



ESPECIAL Medicina



Investigadores españoles han señalado que un descenso en los niveles de una proteína salival está relacionado con el desarrollo de la enfermedad neurodegenerativa **TEXTO F.Cernadas**

La saliva podría ser clave para detectar alzhéimer

Investigadores del Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Neurodegenerativas (Cibermed) y del Instituto de Investigación del Hospital Universitario 12 de Octubre en Madrid han descubierto que un descenso en los niveles de lactoferrina salival, una proteína que se encuentra en la saliva, está relacionado con el desarrollo de la enfermedad de alzhéimer.

El hallazgo, publicado en la revista científica *EBioMedicine*, respalda la utilidad de la lactoferrina salival como biomarcador del alzhéimer, de incidencia cada vez mayor en países de población envejecida, como el caso de España.

El estudio ha comparado los niveles de la lactoferrina salival con la carga cerebral de beta-amiloide en dos

cohortes de pacientes, en los que se han incluido diferentes trastornos neurodegenerativos. Los participantes del estudio fueron sometidos a un examen neurológico y neuropsicológico, muestreo de saliva y neuroimagen de tomografía por emisión de positrones (PET). Una vez obtenidos los datos necesarios, se compararon los niveles de la proteína salival entre los distintos grupos de diagnóstico.

Las conclusiones del trabajo demuestran que los niveles reducidos de lactoferrina están asociados con el resultado positivo de beta-amiloide en la prueba PET, uno de los principales biomarcadores de alzhéimer y conocido como tal desde hace años. Por tanto, un nivel reducido estaría relacionado con el desarrollo de la patología neurodegenerativa en una

fase pre-demenia de la enfermedad, distinguiéndose de otras como la demencia frontotemporal.

Esto indicaría que los niveles salivales de lactoferrina se reducen significativamente en aquellas personas que tienen alzhéimer, pero no así en otros tipos de demencia, lo que sugiere un vínculo específico entre la lactoferrina y el péptido beta-amiloide.

Se trata del primer estudio que evalúa el rendimiento diagnóstico y la especificidad de un biomarcador único basado en la saliva para detectar la enfermedad de alzhéimer en relación con el beta-amiloide. Los resultados evidencian que la proteína lactoferrina salival representa una de las primeras líneas de defensa contra los patógenos, y que unos niveles bajos en la saliva podrían res-



En España, más de 800.000 personas padecen esta enfermedad. Foto: ECG

ponder a una alteración del sistema inmune, exacerbando el riesgo de desarrollar alzhéimer.

Esto guardaría relación con la hipótesis de que la misma patología podría ser un trastorno sistémico en la que aparecerían tempranamente al-

teraciones inmunológicas con un leve componente inflamatorio, pero también podría encajar con la hipótesis de que las alteraciones sistémicas del sistema inmune en la enfermedad podrían ser posteriores al daño cerebral temprano.



Doctor
CRISANTO CASTRO
OTORRINOLARINGÓLOGO

Enfermedades de:
OÍDOS - NARIZ - GARGANTA

CONSULTA PREVIA CITA - TARDES

C/ Senra, 11-4º A - SANTIAGO • Telf.: 981 560 296

C-15-001563

MARÍA
LEIS

CENTRO DE FISIOTERAPIA



Rúa de Londres, 1, bajo, Santiago de Compostela

T. 698 11 04 16

TECARTERAPIA / DIATERMIA / PRESOTERAPIA.
LESIONES DEPORTIVAS Y TRAUMATOLÓGICAS.
PROBLEMAS DE ESPALDA. TERAPIA MANUAL Y OSTEOPATÍA.
FISIOTERAPIA EN LAS DISFUNCIONES TEMPOROMANDIBULARES (ATM).
FISIOTERAPIA DE SUELO PÉLVICO
(incontinencia urinaria y anorrectal, prolapso, dolor pélvico, estreñimiento, episiotomías, diástasis abdominal,...)
FISIOTERAPIA PRE Y POSTPARTO.
PILATES TERAPÉUTICO E HIPOPRESIVOS.
FISIOTERAPIA: REUMATOLÓGICA, NEUROLÓGICA, RESPIRATORIA.
REHABILITACIÓN FUNCIONAL Y POSTURAL
PUNCIÓN SECA.
VENDAJE FUNCIONAL Y NEUROMUSCULAR.



Rúa de Vista Alegre, 117-bajo - Santiago



Sara
Barreiro
Lázare

- EXPERTA EN OBESIDADES
- NATUROPATÍA
- NUTRICIÓN GERIÁTICA
- NUTRICIÓN DEPORTIVA



DIETÉTICA - NUTRICIÓN - NATUROPATÍA

☎ 639 886 744

DOCTOR VILA MORIENTE Cirujano Plástico

Las segundas oportunidades

Los pacientes con casos de cirugías secundarias, es decir, que tienen que reoperarse porque no están contentos con los resultados, son cada día más. ¿A qué retos se enfrenta como cirujano en estos casos?

Siempre es más complicado, porque no sé lo que me voy a encontrar al abrir, cómo habrá cicatrizado el cuerpo o qué regiones habrán quedado dañadas. Un concienzudo estudio preoperatorio del caso es muy importante para abordar la intervención con las mayores garantías. En rinoplastias secundarias, muchas veces recurrimos a técnicas punteras de escaneo 3D para obtener imágenes preoperatorias, que son muy importantes para la planificación de la intervención.

¿Por qué se producen tantos casos de pacientes operados de la nariz y que no están contentos con los resultados?

En la mayoría de los casos, por inexperiencia de la persona que realiza la intervención. Para un cirujano, la experiencia es un grado, y la rinoplastia es una de las intervenciones en las que más se hace notar la inexperiencia. Hay que estar curtido en mil batallas para poder enfrentarse a los casos más complejos, además de tener un sentido estético impecable. Luego están las complicaciones que pueden surgir en cualquier intervención, pero eso ya no depende del cirujano. Muchos pacientes se sienten decepcionados si los resultados de sus cirugías no son los esperados y a veces son reacios a reoperarse y pasar otra vez por las molestias y los gastos de un quirófano, pero un nuevo enfoque profesional puede dar resultados espectaculares.

Por lo tanto, ¿resulta muy importante visitar a varios cirujanos antes de tomar una decisión que nos va a cambiar la cara para siempre?

