

ESPECIAL

Medicina



La salud cardiovascular representa la primera causa de muerte natural en España. Foto: Freepick

Claves para mantener un corazón saludable

Más de 10 millones de personas en España padecen alguna patología relacionada con la salud cardiovascular, según cifras del INE. De hecho, las enfermedades isquémicas del corazón, como el infarto o la angina de pecho, son la primera causa de muerte natural en nuestro país y representan el 30 % de los fallecimientos.

Aunque en algunos casos tienen un origen congénito, estas problemáticas son prevenibles o, al menos, puede retrasarse su aparición tomando ciertas medidas. En todo caso, las revisiones, especialmente si se detecta alguna anomalía, como las arritmias, o si existen casos previos en el ámbito familiar, deben realizarse de forma periódica.

“La mayoría de las enfermedades cardiovasculares son tratables, pero es esencial el diagnóstico precoz, la vigilancia médica y seguir unas pautas adecuadas que permitan convivir con este tipo de patologías que, de no vigilarse, pueden tener consecuencias fatales”, señala el profesor José Luis Zamorano, catedrático de Cardiología y cardiólogo de Sanitas.

La mala alimentación, el estrés o el tabaquismo son factores que incrementan el riesgo de padecer algún tipo de problema del corazón. De hecho, según la Fundación Española, el 90 % de los infartos se asocian a factores como altos niveles de colesterol o la obesidad.

Además, muchas de estas pueden englobarse en lo que se denomina enfermedades silenciosas, es decir, aquellas que no se manifiestan de manera evidente y, por lo tanto, permanecen sin tratar. “En muchos casos, el primer indicador de un problema coronario es el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular o ictus. Es por eso por lo que es tremendamente importante llegar antes de que ocurra el evento y hacer un diagnóstico precoz”, afirma el especialista.

En este sentido, es importante llevar unos hábitos de vida saludables y seguir los consejos de los profesionales.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN. Seguir la dieta mediterránea es una de las mejores formas de proteger el corazón. “La ingesta de pescados azu-

les, frutos secos o el aceite de oliva, alimentos ricos en Omega-3 (la denominada grasa buena), contribuye a mantener bajos los triglicéridos, controlar el colesterol y la presión arterial”, explica Cristina Morillo, nutricionista de BlueU de Sanitas. Junto a ello, es conveniente alejarse de las grasas saturadas, los alimentos azucarados y los procesados.

EVITAR ALCOHOL Y TABACO. Tanto el alcohol como el tabaco son grandes enemigos de la salud cardiovascular, ya que provocan hipercoagulación en la sangre y obstrucción arterial, lo que eleva la presión sanguínea y aumenta las probabilidades de infarto.

REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DE MANERA REGULAR. La actividad física es una de las mejores maneras de mantener una buena salud cardiovascular puesto que ayuda a reducir la presión sanguínea y a aumentar la resistencia cardíaca. Lo ideal es caminar treinta minutos al día o realizar ciento cincuenta de ejercicio a la semana para mantener un corazón sano.



TRAUMATOLOGÍA

Dr. Miguel Hermida

Hospital La Rosaleda
Teléf.: 981 551 225 • SANTIAGO
C-15/002575

- CIRUGÍA ORTOPÉDICA
- TRAUMATOLOGÍA DEL DEPORTE
- CIRUGÍA ARTROSCÓPICA

CLÍNICA DEL PROFESOR

Dr. Manuel Noya García

NEURÓLOGO

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



REALIZAMOS ANÁLISIS PARA COVID-19

a través de pruebas rápidas de Antígeno, Serológicas y PCR.

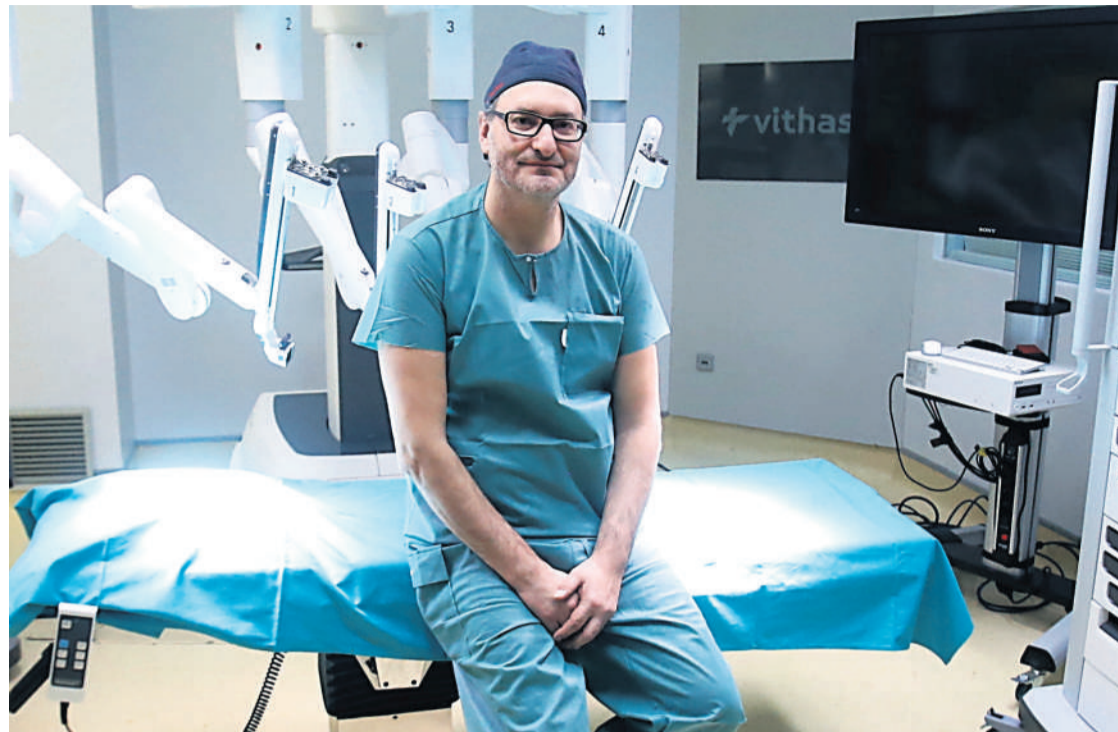
Las pruebas de Antígeno son similares a la PCR pero con un coste menor (30 Euros), y los resultados se conocen en 15 minutos

