, para que sean ellas quienes puedan valorar, por sí mismas, la decisión que mejor se ajuste a su voluntad. **Los expertos de IVF-Life siempre ofrecen un asesoramiento adaptado a cada paciente para que encuentren el tratamiento a su medida.**

El Dr. Rogel destaca el caso de varias pacientes con trastornos nutricionales que han pasado por su consulta, donde se ha observado claramente el beneficio complementario de las terapias alternativas. En la mayoría de estos casos, se alcanza un equilibrio gracias a una combinación entre nutrición, asesoramiento, autoconsciencia y todas estas terapias, donde el trastorno alimentario queda finalmente relegado a un segundo plano, permitiéndoles alcanzar un estado de bienestar.

Como reflexión final, el Dr. Rogel afirma: “Es un hecho que el bienestar emocional influye en la fertilidad. Todo es cuestión de autoconocimiento y autodescubrimiento: buscar lo que crees que te falta, lo que te nutre o lo que te genera bienestar. Todos somos diferentes y tenemos nuestro propio camino, lo más importante es que profundices en ti, para que puedas definir tu camino y tus necesidades.”

LA OBESIDAD PRESENTA MAYOR INCIDENCIA EN LA APARICIÓN DE CÁNCERES QUE EN LA POBLACIÓN QUE NO ES OBESA

DR. ANDRÉS TOMÁS: "LA TENDENCIA AL SOBREPESO Y A LA OBESIDAD ES QUIZÁS EL MAYOR RETO AL QUE SE ENFRENTA NUESTRO SISTEMA SANITARIO. NO SÓLO POR SÍ MISMA SINO POR LA PATOLOGÍA QUE HABITUALMENTE TRAE CONSIGO"

Los Hospitales Vithas en Alicante han incorporado recientemente una unidad específica de cirugía bariátrica y obesidad. La unidad está dirigida por el Dr. Andrés Tomás, cirujano de largo recorrido en la puesta en marcha de este tipo de unidades especializadas y miembro de la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad.

El Dr. Tomás ha explicado que la implantación de esta unidad es de vital importancia dado que "la tendencia al sobrepeso y a la obesidad es quizás el mayor reto al que se enfrenta nuestro sistema sanitario. No sólo por sí misma sino por la patología que habitualmente trae consigo". En este sentido, añade el doctor que, "es conocido que la obesidad es factor de riesgo para desarrollar enfermedades como: diabetes, hipertensión arterial, patología cardiovascular, enfermedades osteoarticulares, y, además presenta una mayor incidencia de aparición de cánceres que en la población que no es obesa".

A lo largo de su experiencia, destaca que "si hay un patrón recurrente en los cientos de pacientes a los que hemos intervenido durante estos años es un peregrinaje previo por clínicas de dietética, nutricionistas, gimnasios, distintos especialistas, dietas milagro, etc. por parte de los pacientes. Con una constante: la reganancia de la pérdida de peso conseguida (de mayor o menor cuantía), volviendo al punto de partida, con la consiguiente frustración que ello supone para ellos", afirma el doctor.

UNIDAD DE CIRUGÍA BARIÁTRICA Y OBESIDAD

La cirugía bariátrica "ha demostrado ser la mejor solución para un número importante de pacientes, dado que es la única que ofrece no sólo una pérdi-



Dr. Andrés Tomás, coordinador del equipo de Cirugía Bariátrica del Hospital Vithas Alicante, junto a otros miembros del equipo.

da de peso significativa que se mantiene a largo plazo, sino que mejora o resuelve las comorbilidades asociadas que presenta el paciente", explica el Dr. Tomás.

Actualmente siguiendo las recomendaciones de las distintas sociedades científicas, la unidad va dirigida a pacientes con un índice de masa corporal (IMC), sin contraindicación psicológica/psiquiátrica, mayor de 40 o, en casos asociados a comorbilidad (diabetes, apnea,...) mayor a 35.

"Lo habitual es la indicación de este tipo de cirugías en pacientes entre los

18 y los 60 años, a partir de esa edad es aceptada la indicación, personalizando los casos", explica el especialista. El equipo cuenta con dos tipos de cirugías, la gastrectomía tubular laparoscópica, también conocida como "manga gástrica", y el by pass gástrico laparoscópico. En ambos casos, se realiza con mínimas incisiones por lo que la recuperación es más temprana.

Un equipo multidisciplinar acompaña al paciente para que llegue en las mejores condiciones a la intervención, y le ayuda en la modificación de los hábitos que precisará a medio y largo plazo tras la misma.

HCB BENIDORM ESTRENA RESONANCIA 3T: CÓMODA PARA LOS PACIENTES Y CON LA MAYOR CALIDAD DE IMAGEN DEL MERCADO

EL TAMAÑO DEL TÚNEL ES MÁS AMPLIO Y REDUCE LA SENSACIÓN DE CLAUSTROFOBIA QUE SUFREN MUCHOS PACIENTES. LA NITIDEZ DE LAS IMÁGENES OBTENIDAS ABRE NUEVAS POSIBILIDADES EN ESTUDIOS FUNCIONALES, LO QUE PERMITE MAYOR FIABILIDAD EN DIAGNÓSTICOS NEUROLÓGICOS Y ONCOLÓGICOS

El Servicio de Radiología del Hospital HCB Benidorm ha puesto en marcha una nueva resonancia 3T de Philips Ingenia Elition S que, gracias a su avanzada tecnología, permite una mayor calidad de las imágenes obtenidas, mayor confort para los pacientes y nuevas posibilidades en estudios neurofuncionales. En definitiva, diagnósticos más certeros y una resonancia mucho más cómoda para los pacientes.