Efectivamente, es muy importante elegir a un profesional de reconocido prestigio, asegurarnos de que tenga el título de Cirujía Plástica, Reparadora y Estética, y, además de eso, no dejarse tentar por ofertas o cantos de sirena. Normalmente se cumple que, a profesionales medio-

El doctor Vila Moriente, referente nacional en cirugías de nariz y malformaciones de mama, ha notado en los últimos años un aumento de pacientes que llegan a su consulta buscando una solución tras un resultado insatisfactorio con otro cirujano // Recalca que, en casos difíciles y complicados, elegir un buen profesional a la primera, puede ahorrarle a la persona el tener que operarse por segunda, o incluso, tercera vez.



EXPERIENCIA. Como cirujano plástico ubicado en Galicia con 25 años de experiencia, el doctor Vila (en imagen) se ha convertido en un referente en su profesión. En su trabajo, apuesta por la búsqueda constante de la perfección, con el fin de encontrar el bienestar de los pacientes, su seguridad y satisfacción. Fotos: Teresa Abalde

“

Muchos pacientes se sienten decepcionados si los resultados de sus cirugías no son los esperados, y a veces son reacios a reoperarse, pero un nuevo enfoque profesional puede aportar resultados espectaculares”



eres, resultados mediocres. El dinero no debe ser un factor determinante a la hora de tomar una decisión en la que hablamos de nuestra salud y que haremos una vez en la vida.

Eso es muy fácil decirlo, pero la economía también aprieta.

Precisamente por eso, si no acertamos con la elección, vamos a tener que contratar a otro profesional. Aproximadamente, el 40% de las rinoplastias y rinoseptoplastias que hago son de pacientes que se operaron antes con otro cirujano.

Otro tipo de pacientes que usted atiende en su consulta son los casos de malformaciones de mamas, ¿a qué se refiere exactamente?

Son pacientes con grandes asimetrías, con un pecho desarrollado y otro no, o a mamas tuberosas, las llamadas *Snoopy breast*.

¿Snoopy breast?

Si. Es un término que usan los americanos para denominar a esas mamas malformadas que tienen el aspecto de la nariz de Snoopy, con una prolongación estrecha y hacia delante coronada con una aerola-pezones herniada hacia fuera. Es un problema más frecuente de lo que puede parecer y es una cirugía apasionante pues hay que remodelar por completo el tejido mamario para obtener un pecho de aspecto normal.

Habla de sus cirugías con mucha pasión.

Efectivamente, porque suponen un reto y requieren de gran habilidad técnica, paciencia en la ejecución y buena visión artística. Soy muy perfeccionista en cuanto a mis resultados. Esto, unido a mi carácter tan meticuloso, hace que esté en una constante búsqueda de la excelencia.

¿Siente ese agradecimiento por parte de los pacientes por su búsqueda constante de la perfección?

Operar a pacientes con malformaciones o asimetrías mamarias muy acusadas es complicado, pero también muy gratificante por el cambio que se obra en sus vidas. Muchas pacientes están tan acomplejadas que ni siquiera van a la playa, ni tienen relaciones íntimas, y conseguir un aspecto armónico y natural para su pecho les cambia la vida.



Más de 20 años de experiencia quirúrgica

DR. J. L. VILA MORIENTE

Cirujano Plástico



FACIAL

PECHO

CORPORAL



SECPRE
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CIRUGÍA PLÁSTICA
REPARADORA Y ESTÉTICA

📍 Doutor Teixeira, 7 - 3ºB • Santiago

☎ 981 580 792

🌐 www.vilamoriente.com



Seguro de Automóvil



¿Conoce las *ventajas* del Seguro de Automóvil de A.M.A.?



Ventajas en nuestros talleres preferentes

Recogida y entrega gratuita, limpieza exterior, prioridad en la reparación, 50% dto. sobre el precio de la franquicia, vehículo de cortesía según disponibilidad...



Reparación y sustitución de lunas

En nuestra red de talleres colaboradores de lunas a través del 912 74 86 95 o del click to call de nuestra página web.



Servicios gratuitos de ITV y Gestoría

Inspección audiovisual y manual previa, gestión de cita con la ITV y servicio de chófer para pasar la inspección. Servicio gratuito e ilimitado de trámites administrativos relativos a la documentación del conductor principal.

Tasas e impuestos oficiales no incluidos.



Servicio Manitas Auto

Pequeñas operaciones en el vehículo asegurado y en las que no sea necesario acudir al taller, como sustitución de consumibles, configuración de dispositivos electrónicos, instalación de accesorios, etc.

1 servicio de hasta 2 horas gratis al año.



Y ahora le ofrecemos asesoramiento personalizado para planificar la forma de pago de su seguro.

A.M.A. A CORUÑA Paseo de los Puentes, 3; bajo Tel. 981 26 45 66 acoruna@amaseguros.com
A.M.A. A CORUÑA (Colegio Médico) Salvador de Madariaga, 66; entresuelo Tel. 981 13 35 43 ccoruna@amaseguros.com
A.M.A. FERROL Avda. de Esteiro, 61-63; bajo Tel. 981 35 79 10 ferrol@amaseguros.com
A.M.A. LUGO Rúa Raiña, 1 Tel. 982 25 22 04 lugo@amaseguros.com
A.M.A. OURENSE Juan XXIII, 21; bajo Tel. 988 37 25 32 orense@amaseguros.com
A.M.A. PONTEVEDRA Echegaray, 23 Tel. 986 84 51 72 pontevedra@amaseguros.com
A.M.A. SANTIAGO DE COMPOSTELA Montero Ríos, 52 Tel. 981 59 81 08 scompostela@amaseguros.com
A.M.A. SANTIAGO DE COMPOSTELA (Colegio Médico) San Pedro Mezonzo, 41; bajo Tel. 981 59 00 29
A.M.A. VIGO Ecuador, 84 Tel. 986 47 02 60 vigo@amaseguros.com

LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

www.amaseguros.com 913 43 47 00 / 902 30 30 10

Siganos en      y en nuestra APP 



A.M.A.
agrupación mutual
aseguradora

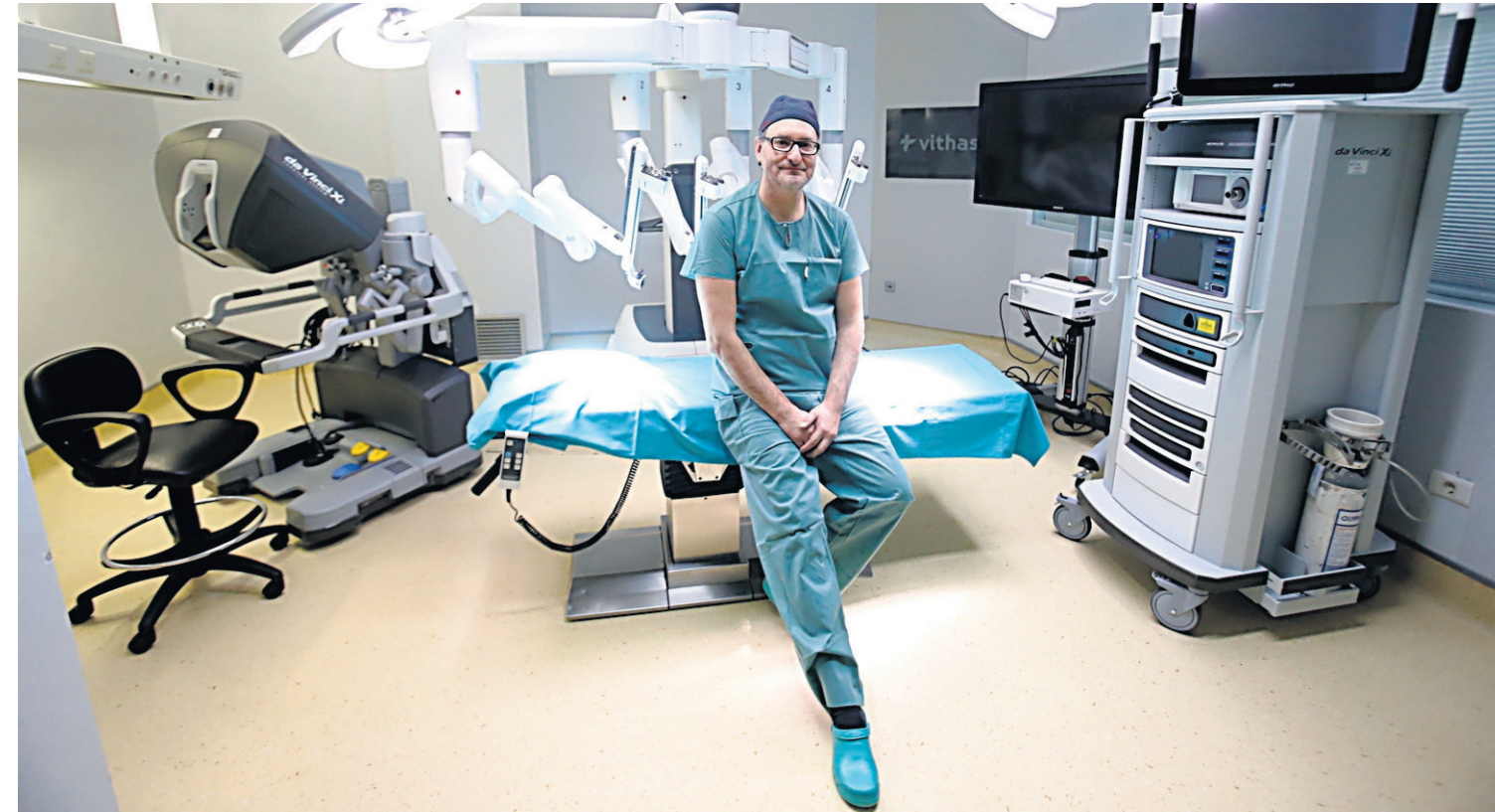


“La ilusión de restablecer la normalidad del diabético y obeso”

SALUD. Nos dicen que la obesidad en Galicia se ha convertido en una de las principales pandemias. Las estadísticas expresan que Galicia cuenta con el porcentaje de población con parámetros de obesidad por encima de 35 Kg/m2 más alto de España y se aproxima a cifras del país rey, Estados Unidos. Estamos percibiendo además que otras de las grandes enfermedades presentes en nuestra sociedad, la diabetes - con una altísima tasa de complicaciones graves, como infartos, accidentes cerebrales, fracasos del riñón, pérdida de extremidades por gangrena, ... -, crece y lo hace conforme nuestra sociedad “pesa más” y “envejece más”.

Nos bombardean con informaciones que nos hacen preguntarnos si nuestro sobrepeso se encuentra dentro de parámetros “de enfermedad”. Rápidamente vamos a cualquier aplicación en la red e introducimos nuestra talla y peso y nos dice que grado de sobrepeso o que nivel de obesidad tenemos a través del llamado índice de masa corporal ... la mágica cifra de 35 ... ¡parece que nos acercamos!

Nos preguntamos que significa el adjetivo “mórbida” asociado al sustantivo obesidad: nos cuentan que hace referencia a un importante grupo de enfermedades -según la OMS más de un centenar, incluido la propensión o peor pronóstico de algunos cánceres- que se asocian con carácter causal a la obesidad, de manera unívoca. En ese listado en el que podemos encontrar los problemas articulares, las dificultades para la deambulación, los trastornos del sueño (dificultad para dormir e incluso bloqueos de la



ESPECIALISTA. El doctor F.F. Santos Benito es cirujano bariátrico y el responsable de la unidad de obesidad multidisciplinar Santos Prieto Cirujanos. Foto: F. Blanco

respiración durante el sueño, que provocan somnolencia durante el día), alteraciones de las hormonas o de las vitaminas y por tanto de los metabolismos que no percibimos pero que tanto afectan a nuestros huesos o nuestro riñón, por ejemplo; también la incapacidad de gestación en las mujeres fértiles; y también, los otros trastornos metabólicos asociados (colesterol y triglicéridos alterados, ácido úrico), ... pero sobre todo en esa lista, en primer lugar nuevas articular, las dificultades para la deambulación, los trastornos del sueño (dificultad para dormir e incluso bloqueos de la

paz de controlar las ingentes cantidades de grasas y glucosa que se incorporan en la alimentación asociado a la resistencia de los tejidos a sus acción de acumulación y metabolización. En la misma aplicación de la red, que hemos usado para conocer nuestro índice de masa corporal, nos informan publicitariamente, de la utilidad de los balones gástricos para perder peso y retornar a la “normalidad”. A buen precio, en un centro próximo con buenos resultados y con pocos esfuerzos... ¡Qué buena solución! pensamos: fácil, segura y barata.

Salimos a comer fuera de casa o a comprar a las grandes superficies y las estrellas de los expositores son siempre las comidas altamente procesadas, ricas en hidratos de carbono, que inundan nuestras dietas con calorías y falta de residuos (otro gran problema de nuestra sociedad, “gorda y con estreñimiento”). Entramos, con esto, directamente en que somos lo que comemos... Nadie se plantea lo fácil que es alimentar a una persona con la “comida rápida”, sabrosa, especiada y poco digerible.