Colaboramos con los prestigiosos laboratorios ABBOTT, y disponemos de todas las certificaciones requeridas por la Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia.

Nos desplazamos a su empresa si fuese necesario

MÁS INFORMACIÓN: 881 087 551 - 676470775 • Rúa Magdalena, 11 - Bajo 6 • Milladorio 15895 - Ames

Dr. Fernando Santos Benito. Cirujano Bariátrico.



El doctor Santos realiza una llamada de atención frente al problema de la obesidad. Foto: Fernando Blanco

La unidad de obesidad de Santos-Cirujano vuelve a recalcar la necesidad de la profesionalidad y el tratamiento multidisciplinar

TRATAMIENTO.- Multidisciplinar

- Endocrinólogo
- Nutricionista
- Psicólogo
- Psiquiatría
- CIRUJANO ESOFAGO-GÁSTRICO
- Preparador físico
- Pneumólogo
- Digestivo-endoscopista intervencionista
- Anestesiista
- Soporte enfermería...telemedicina

DECISIÓN CONJUNTA
DECISIÓN DE TRATAMIENTO

SEGUIMIENTO ESTRICTO



Desde nuestra unidad de cirugía de la obesidad y cirugía metabólica, en múltiples de nuestros artículos, todos los integrantes-cirujanos, nutricionistas, psicólogos, endoscopistas, otorrinolaringólogos, preparadores físicos, hemos recalado siempre la necesidad de la alta capacitación de los especialistas responsables de poner en práctica cualquiera de los distintos procedimientos y tratamientos farmacológicos para el manejo de los pacientes con sobrepeso grave o en si-

En nuestra unidad hemos operado ya a pacientes diabéticos con mal control de su diabetes que han conseguido eliminar su dependencia de la insulina y de los antidiabéticos orales. La sociedad americana de diabetología, ve en el tratamiento QUIRÚRGICO una solución eficaz para la diabetes

El tratamiento ha de ser SIEMPRE MULTIDISCIPLINAR, y se fundamenta en métodos farmacológicos, endoscópicos o quirúrgicos adaptados al tipo de "comer" de cada paciente, a su exceso de peso y a las enfermedades asociadas derivadas directamente de la obesidad

tuación ya de obesidad mórbida. Nos hemos planteado además opciones terapéuticas para aquellos pacientes que habitualmente quedan fuera de los protocolos de distintas unidades como adolescentes, niños, ancianos,...

EL TRATAMIENTO HA DE SER SIEMPRE MULTIDISCIPLINAR, y se fundamenta en métodos farmacológicos, endoscópicos o quirúrgicos adaptados al tipo de "comer" de cada paciente, a su exceso de peso y a las enfermedades asociadas derivadas directamente de la obesidad (dificultad para andar, respirar, diabetes, hipertensión,...); en conjunto ponemos en marcha una serie de medidas de control del "comer emocional", propio de estos pacientes y bajo control de nuestros psicólogos, medidas de ajuste de dieta en cantidad y calidades con el aporte requerido en cada fase del proceso y programas de actividad física dirigida a posibilitar una mejoría cardiovascular, del paciente, "eliminar" el exceso de calorías acumuladas, evitar las lesiones y mejorar la estabilidad y el equilibrio del paciente.

SON MÚLTIPLES LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO QUE SE VEN EN PRENSA Y EN MEDIOS EN GENERAL, así como en redes sociales en particular, donde lo único que es referenciado es el costo del procedimiento, sin tener en cuenta la evaluación, seguimiento, y sobre todo los resultados a largo plazo de los mismos. El tratamiento de la obesidad es caro, pero no por el coste económico derivado de la alta especialización de los profesionales implicados o el tiempo de seguimiento y el coste de los propios procedimientos, sino porque implica un CAMBIO EN LA VIDA DEL PACIENTE, de entender cómo comer, cómo hacer ejercicio y cómo relacionarse, que no puede caer en saco roto, no puede desperdiciarse.