CALIDAD DE LAS IMÁGENES

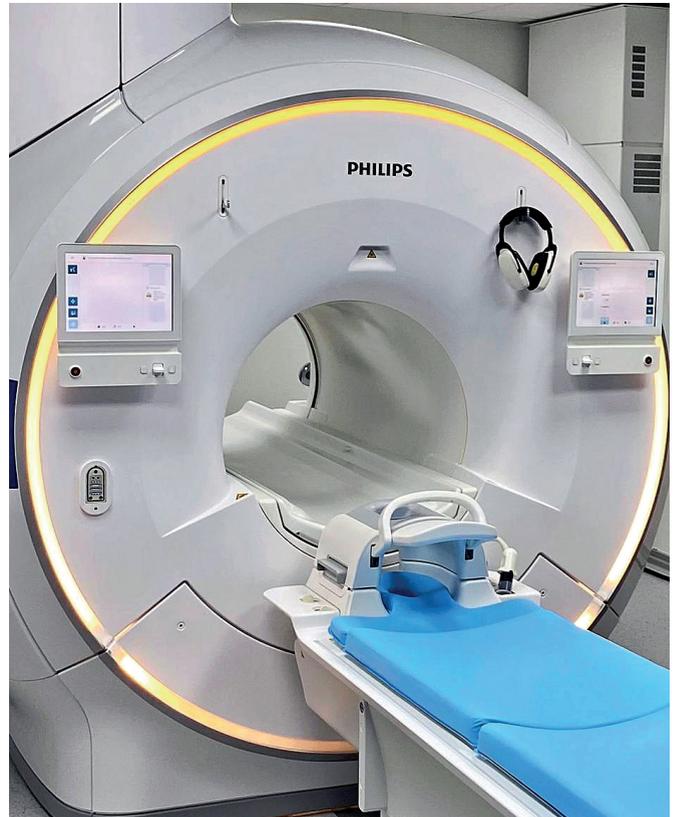
La alta tecnología de aceleración de la nueva máquina de resonancia magnética de HCB Benidorm permite una resolución espacial muy superior en el mismo tiempo de exploración, con lo que se obtienen más detalles en las imágenes y se logra mayor precisión.

La nitidez de las imágenes obtenidas abre nuevas posibilidades en estudios funcionales, lo que permite mayor fiabilidad en diagnósticos neurológicos y oncológicos. Además, la nueva máquina cuenta con un exclusivo método de adquisición de imágenes cerebrales mediante resonancia magnética sin contraste, lo que facilita estos estudios tanto para el paciente como para los técnicos sin perder resolución ni fiabilidad.

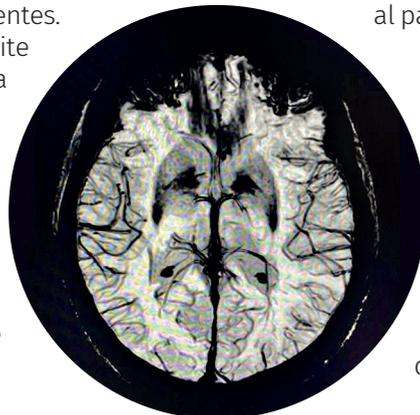
CONFORT PARA EL PACIENTE

Una de las grandes ventajas que aporta la nueva resonancia magnética de HCB Benidorm es la sensación de confort por varias mejoras incorporadas:

- Mayor sensación de amplitud en el túnel. El tamaño del túnel es más amplio y reduce la sensación de claustrofobia que sufren muchos pacientes. Además, su diseño envolvente permite ajustarse mejor a la zona anatómica a estudiar.
- Reducción del ruido. Hasta un 80% se ha logrado reducir el ruido de la máquina durante el proceso de adquisición sucesiva de imágenes.
- En algunos estudios básicos se puede reducir el tiempo de la prueba.



- La prueba está guiada por una voz que indica la duración de la exploración y avisa de los movimientos de la mesa. Esta mejora ayuda a saber en qué punto de la prueba se encuentra el paciente.
- Toda la prueba se puede realizar con música ambiente de fondo; incluso con la música que más le guste al paciente.



El equipo de Radiología de HCB Benidorm, con el Dr. Jaime Solaz, especialista en Radiología, como jefe de Servicio, y su Coordinador de Radiología, Gregorio Ruíz, ha destacado que “con la nueva resonancia se va a conseguir trabajar de una forma más eficiente, con imágenes que permiten diagnósticos muy fiables y, por supuesto, mejorar la experiencia del paciente”.

Hospital Universitario del Vinalopó: un año de grandes logros.



Enero

Mejora de la atención a los más pequeños de la ciudad de Elche junto con el Centro de Atención Temprana de la Fundación Salud Infantil.



Febrero

Detección precoz y prevención de mutilación genital femenina.



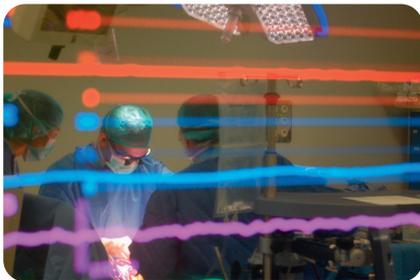
Marzo

Nuestros pacientes esperan menos para operarse que la media.