Dietas, dietas, dietas..., más dietas: la madre de un compañero del colegio, un familiar, alguien

que vive cerca de nosotros ..., nos dicen que está consiguiendo controlar el peso, incluso bajarlo con milagrosas dietas, no infrecuentemente acompañadas de infusiones, pastillas o alimentos manufacturados. Incluso nos dicen que han conseguido controlar la diabetes que estaba empezando... otra vez la diabetes relacionada con la obesidad, con la inadecuada alimentación, con la comida rápida.

Estados Unidos es un país lleno de enfermos con obesidad mórbida, a estas alturas ya sabemos que son aquellos cuyo cociente entre peso y altura al cuadrado

supera los 35 y además son portadores de enfermedades sistémicas graves, nuevamente la diabetes, como principal, encabezando el “top ten”. Pero además en Estado Unidos, son líderes en superobesos: las sociedades científicas ya tienen problemas para catalogar a la población cada vez más abundante de personas cuyo índice no solo supera los 35 sino que supera los 50 Kg/m2; eso suponen pesos por encima de los 160 Kg con una talla promedio. Son personas que viven muchas veces aisladas por las grandes limitaciones que imponen su propia situación física, que no vemos habitualmente por la calle y que tienen un gasto insostenible en anti-diabéticos orales, en análogos de insulina y en insulina propia para el control de esas desastrosas cifras de diabetes: factura económica, física y psicológica. Nuevamente la diabetes triangula los problemas en ellas.

DIABETES MELLITUS Y OBESIDAD. Sí, la diabetes mellitus tipo II, asociada a la obesidad y sobre todo a la obesidad mórbida, se constituye en la principal causa de mortalidad y morbilidad de estos pacientes y de todos los que cataloguemos como obesos mórbidos e incluso con cierto grado de evidencia científica los que tienen sobrepeso (IMC en torno a 30 Kg/m2). ¿Qué significa esto?: ellos vivirán menos tiempo que los coetáneos, pero además vivirán, con más enfermedades, “con más diabetes” y con más complicaciones de la diabetes y de mayor gravedad, que supondrá un empeoramiento de la calidad de vida.

Seguimos con la valoración de diabetes mellitus y obesidad y cuando profundizamos en las estadísticas vemos además que hay un grupo cada vez más importante de personas que son más jóvenes de lo habitual -la diabetes asociada a la obesidad “empezaba” clásicamente, en las etapas avanzadas de la vida-, que no son

especialmente obesos (sus índices se mueven en torno a 30 Kg/m2) pero que tienen grandes dificultades para el control de su glucemia en sangre, que requieren estrictos controles de insulina y que además las enfermedades subyacentes a la diabetes, -fundamentalmente promovidas por el rápido deterioro de los arboles arteriales en sentido centrifugo y centripeto- como: ceguera, gangrena de extremidades, deterioro renal, infarto cardiaco o cerebral -por arterioesclerosis severa-, crecen exponencialmente.

EDADES. Estamos viendo también más adolescentes con diabetes mellitus, pero sobre todo con obesidad mórbida. ¿Cómo actuar en estos pacientes entre los 14 y 20 años, donde los procesos de crecimiento están en marcha y que las carencias que pueden asociarse a la obesidad y a la diabetes pueden determinar de manera definitiva la expectativa de vida y la calidad de vida? Donde, además, las acciones médicas deben ser equilibradas, medidas y sobre todo probadas para un buen control de estas incidencias, sin perjudicar el desarrollo físico e incluso neurológico.

Pero además nuestro mayores son también “más gordos” que antes; las sociedades especializadas se ven incapaces de manejar a enfermos con índices de masa corporal superior a 40 por encima de los 70 años, con diabetes severa y resto de enfermedades graves ya comentadas y asociada a ella y que van a deteriorar su calidad de vida y que los recursos para rescatarlos, se agotan condicionados por la edad y dichas enfermedades asociadas (ictus previos, infartos, fracaso renal) impidiendo la puesta en marcha de tratamiento agresivos habituales, ... aparece el concepto de “sarcopenia”: gran peso graso, ausencia de proteínas, situación extrema de desnutrición asociada, curiosamente.

Ejercicio y gimnasios y aparatos



Dr. F. F. Santos Benito
CIRUJANO BARIÁTRICO Y RESPONSABLE DE LA UNIDAD DE OBESIDAD MULTIDISCIPLINAR SANTOS PRIETO CIRUJANOS

“La obesidad es una enfermedad que necesita una acción multidisciplinar y, por ende, la diabetes”

“Las acciones quirúrgicas sí nos curan, acompañadas de un ejercicio que permita el control del equilibrio; una intervención psicológica que reconduzca la ansiedad y controle los trastornos primarios; y unas dietas de apoyo que equilibren las ingestas en cantidades y calidades”

tos y bicicletas y *running* por las calles y publicidad de ropa deportiva y de actividades deportivas en interior y exterior..., pero en cambio nuestras estadísticas nuevamente nos dicen que nuestra sociedad es más diabética, más vieja, más gorda (ya lo sabemos) y además “más sedentaria”. Los diabéticos, los obesos han de quemar glucosa, y calorías en general con ello ajustamos las dosis de insulina internas o exógenas y además perdemos peso y con ellos mejoramos la respuesta de la insulina.

Buf, buf, buf... -perdón por lo coloquial del término-, y si revisamos los datos referidos a la ansie-

dad, al estrés, al desorden familiar condicionado por el trabajo, por las cargas familiares, por las situaciones económicas, por las necesidades de desarrollo, vemos que la ansiedad, mal gestionada, se constituye en la principal causa “de visita al frigorífico”. Nuestra sociedad, además, por tanto llena cada vez más el frigorífico, porque “esta muy estresada”, además de lo que ya sabemos: más gorda. Y como vimos antes, lo llenamos con productos altamente procesados, muy ricos en hidratos de carbonos, acompañado de las famosas bebidas que patrocinan nuestras películas preferidas en la red o en el cine y que son auténticas “cazuelas” de azúcares. Nuestra sociedad es diabética y es vieja y sedentaria y gorda y ... también, está ansiosa.

ACCIÓN MULTIDISCIPLINAR. Volvamos al balón, podemos creer que todo esto se puede resolver con un balón, con una dieta equilibrada con algunas infusiones bien sonantes, con una buena ropa deportiva y unos paseos al parque y con una ayuda en casa para que la ansiedad fluya mejor... Sí, lo creemos, y es lo que ponemos en marcha ... aparece el efecto “yo-yo”: perdemos peso y después de esfuerzo, de tiempo, de constancia ... constantemente recuperamos el peso de inicio y nuestro ejercicio cae y la ansiedad se combate con “más azúcar”, envejeciendo al tiempo y haciéndonos cada vez “más diabéticos” y “más gordos”.