EL OBJETIVO DE TODO TRATAMIENTO, ya sea farmacológico, endoscópico o quirúrgico, ha de ser la pérdida de peso en un porcentaje superior al 80% del exceso existente; que dicha pérdida se prolongue en el tiempo (en nuestra unidad mantenemos ese seguimiento al menos durante 2 años), que las técnicas endoscópicas y quirúrgicas ESTEN ADAPTADAS a la situación de obesidad y al tipo "de comer" del paciente y sobre todo y esencial: CONSEGUIR LA ADHERENCIA A LOS CAMBIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL PACIENTE Y AL SOPORTE NUTRICIONAL, que irán variando con el tiempo. El resultado solo será satisfactorio si al final de 18-24 meses, el paciente ha perdido ese exceso de peso comentado, si es capaz de comer pocas cantidades pero variadas -como cualquier miembro de la familia en un día normal, pero "en plato de postre"-, y que el ejercicio se haya convertido en el arma de protección de futuro contra cualquier exceso. ESO SE LLAMA ADHERENCIA y es esencial: sin ella el riesgo de fracaso es seguro.

LAS DISTINTAS SOCIEDAD CIENTÍFICAS DEDICADAS al tratamiento de estos pacientes, se están encontrando con resultados muy negativos por lo inadecuado de los tratamientos y por la falta de ADHERENCIA a los cambios dietéticos, a la incorporación de la actividad física y sobre todo a la falta de seguimiento a largo plazo.

En nuestra unidad, esto nos preocupa mucho y ponemos encima de la mesa esta llamada de atención al paciente. Cada vez son más los pacientes que recibimos que han sido sometidos a distintas acciones endoscópicas, farmacológicas e incluso quirúrgicas con unos resultados francamente insuficientes que nos obligan a un sobre-esfuerzo para mejorar los resultados y controlar LA REGANANCIA DE PESO.

Este es el gran riesgo de los pacientes que valoran solamente la accesibilidad económica al tratamiento, y no el trabajo multidisciplinar y altamente profesional de un equipo para conseguir una adherencia a los cambios y que estos se prolonguen en el tiempo. Ha de conseguirse ESA ADHERENCIA porque sino el resultado es la falta de pérdida de peso o reganancia, a veces explosiva, que hace muy complicado después su control.

Desde nuestra unidad siempre hemos invitado a quienes han consultado que valoren la integridad del tratamiento, que lo tengan en cuenta y que decidan siempre el manejo de su problema con profesionales que tengan una visión global de la situación, así como que sean capaces de hacer un seguimiento pormenorizado a largo plazo que asegure su éxito. Nosotros con nuestro gran esfuerzo estamos consiguiendo grandes resultados: después de 4 años de funcionamiento, tenemos control del proceso en un porcentaje próximo al 98%, con casi un centenar de pacientes.

Además desde nuestra unidad hemos intentado y seguiremos haciéndolo ayudar a: ancianos con sobrepeso que pueden beneficiarse con medidas pocas agresivas y con un correcto seguimiento a pérdidas que mejoren su calidad de vida; ayudar a adolescentes, cada vez más frecuentemente afectados por este mal de la obesidad, a que recobren pesos equilibrados sin alterar sus procesos de desarrollo intelectual y de crecimiento. Pero sobre todo, hemos operado ya a pacientes diabéticos con mal control de su diabetes que han conseguido eliminar su dependencia de la insulina y de los antidiabéticos orales. La propia sociedad americana de diabetología, ve en el tratamiento QUIRÚRGICO una solución eficaz para la diabetes.

EL ÉXITO DEL TRATAMIENTO se fundamenta en la correcta valoración multidisciplinar, en la idoneidad del tratamiento elegido según la situación del paciente, a la interacción de nutricionistas, psicólogos y preparadores físicos, que ayuden a cambiar el hábito alimentario, a incorporar el ejercicio y a controlar el comer emocional y SOBRE TODO CONSEGUIR ADHERENCIA A ESOS CAMBIOS; todo ello con un seguimiento a largo plazo individualizado, próximo y continuado.

El Centro Integral Oncológico Clara Campal está muy cerca de ti

HM CIOCC Galicia pone a tu disposición el mejor equipo tecnológico y humano para dar la batalla al cáncer:

- Diagnósticos más rápidos y menos invasivos
- Medicina de precisión en tratamientos personalizados
- Protocolo OncoCare
- Ensayos clínicos con acceso a fármacos aún no comercializados
- Con la seguridad que te ofrece HM Hospitales

HM CIOCC Galicia, Presente y futuro en Oncología

981 577 717
www.hmhospitales.com



Superación

HM
CENTRO INTEGRAL ONCOLÓGICO
hm CIOCC
Somos Futuro

Nuestros Hospitales:

A Coruña

Santiago de Compostela

hm modelo hm belén hm rosaleda hm la esperanza

Nuestros Policlínicos:

A Coruña

Lalín

hm matogrande hm belén hm rosaleda lalín

Hospital HM La Esperanza
Avenida das Burgas, 2
15705, Santiago de Compostela

DR VILA MORIENTE Presidente de la SECPRE

La Cirugía Plástica, una especialidad compleja y en su mayoría desconocida

La lucha contra el intrusismo, y reivindicar la parte menos conocida de su especialidad, son los principales desafíos del doctor Vila Moriente en su primer año como presidente de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE).

Tras la paralización obligatoria causada por la pandemia, los congresos médicos recuperan su ritmo habitual y los profesionales de la medicina vuelven a encontrarse para debatir y compartir sus trabajos. El próximo año 2022 traerá a Santiago, de la mano del doctor Vila Moriente, a lo mejor de la cirugía plástica nacional e internacional.

¿Este va a ser el Xacobeo de los Cirujanos Plásticos?