Abril

Retomamos los talleres con pacientes de diálisis con motivo del Día Mundial del Riñón.



Mayo

Ribera lanza su área del Corazón para ofrecer una atención integral y los mejores especialistas a pacientes cardiovasculares.



Junio

El Hospital del Vinalopó distingue a la Fundación Sandra Ibarra, a DYA Elche y a Olga Avellán como Defensores de la Salud 2022.



Julio

Ponemos en marcha una Unidad de Cuidados Paliativos intrahospitalario.



Agosto

Pioneros en ofrecer visitas prequirúrgicas para reducir el estrés antes de una operación de corazón.



Septiembre

Graduamos a la primera promoción de residentes formados en el departamento de salud.



Octubre

Creamos una unidad de técnicas domiciliarias en Nefrología.



Noviembre

La Joint Commission International certifica la calidad de nuestros servicios



Diciembre

Ribera edita un cuento infantil para enseñar a los niños a identificar alimentos con alto contenido en azúcar

ENTREVISTAS MÁS QUE SALUD



DOCTORA SOFÍA CLAR

JEFA DEL SERVICIO DE PEDIATRÍA EN LOS HOSPITALES IMED DE LA PROVINCIA DE ALICANTE

Todo lo que debes saber sobre la bronquiolitis

Los casos de bronquiolitis en España se han multiplicado en las últimas semanas. Las urgencias pediátricas empiezan a estar tensionadas y crece la preocupación entre los padres. La doctora Sofía Clar, jefa del servicio de pediatría en los hospitales IMED Levante y Elche, nos habla de que está pasando y cuando debemos llevar a nuestro pequeño a urgencias.

¿Qué es la bronquiolitis?

Bronquiolitis es como denominamos a la inflamación de los bronquiolos, que ocurre típicamente como complicación de un catarro en los primeros meses de vida (normalmente en el primer año de vida). En la bronquiolitis estos conductos se inflaman y se llenan de moco, por lo que la llegada del oxígeno se ve entorpecida y el niño tiene que esforzarse más por respirar.

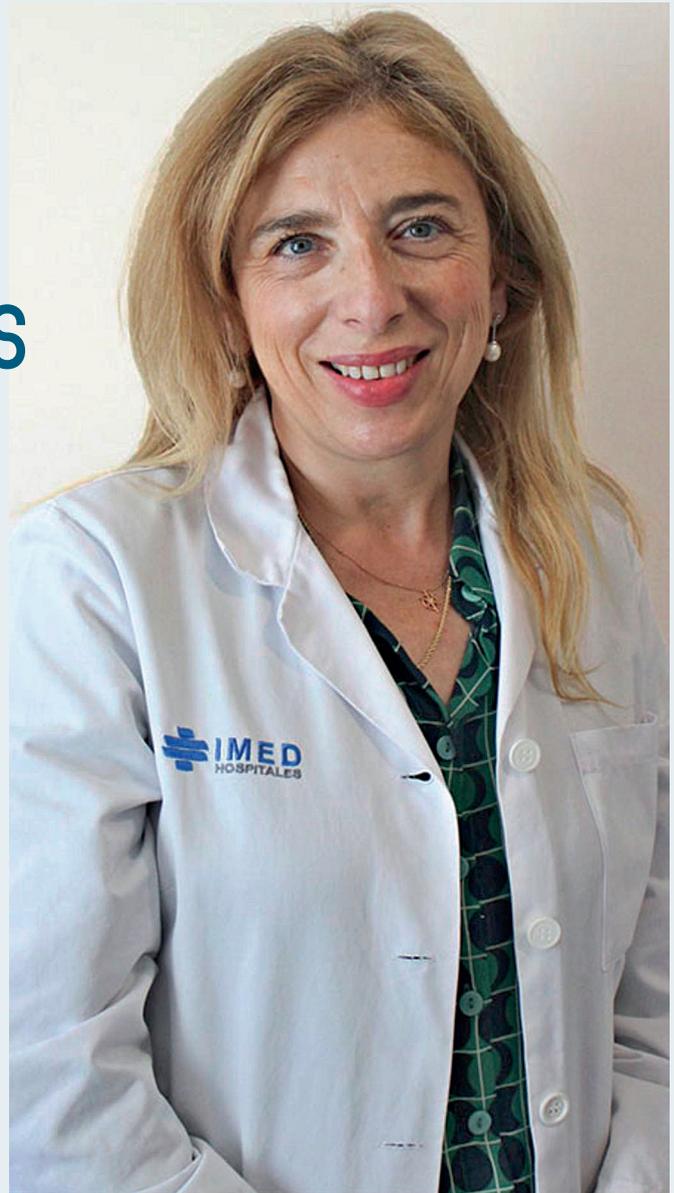
La doctora destaca que la bronquiolitis condiciona cada año entre 7.000 y 14.000 hospitalizaciones de lactantes al año en España. Además, entre en 2-3% de niños que se infectan por primera vez de VRS en los primeros 12 meses de vida requieren hospitalización y entre el 2-6% de ellos requieren ingreso en cuidados intensivos. Por tanto, es la causa más frecuente de hospitalización en niños pequeños.

¿Cuál es la diferencia entre bronquiolitis y bronquitis?

La bronquiolitis no es lo mismo que la bronquitis, que es una infección de las vías respiratorias centrales más grandes, que normalmente causa problemas en adultos.

¿Qué factores predisponen a la enfermedad y al repunte de casos?