La obesidad es una enfermedad que necesita una acción multidisciplinar y por ende la diabetes. Que integre todos estos factores causales que conviven con nosotros y que dirijan el esfuerzo hacia lo que ha demostrado ser el único tratamiento eficaz, capaz de producir a corto plazo un descenso del exceso de peso ponderal, un ajuste de las cifras de diabetes y una mejoría progresiva y mantenida de las comorbilidades con un alargamiento de la calidad

y la cantidad de vida: las acciones quirúrgicas si nos curan.

Lo hacen acompañadas de un ejercicio que permita el control del equilibrio, provoque un aumento de la masa muscular pareja al descenso del nivel graso, un incremento de la preservación de la cardiotoxicidad y una quema de calorías; a la intervención psicológica que reconduzca la ansiedad y controle los trastornos primarios que pueden llevarnos al exceso, al atracón o a la purga; que influya redirigiendo esfuerzos en el adiestramiento en la ingesta (comer deprisa, sin orden, sin hambre), en la regulación de rutinas (pasividad ante la situación, desorden, fracaso escolar) y por ende en las relaciones familiares (mentiras, discusiones, robo de comida) o relaciones interpersonales (evitación de comidas sociales, dependencia, relaciones inestables) y como no en las relaciones de pareja (sexuales, de dependencia). Las dietas de apoyo que equilibren ingestas en cantidades y en calidades... el obeso, el diabético habrá de tomar de todo en ajustadas dosis y combinadas con un buen control del ejercicio.

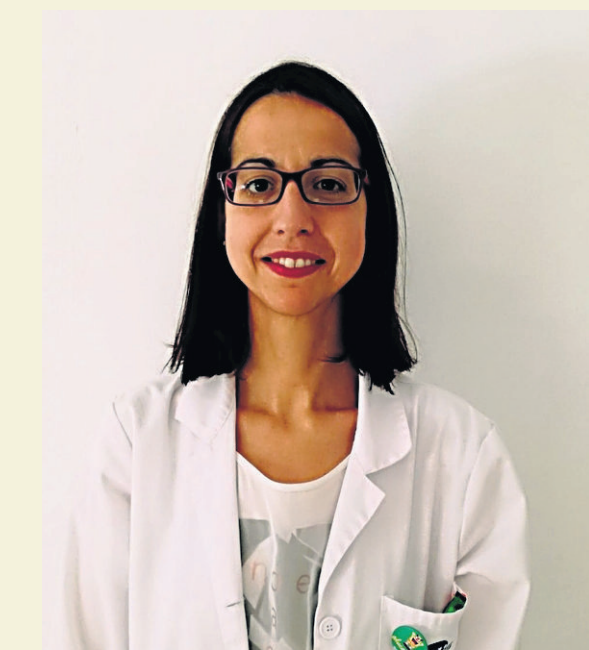
Este artículo quiere decirnos que las más actuales técnicas quirúrgicas que bloquean el apetito, además de bloquear físicamente la ingesta (por reducción del estómago), y también, disminuir la absorción para establecer una recirculación de los principios inmediatos equilibrada y ajustada al devenir de la función de las hormonas implicadas, fundamentalmente la insulina, son la única solución. Se constituye en la esperanza de los obesos y diabéticos en cualquier tramo de edad (también para los ancianos y los adolescentes), de cualquier grado de obesidad y de enfermedad asociadas.

La obesidad mórbida y la diabetes mellitus se pueden curar: unidades multidisciplinarias y cirugía adaptada ... más vida, mejor vida... una segunda oportunidad una ilusión, pero profesional.

EQUIPO DE LA UNIDAD DE OBESIDAD MULTIDISCIPLINAR, SANTOS PRIETO CIRUJANOS



CIRUJANO. Doctor J. D. Prieto González.



NUTRICIONISTA. María González.



OTORRINO. Doctor J. Cajade, experto en trastornos del sueño.



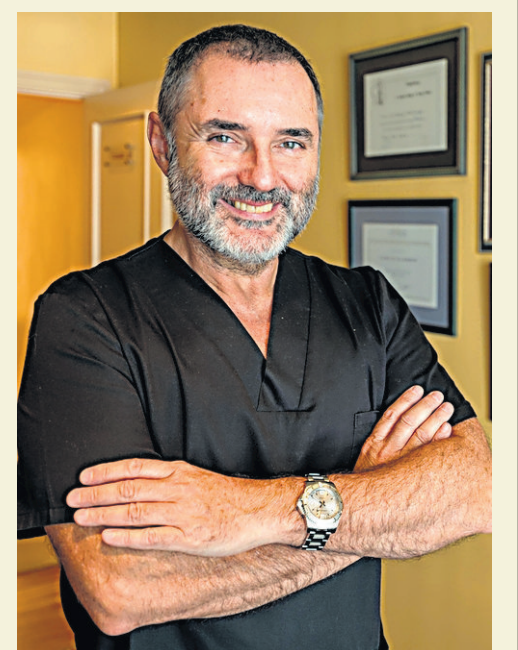
GASTROENTERÓLOGO INTERVENCIONISTA. Doctor D. Ares.



PREPARACIÓN FÍSICA. Daniel Campanero.



PSICÓLOGO SANITARIO. Daniel Caamaño.



CIRUJANO PLÁSTICO. Doctor Vila Moriente.

Centro de fisioterapia María Leis, centrado en ATM y suelo pélvico

Fisami amplía sus servicios con la nueva consulta de nutrición

BRAIS FDEZ.
Santiago

El pasado 11 de mayo, la compostelana María Leis comenzó una nueva etapa en su vida, un reto ilusionante en forma de centro de fisioterapia, disciplina médica en la que está especializada. Pese a llevar un solo mes y medio, las sensaciones son muy buenas por la acogida que está teniendo.

“Somos una clínica especializada en disfunciones de la articulación temporomandibular (ATM), tratamiento al que viene mucha gente compartiendo con clínicas dentales, y el suelo pélvico, el cual ha dejado de ser un tema tabú y se puede tratar con muy buenos resultados”, comenta María.