Sin duda! Hace 27 años que no se hacía un congreso nacional de Cirugía Plástica en Santiago y lograrlo ha sido mi ilusión y mi empeño personal. Poder traer a mi ciudad esta reunión científica de primer nivel y presumir de ciudad con mis compañeros de profesión, me hace muy feliz, y más aún en año Xacobeo. De hecho, el lema elegido para el congreso es *El Camino a la excelencia quirúrgica*.

Este congreso coincide también con su etapa como presidente de la SECPRE, ¿qué balance hace de esta etapa?

Está siendo una etapa muy intensa, de mucho trabajo, pero muy ilusionante. He tenido la suerte y el acierto de rodearme de una Junta Directiva excepcional, formada por compañeros llenos de ilusión y de ganas de hacer bien las cosas.

¿Cuáles han sido los principales desafíos que se ha encontrado en esta etapa al frente de su sociedad?

Nuestro principal caballo de batalla es la lucha contra el intrusismo, también la reivindicación de una especialidad que muchas veces es injustamente tachada de frívola, y trabajar en mejorar el gran desconocimiento que la sociedad tiene de nuestra especialidad, aunque parezca lo contrario.

Efectivamente, la verdad es que no diría que hay desconocimiento sobre qué es la Cirugía Plástica, más bien lo contrario, que es una especialidad muy popular entre el público.

Lo que es popular es la Cirugía Estética, que no deja de ser una parte de nuestra especialidad, que es la Cirugía Plástica, Reparadora y Estética. La Cirugía Plástica es una especialidad mucho más amplia y comprende unidades de gran especialización como la de los grandes quemados, la microcirugía, o los reimplantes de miembros después de grandes traumatismos. Las tres ramas son importantes y complejas, cada una a su manera.



Es usted muy activo en redes sociales y se ha podido ver en su perfil de Instagram (@doctorvila), que ha participado también en varios congresos internacionales.

Efectivamente, he tenido el placer y el orgullo de representar a nuestro país en las reuniones de presidentes de las sociedades Iberoamericana FILACP y Americana de Cirugía Plástica ASPS. Para mí siempre es enriquecedor conocer la realidad de nuestra especialidad en otros países, y darme cuenta de que aunque separados por miles de kilómetros, nuestros intereses y problemas son muy parecidos.

También se le ha visto últimamente dando la bienvenida a los nuevos Médicos Residentes, ¿ha cambiado el perfil de residente de Cirugía Plástica en estos años?

Lo único que ha cambiado en estos años, es el progresivo aumento de cirujanas, por lo demás siguen siendo los mejores expedientes los que eligen nuestra especialidad. Son médicos que abordan la cirugía desde un punto de vista humanista, buscando mejorar la vida de sus pacientes tras lesiones graves, accidentes con secuelas o enfermedades, y que eligen una especialidad muy variada en patologías, con la además pueden tratar todo el cuerpo.

Se habla mucho de la creciente preocupación por la imagen, causada por la popularización del uso de las redes sociales, ¿ha aumentado el número de consultas por este motivo?

Siempre me hacen esta pregunta y siempre contesto lo mismo, hay

una creciente preocupación por la estética y un gran auge de la medicina estética, y de los tratamientos no quirúrgicos, pero la cirugía son palabras mayores. La idea de una persona enganchada a la cirugía y multioperada se queda en una anécdota para los programas de televisión. Nuestros pacientes quirúrgicos son personas que buscan mejorar algo que les está causando un trastorno, un complejo, un problema funcional, que muchas veces afecta a su día a día y a sus relaciones personales, no se operan por un capricho.

Un pecho muy grande ocasiona problemas de espalda, que desaparecen con la cirugía; los jóvenes con orejas de soplillo, sufren en su infancia y adolescencia burlas de sus compañeros; una persona con bolsas en los ojos, puede dar aspecto de cansado en el trabajo. Opero a pacientes de edad avanzada a las que los párpados superiores caídos les impiden ver bien y no pueden leer. Como se puede observar, nuestros pacientes son muy variados.

Sin embargo, en sus estadísticas, el aumento mamario sigue siendo la operación más demandada.

Cuando hablamos de estadísticas de operaciones nos referimos solamente a la parte de Cirugía Estética de práctica privada, no a las operaciones que se hacen diariamente en los hospitales de la Seguridad Social, donde trabajan la mayor parte de los cirujanos plásticos de este país.

Yo me dedico exclusivamente a la práctica privada, pero represento a una sociedad de cirujanos curtidors en los hospitales públicos. Mi día a día es la Cirugía Plástica Privada, pero no por eso dejo de reivindicar y poner en valor, a la mínima oportunidad, a mis compañeros de la sanidad pública.

Por cada cirujano que está ahora mismo en España haciendo una operación de aumento de pecho, hay cinco que se encuentran en un hospital haciendo una reconstrucción por un cáncer, en una unidad de grandes quemados, operando a un trabajador que se ha amputado un miembro, reconstruyendo el labio leporino de un niño, haciendo una reasignación de sexo u operando a una persona que ha perdido 100 kilogramos tras una cirugía de reducción de estómago. ¿Se entiende ahora mi empeño al reivindicar el desconocimiento de nuestra especialidad? Pocas veces verá en los medios de comunicación un artículo hablando de la labor de los cirujanos plásticos en los hospitales y eso es algo, que desde mi cargo como Presidente de la SECPRE quiero intentar cambiar.