Como factores predisponentes a la enfermedad encontramos la edad, pues es una enfermedad que afecta característicamente a los lactantes, especialmente a los menores de un año. También la estación, pues sabemos que el virus respiratorio sincitial, el principal agente causante de



la bronquiolitis, circula principalmente entre los meses de octubre a marzo, con un comportamiento epidémico.

¿Por qué preocupa el crecimiento de la bronquiolitis?

Principalmente preocupa por la vulnerabilidad de los pacientes ante la enfermedad, una enfermedad vírica para la que no disponemos de un tratamiento curativo, sino medidas de alivio sintomático y de soporte. Además, la rápida propagación del virus y el importante impacto que puede tener en la salud de los más pequeños, llega a saturar los recursos sanitarios hospitalarios y extrahospitalarios pediátricos. En todos los años es habitual que surja la necesidad de reforzar los servicios de urgencias pediátricos, una situación similar a lo que ocurrió a nivel generalizado en todo el sistema sanitario con la pandemia de la covid19, pero focalizado en la población pediátrica.

¿Por qué se está dando este repunte de casos?

La pandemia por coronavirus ha afectado a la circulación de



otros virus respiratorios, actualmente muchos pacientes sensibles a la infección por virus respiratorio sincitial no habían estado expuestos previamente por las medidas adoptadas para control de la pandemia por coronavirus (limitación de contactos sociales, uso de mascarillas...), ahora con la retirada de dichas medidas toda esta población sensible se ve expuesta a este agente infeccioso, que circula con gran eficacia entre esta población.

¿Cómo afecta el frío en esta patología?

El frío es un factor que aumenta la supervivencia del virus, si además le sumamos que permanecemos mayor tiempo en espacios cerrados, favorece los contagios por el virus respiratorio sincitial y otros virus causantes de bronquiolitis. Ha cambiado la temporalidad del virus, y este año hemos detectado el primer caso en julio, cuando en la época anterior a covid la epidemia de bronquiolitis se iniciaba a finales de octubre, comenta la doctora Sofía Clar.

¿Se puede tomar medidas prevenir contra la broncolitis?

Los anticuerpos monoclonales de una única dosis dirigidos a toda la población de lactantes y que se enfrentan a su primera temporada de VRS ya tiene la luz verde de agencia europea del medicamento y es previsible q estén preparados para el año próximo y es un gran avance.

A día de hoy el VRS no tiene tratamiento específico por lo que la prevención es indispensable, se requiere medidas preventivas como lavarse las manos antes de tocar al bebe, no toser ni estornudar cerca del niño y no llevarle a sitios con multitudes.

¿Cuándo debemos llevar a nuestro hijo a urgencias?

En primer síntoma es cuando el niño presente dificultades respiratorias. Otros signos también pueden ser que el niño empiece a comer poco, la mitad o menos de lo que come normalmente. El tener moco sin presentar dificultad para respirar en los lactantes es un síntoma habitual que puede manejarse ajustando las tomas (tomando menor cantidad, pero más veces para evitar que se fatigue comiendo), realizando lavados nasales o elevando la cabecera de la cama.

IMED Elche y Levante dispone de servicio de urgencias pediátrica las 24 horas.

¿Qué consejos nos puede dar para prevenir y tratar la bronquiolitis en bebés

Estas son algunas de las medidas para tratar o evitar futuras infecciones:

1. Lavarse las manos con frecuencia.
2. Permanecer en casa.
3. Aislarse del foco de contagio.
4. Hidratación del bebé.
5. Mantener recostado al afectado.
6. Llevar a cabo una correcta limpieza de la nariz.
7. Controlar la temperatura del niño.
8. Mantener en aire limpio, fuera de humos o ambiente seco.
9. Vigilar su estado para evitar que empeore.
10. Informarse sobre cómo hay que proceder ante la infección y cómo se trata para evitar esta se agrave.



Dr. Jose Ignacio Gimeno Abad
Cirugía Ortopédica y Traumatología -
Cirugía Artroscópica
Medimar Hospital Internacional

EL CONFLICTO POSTEROSUPERIOR DE WALCH EN EL HOMBRO

El conflicto posterosuperior de Walch en el hombro, consiste en la asociación de una lesión del labrum posterosuperior y de la cara profunda del tendón Supraespinoso, siendo una lesión que se encuentra en el 70 % de los deportistas que realizan lanzamiento. Los anglosajones lo llaman "Pinzamiento interno del hombro" (internal Impingement of the shoulder).

Andrews y colb. En 1985 con la llegada de la Artroscopia, fueron los primeros en describir una asociación entre la patología intraarticular de los deportistas lanzadores, incluyendo las roturas del manguito rotador y las lesiones de la inserción del bíceps en el labrum superior, y las actividades deportivas competitivas; y fue Walch y colb. En 1992, quien publica un artículo en el cual acuñan el término "pinzamiento interno", corroborando los hallazgos de Andrews y col., para describir estos hallazgos artroscópicos que hacen evidente un "atrapamiento de la superficie profunda del manguito de los rotadores, a nivel del Supraespinoso, contra el borde de la cavidad glenoidea cuando el brazo se coloca en la posición de abducción y rotación externa".

El dolor es más pertinaz que en las tendinopatías y es frecuente encontrar un componente nocturno. El dolor es típico durante el acto de lanzamiento y se localiza más a menudo en la parte posterosuperior del hombro, aunque también puede aparecer dolor en la parte anterior.