Si bien trabajan con terapias manuales, disponen también de dos máquinas de tecarterapia y presoterapia, como complementos ideales para determinados tratamientos. “Van muy bien para gente con pro-

blemas circulatorios y también para deportistas para descarga muscular. Combinando ambas, hacemos unos bonos de fisioestética corporal en los que ya notamos un cambio espectacular en varios pacientes”, asegura.

Además, cuentan también con clases de pilates con hipopresivos para grupos reducidos, de máximo seis personas.

En sus inicios, entre sus pacientes más habituales, María está recibiendo muchos con molestias o con dolores en hombros o lumbares, como consecuencia “del deporte en casa”. En estos casos, y en todos los demás, la dinámica es similar: tras una pequeña entrevista para conocer los an-



CLÍNICA. Su horario de consulta es de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 21.00. Foto: ECG

tecedentes, María aborda el problema siempre de forma general, ya que ese es el “objetivo de la fisioterapia”.

Esas sesiones tienen una duración de una hora y para ello se debe reservar con cita previa al teléfono 698110416, al correo electrónico fisioterapia.marialeis@gmail.com o en el propio local, situado en la rúa de Londres, en Fontiñas.

La dietista Sara Barreiro está especializada en tratar todo tipo de problemas alimentarios asociados a la salud

BRAIS FDEZ.
Santiago

Ampliando sus servicios a los pacientes, la clínica santiaguesa Fisami, especializada en fisioterapia y osteopatía, acaba de abrir una nueva consulta de nutrición, que dirige la nutricionista Sara Barreiro Lazare.

Especializada en obesidades, nutrición geriátrica, deportiva y naturopatía, Sara trasladará su experiencia a los pacientes de la clínica. Tras terminar la carrera, estuvo dos años de prácticas extracurriculares en el Hospital Clínico viendo disfgias y enfermedades metabólicas, y dietas pre y post cirugías bariátricas; y también trabajó



La cita se puede reservar por teléfono o en la clínica. Foto: ECG

en el DomusVi. Como principal medida para tratar los problemas alimentarios, la dietista preparará menús personales y específicos, adaptados a cada patología.

“En una primera consulta, la más extensa, se entrevista al paciente para realizar un recordatorio de sus comidas y

saber dónde pueden estar los problemas. Se le pesa y se le mide, operación que se repite en cada consulta (pueden ser semanales o quincenales), y se elaboran los menús, los cuales nunca se repiten”, explica.

Con ellos, buscan facilitar a la persona el hecho de ir a la compra y que lleven una alimentación saludable, ya que tiene que ser un “proceso a largo plazo y duradero”.

Por ello, a pesar de encontrarnos en plena vuelta a la nueva normalidad, Sara recalca que es un buen momento para ponerse en manos de una profesional. “La alimentación, si cabe, es más importante actualmente, ya que un buen aporte vitamínico mejora la inmunidad y las defensas”, destaca.

Así, pretende concienciar al paciente para comer más variado. “De todo, pero en pocas cantidades, eso es lo importante”, concluye.

Dra. Carmen Álvarez Álvarez

► GINECOLOGÍA / OBSTETRICIA ◀

Antonio Casares, 2 - Planta-1 - CENTRO MÉDICO LA ROSALEDA - Cita previa: T. 981 574 499 - Horario: de 9 h. a 13 h. y de 16 h. a 19 h.

CIRUGÍA
PLÁSTICA,
REPARADORA
Y ESTÉTICA

www.palomalagebouzamayor.com

LageBouzamayor
clínica de cirugía plástica

Hospital HM LA ESPERANZA
CONSULTA PREVIA CITA
citaprevia.hmge@hmhospitales.com
☎ 981 552 200

Dr. Ureña
Gabinete de diagnóstico ecográfico

DIAGNÓSTICO ECOGRÁFICO
ECOGRAFÍA DE ALTA RESOLUCIÓN DOPPLER COLOR

Dr. Teijeiro, 7-1º C • Telf. 981 56 45 22 • SANTIAGO DE COMPOSTELA



PSN RC Profesional

El valor de un profesional
está en sus decisiones

En el Grupo PSN estamos junto a los profesionales de la Medicina con **soluciones personalizadas en Responsabilidad Civil.**

Trabajamos para que ejerzas tu profesión centrándote en lo que de verdad te importa, tus pacientes.

SEGUROS • AHORRO E INVERSIÓN • PENSIONES

910 616 790 · psn.es · [f](#) [t](#) [in](#) [v](#) [o](#) [b](#)

Las legumbres pueden formar parte de una dieta saludable en mayores

Un estudio español lo ha certificado después de analizar a un grupo de 2.500 personas

Santiago. Un nuevo trabajo de investigadores del Cibersp, en el Departamento de Medicina Preventiva, Salud Pública y Microbiología de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), ha estudiado los cambios en la salud de los mayores de 60 años en relación con su consumo de legumbres. El mismo ha concluido que pueden formar parte de una dieta saludable también en estas personas.

Los investigadores, del grupo que lidera Fernando Rodríguez-Artalejo, han trabajado con información de 2.500 participantes, pertenecientes a la cohorte Enrica-Seniors midiendo su consumo habitual de platos de legumbres para valorar cómo han cambiado sus condiciones de salud a lo largo del tiempo; estas variaciones se han recogido mediante un

“índice de acumulación de déficits en salud”.

“Aunque las legumbres se consideran parte de una dieta saludable, por ser fuente de proteínas y fibra, los platos tradicionales españoles de legumbres también incluyen gran cantidad de carne procesada, sal y patatas, por lo que, en su conjunto, podrían considerarse poco saludables”, explica el primer autor del trabajo, Félix Caballero.

Sin embargo, los resultados, publicados en la revista *British Journal of Nutrition*, mostraron que no existía asociación entre el consumo elevado de estos platos con una peor salud a los tres y a los cinco años de seguimiento, en comparación con consumos bajos. Tampoco se observaron asociaciones relevantes cuando se examinaron los tipos de legumbres de forma individual.

“El consejo nutricional para este grupo de población no debe excluir estos platos tradicionales”, concluye Esther Lopez-García, autora senior del artículo. **ECG**

Completo protocolo na clínica dental do doutor López Castro

BRAIS FDEZ.
A Pobra

Para ofrecer unha seguridade total tanto aos pacientes como aos seus profesionais, a Clínica Dental Doctor Gonzalo López Castro, na Pobra do Caramiñal, incorporou un completo protocolo nas súas instalacións desde o comezo do confinamento, tanto no que respecta á ergonomía do traballo como tamén á tecnoloxía empregada.