“

“Por cada cirujano que está ahora mismo en España haciendo una operación de aumento de pecho, hay cinco que se encuentran en un hospital con una reconstrucción por un cáncer, en una unidad de grandes quemados, operando a un trabajador que se ha amputado un miembro, reconstruyendo el labio leporino de un niño...”



Así de fácil...



María trabaja sabiendo
que está *protegida*

A.M.A. lleva **más de 50 años** asegurando la tranquilidad personal y profesional del personal sanitario y sus familiares

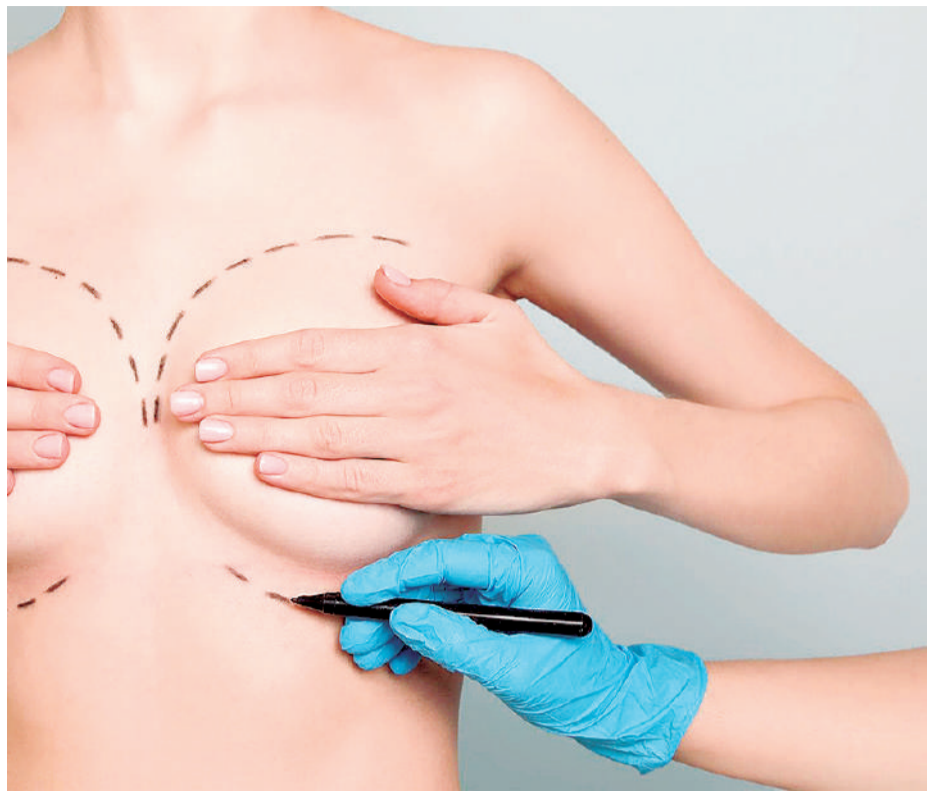
- A.M.A. A CORUÑA Paseo de los Puentes, 3; bajo Tel. 981 26 45 66 acoruna@amaseguros.com
- A.M.A. A CORUÑA (Colegio Médico) Salvador de Madariaga, 66; entresuelo Tel. 981 13 35 43 ccoruna@amaseguros.com
- A.M.A. FERROL Avda. de Esteiro, 61-63; bajo Tel. 981 35 79 10 ferrol@amaseguros.com
- A.M.A. LUGO 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 900 82 20 82 / 913 43 47 00

Síganos en y en nuestra APP





OPERACIONES. La más demandada, señalan, sigue siendo el aumento de mamas.



CLÍNICAS. Novoa dispone de centros en Santiago (Rúa da Rosa), A Coruña y Santiago.

El doctor Novoa Amarelle, un referente en el campo de la estética, apunta al cambio de mentalidad en el gusto de las pacientes // Los especialistas aprecian una tendencia hacia un tipo de intervención o retoque “que no se note, que no cambie la expresión, las facciones y que no sea tan evidente como hace años”

Conseguir la naturalidad en la cirugía plástica es una realidad

Hoy en día todavía existe cierto tabú hacia la cirugía plástica y todavía mucha gente la concibe como algo banal o superfluo, un “capricho”. En este sentido, en cuantiosos ejemplos, se señala a las personas que se han sometido a algún tipo de retoque estético como si fuese algo negativo. Sin embargo, estos tratamientos son, en el 99 % de los casos, una decisión muy meditada, que responde a una necesidad propia, una ayuda para sentirse mejor o para corregir malformaciones congénitas.

Poco a poco, aunque de forma lenta, los especialistas van observando un cambio de tendencia y de mentalidad en este sentido. De hecho, desde la pandemia de la covid-19 indican que se aprecia una tendencia hacia cuidarse más, pero desde una perspectiva enfocada en la naturalidad.

En este ámbito, el doctor Novoa Amarelle, uno de los profesionales más reconocidos en Galicia por su amplia y exitosa trayectoria, señala que ha crecido la preferencia hacia la intervención o retoque “que no se note, que no cambie la expresión, las facciones, que no sea tan evidente como hace años, cuando se pedían tratamientos permanentes, notables y evidentes”, apunta.