Son deportistas como he dicho, de lanzamiento, de movimiento por encima de la cabeza, como por ejemplo los que practican Beisbol, Balonmano, Tenis, Pádel, Atletismo, etc.

Dos pruebas son particularmente útiles para el diagnóstico de Pinzamiento interno del hombro: una es el signo del atrapamiento interno que consiste en decúbito supino poner el brazo afectado en 90º-100º de abducción, rotación externa máxima y 10º de flexión anterior; es positivo si reproduce el dolor posterior del hombro. Y la otra es la presencia de dolor a la palpación de la zona posterior en decúbito prono.

El Pinzamiento interior del hombro, debe considerarse un diagnóstico clínico, con una anamnesis meticolosa y una buena exploración clínica, y se confirma con pruebas de imagen (RX, RMN y artro-RMN, con secuencias estándar y se recomienda también en abducción y rotación externa, ya que proporciona información funcional).

El tratamiento inicial es conservador, mediante descanso



deportivo, antiinflamatorios, crioterapia y fisioterapia de 2 a 6 semanas. Si no hay mejoría, la Artroscopia suele ser necesaria, ya que nos permite precisar las lesiones y sobre todo objetivar el conflicto glenoideo posterosuperior de forma dinámica.

La Artroscopia permite el desbridamiento o la reparación del labrum, y posiblemente la estabilización de la inserción del bíceps, el desbridamiento o la reparación del manguito rotador, la plicatura capsular con o sin una plicatura térmica (capsulorrafia) y el tratamiento de otras lesiones asociadas que pudiera haber.

La rehabilitación postquirúrgica es clave para la recuperación, necesitando estrategias, que dependen en gran medida, de las técnicas quirúrgicas empleadas y debe realizarse por fisioterapeutas acreditados con experiencia y habilidad en estas patologías, para la correcta ejecución de cada protocolo.

No se autoriza la vuelta al deporte hasta después de los 4-6 meses.

DR JOSÉ IGNACIO GIMENO ABAD
Cirugía Ortopédica y Traumatología
Hospital Vithas MEDIMAR

Avda. de Denia 78, 2ª planta - 03016, Alicante 965 162 200 Extensión 8056
Pintor Cabrera, 8, bajo (CM Estación) - 03005, Alicante 965 125 500

Hiperplasia Benigna de Próstata



Rezūm™

Terapia Vapor Agua

Última tecnología para solucionar los problemas de la próstata con Vapor de Agua

Hospital Vithas Medimar en ALICANTE, **centro acreditado** para realizar el tratamiento con vapor de agua en la **HIPERPLASIA PROSTÁTICA**.
Previa evaluación urológica.

- **Duración** del tratamiento: **20 minutos**.
- **Sin** ingreso hospitalario.
- **Anestesia local** y mínima sedación.
- **Sin efectos secundarios**: sangrado, incontinencia.
- **No afecta la función sexual**
- **Evaluated and approved by the main Health Agencies of Europe and America** (FDA, NHE).



 **vithas**



Dr. Bartolomé Lloret
Urólogo

Avda. Denia, 78
03016 Alicante

T. 965 269 070
Móvil 672 377 363

saludhombre@vithas.es
www.saludhombre.es

JOSÉ LÓPEZ GÁLVEZ; "SER MADRE EN EDAD AVANZADA ES HOY UN SUEÑO HECHO REALIDAD"

EL DIRECTOR DE LA UNIDAD DE REPRODUCCIÓN VISTAHERMOSA ASEGURA QUE LA FIV CON ESTUDIO CROMOSÓMICO NO INVASIVO SELECCIONA LOS EMBRIONES SANOS PARA LOGRAR EL NACIMIENTO DE UN BEBÉ SANO

"Conseguir el nacimiento de un bebé sano es el objetivo del trabajo de nuestro equipo", asegura el doctor José López Gálvez.

La Unidad de Reproducción Vistahermosa cumple este año sus 40 años de trayectoria profesional. El doctor José López Gálvez, presidente del Grupo Internacional UR, afirma que "la infertilidad es una enfermedad que influye en la salud psíquica de las parejas, afección que conocemos bien quienes tratamos con personas que sufren profundamente esta situación y con valentía se enfrentan a ella. Los notables avances en esta especialidad médica han generando efectivos tratamientos combinados con avanzados estudios genéticos. Esta alianza es la que nos permite resolver diagnósticos de infertilidad derivados de la edad avanzada en la mujer, que actualmente se advierte como el factor que más afecta a la fertilidad de la pareja".

El envejecimiento del sistema reproductor genera alteraciones cromosómicas en los óvulos, que derivan en un aumento de las tasas de abortos espontáneos. "La edad hace ineficaz al óvulo, impidiendo completar la primera división meiótica normal, y tal vez comenzar en forma adecuada a la segunda meiosis. Esto da lugar a embriones con un desequilibrio cromosómico que impide la evolución del embarazo".

Tener el número correcto de cromosomas es la mayor garantía de lograr el nacimiento de un bebé sano. "Esta es una máxima de nuestro equipo en la Unidad de Reproducción Vistahermosa. Nuestro departamento de genética reproductiva ha desarrollado nuevas técnicas para evaluar la normalidad cromosómica embrionaria: la fecundación in vitro con biopsia embrionaria no invasiva permite identificar los embriones cromosómicamente



La Unidad de Reproducción Vistahermosa cuenta con un departamento propio de Genética Reproductiva que identifica los embriones sanos para desarrollar un embarazo evolutivo.