“Adoptamos uns protocolos de instrución e control de infeccións que xa se quedan para sempre. Por iso, tódalas obras que fixemos foi pola mellora das nosas instalacións, as cales xa se adaptaban moi ben pola súa amplitude. O que si, é moi necesario ser estritos á hora de actuar”, remarca o doutor.

Seguindo unha serie de medidas, comezaron polo uso de produtos de limpeza que se



Campá aspiradora que empregan nas consultas.. Foto: ECG

deseñaron en Suíza para centros con pacientes con covid-19, xa que non pecharon para poder atender as urxencias. Aparte diso, o doente, cando chega, ten o xel hidroalcohólico e entréganlle unha bolsa con calzas e guantes, onde deben gardar tamén os seus equipamentos. Unha vez dentro, nas dúas salas de espera

hai un máximo de dúas persoas (o aforo de ambas é de 8 e 12, respectivamente), rotando aos pacientes de forma cómoda polos 600 metros cadrados de clínica.

No que respecta aos gabinetes, “temos un autoclave rápido que deixa todo o que se vai empregar estéril en cinco minutos”. Unha vez rema-

ta, cun proceso de vaporización, desinfectan as superficies e mesmo a roupa dos profesionais e, unha vez selado este espazo, comeza a funcionar unha luz ultravioleta que desinfecta todo. “Está todo protocolizado”, explica Gonzalo López.

A maiores, tantos os dentistas coma os auxiliares levan os EPI completos (dobrebata, dobre máscara, gorro e calzas) e traballan tamén cunha campá que aspira todo o que sae da boca do paciente. Por último, puxeron un sistema de filtración do aire por ultravioleta, que o renova constantemente.

Por outra banda, entre outras pequenas modificacións, no caso dos nenos, instauraron un sistema con teléfono, mesmo con Facetime, para que os pais estean ao tanto do que se lle fai ao pequeno na consulta. “Deixan ao neno e cando finalice explicámoslle todo o tratamento e poden ver a boca en directo”, comenta.

Pese a estas decisións, aseguran que seguen cun ritmo practicamente semellante, favorecidos polos espazos amplos dos que dispoñen. “A resposta dos doentes é unha marabilla. Tiña algunha dúbida, pero a xente tiña gañas de tratarse e foi para nós un voto de confianza moi importante”, conclúe.



TRAUMATOLOGÍA

Dr. Miguel Hermida

Hospital La Rosaleda
Teléf.: 981 551 224 • SANTIAGO
C-15/002575

- CIRUGÍA ORTOPÉDICA
- TRAUMATOLOGÍA DEL DEPORTE
- CIRUGÍA ARTROSCÓPICA

DR. GONZALO LÓPEZ CASTRO
Clínica Dental

La Paz, 37 - 1º - Pobra do Caramiñal
T. 981 832 911 - glopezc@infomed.es
www.clinicalopezcastro.com

Dr. Gonzalo López Castro
Dr. J. Miguel Lojo Martínez
Dra. Eliane García Mato
Dr. Rubén Martínez de Pedro
Dra. Paula Río Rouco



Especialidades

- Implantología
- Periodoncia
- Cirugía Oral
- Endodoncia
- Prótesis
- Sistemas Cerec (Prótesis inmediata)
- Odontología Estética
- Láser Dental
- Ortodoncia Invisible
- Odontopediatría
- Ortopantomografía
- Rx Digital

FISIOTERAPIA REHABILITACIÓN

FISSAP

C/SANTA MARTA DE ARRIBA Nº 65-67
981 522 551 - 697 933 377

GABINETE MÉDICO PSICOLÓGICO
PSICOMEDICINA Y PSICOTERAPIA

Dr. Antonio Rodríguez Pombo
Médico y psicólogo clínico

CONSULTA DE 9 a 1
y de 4 a 8
PREVIA CITA

T. 981 560 999

SANTIAGO • BERTAMIRÁNS
www.gabinetemedicopsicologico.com

Estrés - Ansiedad
Depresión - Trastornos sexuales
Trastornos de la conducta
Alcoholismo
y adicción a sustancias

Tratamiento médico
y psicológico de los
problemas personales
y de relación



C-15-002391

CLÍNICA DEL PROFESOR
Dr. Manuel Noya García
NEURÓLOGO

C/ República Argentina 1, 3º B
15.701 Santiago de Compostela
TF: 981-562782



El centro que dirige el doctor Novoa, especializado en cirugía y medicina estética, ha introducido la ritidectomía, un tratamiento de tejidos profundos de la cara y del cuello para conseguir resultados más naturales y duraderos // La edad ideal para llevarlo a cabo es a partir de los cuarenta años **TEXTO C. Lamela**

Clínica Novoa introduce la cirugía 2.0 para la técnica de 'lifting' facial

Hoy en día es muy común ver caras frescas y rejuvenecidas tanto en las fotografías que salen en los medios de comunicación como en la gente que vemos paseando por las calles. Dándole la vuelta a la célebre expresión, ahora, gracias a los avances estéticos, se puede decir que "los cuarenta son los nuevos veinte".

Es evidente que esta afirmación tiene mucho que ver con las nuevas técnicas y a la evolución de otras ya existentes en lo relacionado con el rejuvenecimiento facial. Entre estos avances, destaca especialmente el *lifting* o la ritidectomía.

Gracias a la evolución constante que se ha conseguido en esta cirugía, en la actualidad, se puede llegar a conseguir la recuperación de una versión más joven de uno mismo, manteniendo la expresión y la naturalidad de la persona.

Este método, con múltiples ventajas para el paciente, consigue eliminar diversos e importantes parámetros para la belleza facial, logrando un resultado totalmente satisfactorio. Así, es capaz de suprimir la flacidez del tercio medio, las arrugas en los párpados inferiores, los surcos nasogenianos, la grasa atrofiada y descolgada, la pérdida de tono muscular y la piel floja que queda bajo la barbilla, la comúnmente llamada papada.

Por este motivo, se puede afirmar que ya han quedado atrás aquellos rostros "hiperestirados" y



El doctor Novoa Amarelle, junto a su equipo, en una edición pasada de los premios Gallegos del Año. Foto: ECG

Se puede llegar a conseguir una versión más joven de uno mismo, manteniendo la expresión y naturalidad

Mediante el tratamiento quirúrgico se alcanzan resultados más naturales que con tratamiento estético

sin apenas expresión. Los tratamientos actuales, por lo tanto, son muchos más efectivos y también más duraderos, siendo la edad ideal para llevar a cabo esta técnica, recomendada por los expertos y profesionales, a partir de los cuarenta años.