En base a los datos que se recogen anualmente dentro de este campo, la cirugía más demandada sigue siendo el aumento de mama, buscando cada vez más “un pecho



NOVOA AMARELLE. El doctor es uno de los profesionales más reconocidos en este campo. Fotos: Fernando Blanco

En el 99 % de los casos, los tratamientos se deben a una decisión muy meditada y responde a una necesidad

Gracias a la evolución en las técnicas y de las prótesis mamarias, se consigue esa naturalidad tan deseada

bonito pero no exagerado”. Remarca el doctor que ya han quedado atrás aquellos escotes infinitos que se podían ver en la década de los noventa o en los años 2.000.

Gracias a la evolución de las técnicas y, sobre todo, de las prótesis mamarias a través de estas operaciones estéticas se puede conseguir esa naturalidad que se busca. “Las prótesis han evolucionado en forma y material y permiten lograr

una mama mucho más integrada anatómicamente, tanto al tacto como a la vista”, explica.

Otro de los tratamientos más demandados en la actualidad es la corrección de arrugas y flacidez facial. Para ello, desde las clínicas del especialista compostelano, con centros en Santiago (Rúa da Rosa), A Coruña (Juan Flórez) y Vigo (Alfonso XIII), gracias a productos como el ácido hialurónico consiguen

paliar el paso del tiempo en el rostro, sin necesidad de entrar en quirófano y sin variar las facciones.

CLÍNICA NOVA, EXPERIENCIA CONTRASTADA. Dada su amplia trayectoria en este campo de la medicina, los centros de Clínica Novoa consiguen mantener las últimas novedades en este ámbito, ofreciendo a sus pacientes los mejores y los más avanzados tratamientos de cirugía plástica y medicina estética.

Siendo referentes en las tres ciudades en las que están presentes, disponen de un equipo de profesionales que destacan por su buen hacer, así como por el trato personalizado con rigor, ética y profesionalidad hacia todas las personas que pasan por sus clínicas.

Gracias a la disposición de la tecnología más avanzada del sector, pueden garantizar la calidad y el resultado de todos los servicios y tratamientos que realizan.

Para ello, sus instalaciones están concebidas, desde que se entra en ella, para ofrecer un ambiente acogedor y familiar, ya que la satisfacción del paciente es siempre su máxima prioridad.

Por todo ello, se apunta a la importancia de recurrir en todo momento a verdaderos especialistas en estética, como es el caso de la Clínica Novoa, a la hora de afrontar un proceso para recuperar la confianza y el bienestar del cuerpo, asegurando el éxito en el resultado final.



PSN
Planes de Pensiones

Hazte LargoPlacista

PLAN INDIVIDUAL

5,94%

PLAN ASOCIADO

4,71%

*Rentabilidad Anualizada a 10 años**

Y ahora hasta un **3% de Bonificación** si traes tu plan de pensiones a PSN

Nuestro Plan Individual está situado en **el puesto 13 de 233** en rentabilidad a 10 años dentro del Ranking de Renta Variable Mixta de INVERCO (fecha: agosto 2021)

*Con una inversión anual de 8.000€ a lo largo de los últimos 10 años, una persona contaría con el **Plan Individual** con 108.703,41€ (rentabilidad acumulada del 78%) y con el **Plan Asociado** con 97.099,17€ (rentabilidad acumulada del 58,4%).

SEGUROS · AHORRO E INVERSIÓN · PENSIONES       910 616 790 | psn.es



Previsión Sanitaria Nacional

Sedación, muy útil para pacientes que fallecen en cuidados paliativos

Entre el 20 y el 50 % de ellos requieren estas medidas // Los internistas, claves en el proceso

Entre el veinte y el cincuenta por ciento de los pacientes que fallecen bajo la atención de profesionales sanitarios de las Unidades de Cuidados Paliativos en España precisa sedación paliativa, independientemente del lugar en dónde tenga lugar la atención (hospital, domicilio u otros centros). Esta ha sido una de las temáticas que se ha puesto de manifiesto esta pasada semana en la celebración del 42º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).

En este sentido, la limitación del esfuerzo terapéutico, así como la necesidad de realizar una planificación anticipada de los cuidados y de ir adecuando las medidas a la supervivencia presumible del paciente se convierten en aspectos claves a la

hora de afrontar estas situaciones. En este sentido, el rol del médico internista es fundamental, ya que se deben tener en cuenta todos los aspectos clínicos, sociales o espirituales para brindar una correcta atención.

“Los cuidados paliativos deben entenderse bajo un enfoque de atención integral al paciente, desde el momento del diagnóstico de una enfermedad en la que no haya posibilidad de curación, y con una visión actual, proactiva y rehabilitadora. El objetivo es el de alcanzar el mayor bienestar y calidad de vida posible para el paciente y su familia”, apunta la doctora Susana Plaza, jefa de Sección de Medicina Interna del Hospital Universitario Severo Ochoa de Leganés (Madrid) y Responsable de la

Unidad de Cuidados Paliativos de dicho hospital.

En este sentido, se trata de una respuesta que incluye tratamientos activos y complementarios del de la enfermedad de base y que requiere conocimientos específicos que incluyen control del dolor, alivio de síntomas, conocimientos específicos en distintas enfermedades, apoyo espiritual, habilidades de comunicación, ayuda social, actividades recreativas o fisioterapia.

En muchos casos, indica la experta, “la sedación paliativa puede ser el tratamiento final de estas enfermedades, cuando los síntomas que presentan los pacientes son refractarios a los tratamientos empleados y representan una gran carga de sufrimiento”.