Doctor José López Gálvez, director de la UR Vistahermosa y presidente del Grupo Internacional UR.

normales con los que es posible obtener buenos resultados en menor tiempo, circunstancia sumamente importante para la salud emocional psíquica de las parejas. Este estudio se denomina PGT-A no invasivo y se utiliza especialmente en caso de edad materna avanzada, así como en casos de abortos de repetición o fallos de implantación recurrentes, entre otros".

TEST GENÉTICO PREIMPLANTACIONAL NO INVASIVO (PGT-Ani): SECURE SELECT

El PGT-A no invasivo que denominamos SECURE SELECT, analiza el ADN que el embrión libera al medio de cultivo durante los primeros 5-6 días de desarrollo. En el día 6, los embriones se vitrifican y el medio de cultivo se recoge y se analiza para detectar este ADN libre e identificar la existencia de posibles alteraciones cromosómicas (aneuploidías).

López Gálvez asegura que "la técnica SECURE SELECT no invasivo elimina el riesgo de un daño potencial al embrión tras la biopsia, y aunque a día de hoy aún presenta alguna limitación, que sin duda se resolverá en un futuro próximo, la información que aporta puede emplearse como un sistema de priorización para identificar aquellos embriones con mayores posibilidades de ser cromosómicamente sanos (euploides) y, de esta forma, aumentar la probabilidad de conseguir un embarazo evolutivo y tener un bebé sano en casa".



**Cristina Sarabia Pérez
y Cristina Pérez Belmonte**

Psicólogas de la Unidad de Psicología
de HLA Vistahermosa

NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL

Como todos los años, hoy día 10 de octubre, se celebra el Día Mundial de la Salud Mental. Según la Organización Mundial de la Salud, la Salud Mental se define como «un estado de bienestar mental que permite a la persona hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades y poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad».

Dicho de otra manera, se trata alcanzar un equilibrio que nos va a permitir afrontar situaciones de estrés, establecer buenos vínculos con los demás, potenciar nuestras aptitudes y en definitiva estar más satisfechos con la propia vida. Pero este equilibrio es un constante vaivén, ya que la vida se mueve y nos mueve, y son los recursos psicológicos los que nos van a permitir movernos sin perder el equilibrio.

La OMS afirma que la pandemia ha creado una crisis mundial para la salud mental y estima que tanto la ansiedad como los trastornos depresivos han aumentado en más del 25% durante el primer año.

Según la última encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), en España el 41,9% de la población ha sufrido problemas de sueño y el 38,7% se ha sentido cansado o sin energía desde el inicio de la pandemia. Se ha multiplicado la prescripción de psicofármacos, especialmente ansiolíticos, antidepresivos e inductores del sueño. Y de aquellos que han acudido a un profesional de la salud mental desde el inicio de la pandemia el 43,7% ha sido por ansiedad y el 35,5% por depresión.

Además, el INE y el observatorio de suicidio, registraron durante el año 2020, el máximo histórico de suicidios en España. En concreto, 3941 muertes, lo que hace una media de 11 suicidios por día en la población española, situándose en la primera causa de muerte no natural en nuestro país (por encima de los accidentes de tráfico, homicidios y violencia de género). A las muertes por suicidio, hay que añadir los intentos y la ideación suicida. Según cálculos de la OMS, existirían unos 20 intentos por cada suicidio, lo que implica que, en un año, podrían producirse en torno a 80.000 intentos de suicidio y entre 2 y 4 millones de personas tendrán ideación suicida.

Afortunadamente el estigma de la salud mental va descendiendo y poco a poco la población empieza a expresar con la voz bien alta que acude a terapia. Además, los acontecimientos vividos nos hacen ver de manera cada vez más clara que no hay salud sin salud mental. Aun así, existen muchas du-

das a la hora de decidir o saber cuándo es el momento adecuado para acudir a un profesional de la salud mental.

¿CUÁNDO DEBO ACUDIR AL PSICÓLOGO?

- Sientes emociones desagradables intensas que invaden tu día a día y no sabes por qué, ni cómo gestionarlas.
- Tu cuerpo te manda señales de que algo no va bien (somatización) y tu calidad de vida se ve afectada.
- Sientes que vives en una montaña rusa emocionalmente con cambios de humor inexplicables.
- Tienes sensación de vacío, aburrimiento constante y nada te motiva lo suficiente.
- Sientes que te pesa la vida, te falta ánimo y fuerza para enfrentar el día a día.
- Has abandonado actividades que antes te gustaban.
- Has vivido alguna situación que te ha desbordado y no has sabido gestionar.
- Te sientes avergonzado por situaciones pasadas.
- Te sientes incapaz e inseguro contigo mismo.
- Tienes miedos o preocupaciones recurrentes que te paralizan.
- Tienes problemas para relacionarte con los demás o entras en conflicto con facilidad con ellos.
- No consigues comunicarte de manera asertiva.
- Te cuesta poner límites y decir NO.
- No te reconoces de un tiempo hasta ahora, sientes que no eres la misma persona.
- Te sientes desconectado.
- Recurras a sustancias para lidiar con aspectos de tu vida.
- Te invaden muchos recuerdos dolorosos del pasado que no sabes cómo gestionar.

La falsa creencia de que el tiempo todo lo cura no es más que el reflejo de esa tendencia aprendida a evitar las emociones.