EVOLUCIÓN. La ritidectomía es el tratamiento que mejores resultados consigue cuando existe flaci-

dez o descolgamiento facial y cervical. Por este motivo, la principal evolución del *lifting* facial ha sido el tratamiento de tejidos profundos de la cara y del cuello para conseguir resultados más naturales y duraderos.

Gracias a estos avances médicos, mediante el tratamiento quirúrgico, se consiguen, aunque pueda parecer extraño, resultados más naturales que si se realiza un trata-

miento médico estético, los cuales camuflan parcialmente, generando en ocasiones volúmenes extremos que resultan artificiales.

ESPECIALISTAS. Con clínicas ubicadas en Santiago de Compostela, Vigo y A Coruña, Clínica Novoa es uno de los centros más destacados en Galicia para este tipo de técnicas. Dirigidos por el doctor Novoa, cuenta con profesionales especializados en la realización de todo tipo de operaciones relacionadas con la cirugía plástica facial, entre ellas el *lifting* o ritidectomía. Además, disponen también de la maquinaria más innovadora del sector y de las técnicas más novedosas, con el objetivo de garantizar la calidad de todos los tratamientos que realizan.

Estos métodos que llevan a cabo en sus instalaciones son personalizados y atienden a las demandas, necesidades y exigencias de cada uno de los pacientes que se ponen en sus manos. Por ello, antes de realizar cualquier tipo de intervención de cirugía plástica facial, los doctores se encargan de elaborar un estudio exhaustivo de las carencias que la persona desea cubrir, para luego poder adaptar las técnicas y los tratamientos a ellas.

Además del *lifting*, también realizan otras técnicas como son la rinoplastia o rinomodelación, la otoplastia, la blefaroplastia o la extracción de bolas de bichat.

Un estudio del Hospital Clínico San Carlos de Madrid ha revelado que, durante la gestación, las comidas ricas en aceite de oliva virgen extra, y también en pistachos, ayudan al sistema inmunitario de los niños en sus primeros años de vida **TEXTO F.C.**

Una dieta mediterránea durante el embarazo mejora la salud del bebé

Según un estudio realizado por el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, publicado en este mes de junio, seguir una dieta mediterránea, rica en aceite de oliva virgen extra y pistachos, durante el embarazo, ayuda a mejorar la salud de los niños en sus dos primeros años de vida.

La investigación, publicada en la revista médica *Journal of Clinical Medicine*, se realizó con 703 niños, descendientes de mujeres que participaron en el Estudio San Carlos de Prevención de la Diabetes Gestacional. La reducción en los ingresos hospitalarios se refiere a pequeños que requieren tratamiento con antibióticos y corticosteroides, y los ingresos relacionados con asma/bronquiolitis, "especialmente en hijos de mujeres que tenían un índice de masa corporal (IMC) pregestacional menor de 25 kg/m² (sin sobrepeso) y tolerancia glucosa normal", concreta el estudio.

Hasta ahora, la evidencia sugería una posible asociación entre la

dieta y el desarrollo de enfermedades en los menores, pero, sin embargo, eran pocas las investigaciones que habían evaluado el efecto de una intervención basada en un tipo de comida como la mediterránea en el desarrollo de patologías metabólicas e inmunes en la descendencia.

En este trabajo, los investigadores se marcaron dos metas. Por un lado, evaluar la incidencia de bronquiolitis/asma, dermatitis atópica y alergias alimentarias, así como el número y la duración de los ingresos por todas las causas en niños a los dos años. Por otro lado, analizar estas mismas tasas de presencia en hospitales como consecuencia de episodios graves de bronquiolitis/asma y otras enfermedades que requieren tratamiento farmacológico con antibióticos, corticosteroides o ambos.

Al grupo de intervención se le recomendó una dieta suplementada en aceite de oliva virgen extra y pis-



La dieta se asocia a un menor ingreso hospitalario de los niños. Foto: Freepick

tachos, mientras que al de control se le indicó reducir la ingesta de todo tipo de grasas. Durante el transcurso del mismo, se observó que la duración de la estancia en el centro hospitalario fue significativamente más corta en el primer conjunto, entre 6 y 9 días en los primeros, y entre 11 y 25 en los segundos.

Además, los resultados muestran una reducción del número de ingresos por cualquiera de las causas citadas en el grupo de intervención. En total, hubo un 13,6% de niños hospitalizados del primer conjunto en comparación con el 14,9% del segundo.

EL ACEITE DE OLIVA Y EL PERFIL INMUNITARIO. En el embarazo se producen cambios en el sistema inmunitario de la madre que afectan la función intestinal normal y la composición de la microbiota. Estos cambios, que "podrían verse afectados por la dieta de la madre", pueden mejorar la salud a largo plazo tanto de la progenitora como la de su descendencia. En este sentido, el AOVE, rico en componentes fenólicos, "se asocia con un mejor perfil antiinflamatorio, inmunomodulador y de microbiota", explica el doctor Calle Pascual, director del centro investigador.

Este artículo es resultado de otro pionero que ya demostró que una dieta saludable rica en este producto, característico de nuestro país, reduce el riesgo de desarrollar diabetes gestacional en un 30% y mejora la salud de los recién nacidos.

Dr. Hugo Vázquez Veiga

Rúa Frai Rosendo Salvado, 15 • Edificio Zafiro - Local 28 • T. 981 594 682

Especialista en Dermatología Médico Quirúrgico y Venereología

- DERMATOLOGÍA GENERAL
- ENFERMEDADES VENÉREAS
- CIRUGÍA DERMATOLÓGICA
- DERMATOLOGÍA COSMÉTICA

CONSULTA
PREVIA
CITA

TRATAMIENTOS DERMATOLÓGICOS CON LÁSER

Doctor MANUEL PUMAREGA

SANATORIO NTRA. SEÑORA DE LA ESPERANZA



PEDIATRA

Atención a niños hasta los 14 años

CONSULTAS MAÑANA Y TARDE • *Prevía cita*

T. 981 552 200 • SANTIAGO DE COMPOSTELA

C-15-000195

ESPECIALISTAS EN CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA



ARTROGAL



SANTIAGO DE COMPOSTELA
CITAS 981 566 801
NRS C-15-004147



Dr. Fernando Sines | Dr. Miguel Hermida | Dr. E. Fernández Peña

Tratamiento de lesiones deportivas
Patología degenerativa articular
Prótesis de cadera, rodilla y hombro
Artroscopia de hombro, rodilla y cadera
Tratamientos biológicos
(factores de crecimiento, células madre...)

www.artrogal.es