Unidad de Paliativos del Hospital de Conxo, creada en el pasado 2019. Foto: Antonio Hernández

Por su parte, la doctora Cristina Vicente Martín, de la Unidad de Cuidados Paliativos del Servicio de Medicina Interna del Hospital Rey Juan Carlos de Móstoles (Madrid), reitera que “entre un 1 y un 3 % de los pacientes con enfermedades crónicas estarían en un estado avanzado de la enfermedad y complejidad clínica”. Por ello, en el 2030, se espera que el número anual de muertes en el mundo aumente de 58 a 74 millones, siendo las causas relacionadas con fallo orgánico y fragilidad cognitiva y física las

principales responsables de este incremento.

EL PERFIL DE PACIENTE. Los Cuidados Paliativos se entendieron en sus inicios para el manejo del final de vida de los pacientes oncológicos con gran carga sintomática (dolor, disnea, delirio, agonía...), pero “poco a poco se hizo evidente que muchos pacientes con patologías no oncológicas también tenían muy limitada su esperanza de vida y además presentaban síntomas con carga de sufrimiento a los que no se les daba la misma respuesta en cuanto a su control que a los

pacientes con cáncer”, expone la doctora Plaza.

De este modo, se comenzaron a desarrollar programas de este tipo para personas con insuficiencia renal crónica, insuficiencia cardíaca, enfermedad pulmonar obstructiva crónica o enfermedades degenerativas neurológicas (ELA, demencia...), entre muchas otras.

Dado que todas estas patologías son manejadas habitualmente en los Servicios de Medicina Interna, “resulta de la plena competencia del internista tener conocimientos en este tipo de cuidados”, concluye la citada especialista.



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

LABORATORIO
ARTURO M. REBOYRAS VILLAVERDE
ANÁLISIS CLÍNICOS, AGUAS Y ALIMENTOS

TEST COVID-19

Realizamos pruebas de Coronavirus **SEROLÓGICO Y PCR**

Entrega en el día
CITA PREVIA

Si está vacunado compruebe que está inmunizado

Colegiado nº 2141-C Rúa Longa, nº 19 bajo • PADRÓN
laboratorio@arturor.es • T. 981 811 782 • M. 630 708 435

GABINETE MÉDICO PSICOLÓGICO - PSICOMEDICINA Y PSICOTERAPIA

Dr. Antonio Rodríguez Pombo
Médico y psicólogo clínico

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

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

T. 981 560 999
SANTIAGO • BERTAMIRÁNS
www.gabinetemedicopsicologico.com



C-15-002301

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

Rasgos de personalidad, factor clave en la salud mental infanto-juvenil

La pandemia del covid-19 ha hecho mella en la salud mental de los más jóvenes. El virus no ha sido especialmente lesivo para ellos, pero sí el impacto negativo que han sufrido sus familias. Según se desprende de la última encuesta que ha elaborado el Centro de Investigaciones Sociológicas sobre esta circunstancia, el 52,2 % de los padres ha percibido alteraciones en la forma de ser de sus hijos a raíz de los confinamientos.

En este sentido, a raíz del aumento de trastornos mentales en edades tempranas, los profesionales del programa Recorra-Ginso advierten a los progenitores sobre la necesidad de forjar un entorno favorable para el sano desarrollo de la identidad personal de niños y adolescentes, que todavía se encuentran en plena fase de desarrollo de su personalidad.

Para ello, los profesionales



La pandemia y los confinamientos han generado un impacto muy negativo en algunos menores. Foto: Salvador Sas

del proyecto, expertos en tratar comportamientos disruptivos o antisociales, apuestan por una terapia preventiva, que tiene como objetivo potenciar y desarrollar los rasgos más saludables y adaptativos del paciente. Como punto de partida, es necesario que el menor conozca la naturaleza de su conducta y un mayor

autoconocimiento propio, para poder entender los retos a los que se enfrenta. El papel de los padres y familiares cercanos es clave durante el proceso para asegurar un entorno favorable que inspire seguridad, apoyo y confianza en su hijo o hija, siempre y cuando procuren no caer en la sobreprotección.

Marie Noelle: trabajar las emociones para una mejor calidad de vida

Reforzando el bienestar emocional y buscando prevenir la enfermedad, Marie Noelle, en su trabajo como *coach* personal con perspectiva gestáltica, tiene un objetivo claro: mejorar la calidad de vida de la persona. La especialista, quien atiende *online* y en la Escuela Guibor (Rúa do Vilar, 15), se centra en una terapia que canaliza el estrés y otras emociones, que mejora los hábitos de auto-cuidado y que se centra en la motivación, la autoestima y el crecimiento personal.

Para ello, trabaja bajo la perspectiva de la Gestalt, que enfatiza en tres principios básicos: estar presente aquí y ahora, la consciencia y la responsabilidad.

“Vernos a nosotros mismos es como ver un cuadro impresionista: vemos unas pinceladas muy grandes, pero no todo el cuadro. La idea es que el terapeuta pueda ver esas pinceladas con más sentido, devolviendo a los clientes el cua-



La terapeuta está especializada en la perspectiva Gestalt. Foto: ECG

dro que puede ver, para que todo tenga más sentido en su vida”, analiza Marie Noelle.