Recordemos que las emociones actúan de guía para la vida, por lo que acudir a un profesional de la psicología, te ayudará a leer ese manual de instrucciones para poder entenderte a ti mismo así como te brindará las herramientas necesarias para gestionar las situaciones adversas que se presenten en el día a día.

Desde HLA Vistahermosa e Inicia Sarabia Psicología te proponemos que no esperes a que la situación se vuelva insostenible y pidas ayuda, evitando así mucho sufrimiento personal y de tu círculo cercano. Contamos con grandes profesionales que pueden guiarte en tu proceso para volver a tomar el control de tu vida, tu estabilidad y bienestar.



UNIDAD DE PSICOLOGÍA HLA VISTAHERMOSA

Centro Médico V76
Avda. de Denia 76, 03015, Alicante

965 233 130

966 709 312

www.vistahermosa.com



Dr. Bartolomé Lloret

Urólogo del Hospital
Vithas Medimar

UN NUEVO ENFOQUE EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE PROSTATA

Cuando oímos de nuestro médico el diagnóstico de “padece usted un cáncer” sufrimos un impacto emocional muy difícil de controlar. Incluso las personas más serenas no pueden evitar en muchos casos pensamientos negativos de todo tipo. Ello desencadena una búsqueda frenética de “el tratamiento más rápido y eficaz” para solucionar cuanto antes el problema y hacerlo desaparecer así de nuestra mente y nuestra vida.

Pero la realidad es que en muchas ocasiones esas soluciones drásticas y radicales no son tan necesarias.

Las informaciones sobre tratamientos contra el cáncer de próstata están por todas partes. A los pacientes se les ofrece una desconcertante variedad de opciones de tratamiento: la cirugía, la criocirugía, terapia de protones, los robots en la sala de operaciones.

Mientras que el cáncer de próstata es la segunda causa de mortalidad por cáncer en el sexo masculino, la gran mayoría de los hombres que son diagnosticados de cáncer de PROSTATA no mueren de su enfermedad. De hecho, dos grandes ensayos clínicos recientes, realizados en el Sloan Kettering Center sobre pacientes varones que padecían cáncer de próstata, ha concluido que un tercio de todos los pacientes diagnosticados de cáncer de PROSTATA lo eran de bajo riesgo y de ellos sólo un 3% iban a fallecer de esta enfermedad después de 12 años de haber sido diagnosticados.

Es decir, muchos de los casos diagnosticados probablemente no van a necesitar nunca un tratamiento médico pues la probabilidad de sufrir la enfermedad es muy baja.

Por tanto, refiriéndonos al cáncer de



PROSTATA, el enfoque que actualmente se está intentando seguir es el de identificar aquellos pacientes que aun habiendo sido diagnosticados de esta enfermedad son pacientes de muy bajo riesgo y que por tanto someterlos a intervenciones quirúrgicas agresivas o tratamientos como la radioterapia.....solo les reportaría la posibilidad de padecer los efectos secundarios de estas técnicas que en ocasiones son realmente muy desagradables sin obtener ningún beneficio para su salud.

Este nuevo enfoque es lo que denominamos VIGILANCIA ACTIVA

La vigilancia activa se trata de un programa dinámico que busca identificar a los pacientes diagnosticados de Cáncer de PROSTATA de bajo riesgo y hacer un seguimiento cuidadoso para ir comprobando la posible evolución de este tipo de tumor.

Es decir no se trata de “no hacer nada” Lo que se pretende es no hacer tratamientos agresivos que no vayan a be-

neficiar la salud del paciente y por contra puedan provocar efectos secundarios indeseables. Por otra parte si durante el control de estos pacientes el tumor fuera progresando, inmediatamente se recurriría a los medios convencionales de tratamiento que actualmente disponemos.

Cada vez más disponemos de medios de diagnóstico que nos permiten identificar a los pacientes de bajo riesgo que pueden beneficiarse de esta actitud conservadora. Entre estos métodos:

- La resonancia multiparamétrica
- Nuevos análisis moleculares de orina
- Nuevos análisis de las muestras de biopsia
- El estudio individualizado del genoma será probablemente lo que nos permita identificar a altos pacientes que pueden ser observados en vez de ser intervenidos

HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL VINALOPÓ

RECUPERACIÓN DOMICILIARA TRAS UNA MASTECTOMÍA CON RECONSTRUCCIÓN INMEDIATA

El Área de la Mama del grupo sanitario Ribera facilita una atención 360 a las mujeres con cáncer de mama, desde el momento en el que se detecta que una lesión puede ser maligna. Cuerpo y mente de la paciente son objeto de una atención personalizada, ágil, próxima, eficiente y humana, con el objetivo de que clínica y personalmente, la paciente sepa y sienta que su caso es prioritario para el equipo multidisciplinar. Tecnología, diagnóstico rápido, atención psicológica presencial y online, cirugía oncológica y acceso a los ensayos clínicos e investigaciones más revolucionarias son algunas de las claves del Área de la Mama de Ribera.

En 2022, el Hospital Universitario del Vinalopó ha implantado un protocolo de alta precoz para mujeres mastectomizadas con reconstrucción inmediata para su recuperación domiciliaria. Y es que, el dolor postoperatorio es una de las principales causas de estancias prolongadas e ingresos no deseados. A pesar de la medicación pautada, se ha comprobado que hasta un 30-40% de los pacientes refieren dolor moderado a severo durante las primeras 24-48 horas postoperatorias.