En este sentido, se pretende que la persona exprese lo que le está pasando, ya que ese es el primer paso para conseguir la mejora. “Hay que analizar lo que está pasando, cómo lo expresa y cómo se puede salir de ello. Primero, antes de

encontrar la salida, hay que conocer el problema”, explica.

Con estas premisas, además de las sesiones personales, imparte talleres para empresas o asociaciones, de acuerdo a las necesidades de cada una, que realiza también en inglés.

www.marienoellegarciasalazar.wordpress.com

MONTURA FMO + LENTES PROGRESIVAS
PARA MIRADAS EXPERTAS
PREGUNTA A TU ÓPTICO QUÉ PROGRESIVOS SE ADAPTAN MEJOR A TI
REVÍSATE Y PROTÉGETE

981 880 215
Av. de Alfonso Molina, 45 - Santa Comba
óptica pose

MONTURA FMO + LENTES PROGRESIVAS

PREGUNTA EN TU ÓPTICA
FARMAOPTICS
QUÉ PROGRESIVOS SE ADAPTAN MEJOR A TI

REVÍSATE Y PROTÉGETE

A PARTIR DE **175*€**

CLÍNICA
Dr. Jorge Ortega

Avda. de Vigo, nº 12, 1º E
36640 PONTECESURES (Pontevedra)
T. 986 556 162 • F. 986 564 435
orcastsl@yahoo.es

15150 7903

Doutor Emilio Del Río

DERMATÓLOGO

- Enfermidades da pel
- Dermatoloxía estética

Rúa Laverde Ruiz, 7 - baixo
Tls. 981 562 065 / 881 956 698
www.clinicadermalar.com

Prevención para evitar riesgos de pie diabético

La diabetes se está convirtiendo en las últimas décadas en una epidemia silenciosa, por lo que las autoridades sanitarias mundiales han concluido que es fundamental su prevención. En España se calcula que su prevalencia alcanza al 13% de la población mayor de 18 años y va en aumento. Entre los tres tipos que hay (1 o juvenil, 2 o adulta y gestacional) una de las complicaciones que puede causar es el llamado pie diabético, es decir, la infección, ulceración o destrucción de los tejidos profundos de la extremidad inferior.

Por ello, este mes, con motivo del Día Mundial de la Diabetes, el Colexio de Podólogos de Galicia incidió en la fundamental la prevención para tratar este proceso crónico, siendo la primera causa de amputación no traumática en los miembros inferiores. A partir de los diez años desde que se instaura la diabetes, las posibilidades de riesgo de complicaciones importantes en el pie aumentan considerablemente", explica el presi-



La diabetes representa la causa principal de amputación no traumática de esta extremidad inferior. Foto: ECG

dente del ente, Juan Dios.

En este sentido, se reclama que la figura del podólogo esté presente en estas unidades médicas, para que sea él el que pauté un seguimiento del estado de salud de los pies. Entre los controles que se pueden seguir están la observación del estado de la circulación, de la piel o

la presencia de deformaciones estructurales.

Para prevenir o tratar esta problemática, los especialistas recomiendan además acciones individuales de cuidado como revisarlos diariamente, hidratarlos, usar siempre zapatos y calcetines, protegerse del calor y del frío y mantener el flujo sanguíneo.

Ampollas y fracturas, problemas peregrinos

Con el aumento de la llegada de peregrinos, los centros médicos aprecian también un incremento de la afluencia de estos viajeros en las consultas. Así, por ejemplo, en el HM Rosaleda, ya trabajan a pleno rendimiento en la recuperación de los caminantes extranjeros que llegan a la capital gallega.

Como resulta habitual en esta nueva vida, la mayor parte de las consultas de estos pacientes están motivadas por la pandemia y la realización de pruebas PCR para regresar a sus lugares de origen, pero también existen otros casos graves que requieren atención médica urgente e, incluso, ingreso hospitalario, sobre todo en aquellos "que quieren acabar a toda costa el Camino y aguantan con ampollas graves o fracturas durante días", cuenta Anabel Costa, coordinadora del departamento.

De este modo, estas dos citadas afecciones son el tipo de causa más frecuente que de viajeros que acuden al servicio de urgencias del hospital com-



INTERNATIONAL PATIENT. Este es el nombre que recibe el departamento que atiende estas patologías. Foto: ECG

postelano. "Cada vez vemos más fracturas en tobillos y rodillas entre peregrinos que hacen el Camino en bicicleta", explica la directora médica de HM Rosaleda, la doctora Verónica Ángel Álvarez. Con todo, amplía, "también comienzan a llegar otras patologías habituales en este colectivo, como son las neumonías provoca-

das por una mala vestimenta o por las duras condiciones climáticas en que se realiza en ocasiones la ruta".

Aunque la mayor parte de ellas no suelen revestir gravedad, desde *International Patient* recuerdan la importancia de prevenir cualquier contratiempo incluso antes de comenzar la aventura.

Dra. Carmen Álvarez Álvarez

► GINECOLOGÍA / OBSTETRICIA ◀

C-15-002244

Antonio Casares, 2 - Planta-1 - CENTRO MÉDICO LA ROSALEDA - Citra previa: Tifs. 981 577 717 - Horario: de 9 h. a 13 h. y de 16 h. a 19 h.

DR. VILA MORIENTE
Cirujano Plástico



📍 Doutor Teixeira, 7 - 3ºB • Santiago

☎ 981 580 792

🌐 www.vilamoriente.com

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 CMPOSTELA