En los procedimientos con dolor moderado o severo, las técnicas analgésicas convencionales son habitualmente insuficientes, por lo que se deben buscar mecanismos alternativos para disminuir el dolor con los mínimos efectos indeseables.

Es por esta razón que, el Hospital Universitario del Vinalopó ha implantado un protocolo de alta precoz tras mastectomía con el objetivo de derivar a la Unidad de Hospitalización a Domicilio (UHD) a las pacientes intervenidas quirúrgicamente en la Unidad de Patología de Mama de mastectomía con reconstrucción inmediata y de cirugía oncológica.

Este nuevo circuito se implantó en marzo de 2022 y, hasta el momento, se han podido beneficiar 15 pacientes del seguimiento, cura y control analgésico en su casa. “Aquellas mujeres que, desafortunadamente han pasado en más de una ocasión por esta situación, nos ha manifestado su satisfacción al comprobar el beneficio que supone en la recuperación en su domicilio, ya no solo física, sino también desde el punto de vista emocional, el adecuado control del dolor tras las primeras 24 horas de la cirugía”.

“Se ha demostrado que el dolor agudo postoperatorio empeora la recuperación en la Unidad de Recuperación Post-Anestésica (URPA), siendo la causa más frecuente de retraso en el alta de la unidad”, comenta el Dr. Rubén Betoret, jefe de Ginecología. Por su parte, el Dr. Guillermo Losa, jefe de la Unidad de Hospitalización a Domicilio, asegura que “es esencial elaborar una estrategia que incluya todo el proceso perioperatorio: información, control de la ansiedad, anestesia-analgésia multimodal y control del dolor postoperatorio en el domicilio con ingreso en la UHD”.



LA NAVIDAD EN LAS COCINAS ALREDEDOR DEL MUNDO

LA NAVIDAD ES UNA ÉPOCA PARA DISFRUTAR DE RECETAS FESTIVAS CON NUESTROS SERES QUERIDOS, Y ESTE AÑO UNO DE CADA TRES ESPAÑOLES TRATARÁ DE INNOVAR CON RECETAS DIFERENTES A LAS TRADICIONALES



Una encuesta realizada por la plataforma de cocina casera Cookpad revela que casi la mitad de los españoles celebrarán hasta tres banquetes en Navidad, ¡y parece que la cocina internacional estará en muchos de nuestros menús!

QUÉ SE COCINA EN NAVIDAD EN DIFERENTES PAÍSES DEL MUNDO

La cocina italiana gana por goleada

en las preferencias de los españoles. Algunas de las recetas que se preparan en el país vecino en Navidad son el pato a la naranja y, por supuesto, el famoso panettone para el momento del dulce.

Argentina comparte un entrante muy especial con los número uno de este ranking, el famoso Vitel Toné. Un entrante de carne fría con una salsa de atún y pepinillos por encima, que re-

sulta en un contraste único de sabores y que es un plato casi exclusivo de las navidades.

También nos gusta cocinar platos mexicanos, que junto con Inglaterra suelen cocinar carnes asadas en piezas grandes. En Inglaterra es el pavo, relleno o asado entero y; en el caso de la navidad azteca, la pierna de cerdo es el reclamo más importante de las fiestas, en algunos casos con adobos de horas



Descarga la app de Cookpad para iOS y Android y ¡disfruta de la cocina casera!

o incluso días y, en otros, simplemente asada.

En cuanto a los pescados y mariscos, encontramos también muchas similitudes entre diferentes países en la época navideña, especialmente en primeros platos. En España el protagonista es el salmón marinado o ahumado, en zonas de europa central el arenque es el gran esperado y, en países del hemisferio sur como Perú o Chile, el protagonista es el pescado blanco para sus tradicionales ceviches, con marinados únicos.

Las salsas y aderezos para cócteles de marisco son altamente demandados cada año por cocineros de todos los continentes. Las salsas para carnes son una de las búsquedas más populares los días 23 y 24 de diciembre, con un crecimiento de +250% en los diferentes países del mundo. La cebolla caramelizada se usa también en infinidad de recetas como acompañamiento. El gravy de pavo, la compota de manzana y las salsa con setas, son las preferidas en Europa y Norteamérica.

LA SOBREMESA CON POSTRES Y DULCES NAVIDEÑOS EN EL MUNDO

Si en España los turrone y el roscón de reyes son el fuerte de las celebraciones navideñas... en Italia lo es el



panettone o pandoro, en Francia la rosque du rois o el tronco de navidad (Buche de Noël), en Argentina el Pan dulce o el budín inglés, en Chile las galletitas navideñas que están durante todo diciembre en auge, en México los buñuelos, en Holanda los speculoos (galletitas navideñas), en

Alemania el stollen y así podríamos viajar alrededor de todo el mundo, descubriendo el dulce sabor de la Navidad

Cookpad te brinda la posibilidad de descubrirlas con recetas auténticas, compartidas paso a paso en su sección de "Viaja alrededor del mundo cocinando". Recetas de más de 40 países, traducidas en la App para poder llegar donde la inspiración internacional más te llame.

LAS SALSAS Y ADEREZOS PARA CÓCTELES DE MARISCO SON ALTAMENTE DEMANDADOS CADA AÑO POR COCINEROS DE TODOS LOS CONTINENTES



Consulta los productos de temporada y encuentra muchas ideas e inspiración para cocinarlos:
https://cookpad.com/es/seasonal_ingredients



Siempre.

Cuando tú nos lo pides, cuando ellos lo necesitan.