

salud^{dosmil}

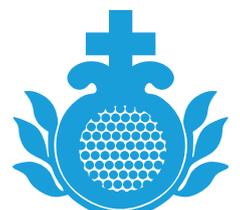
hospital san juan de dios de león

junio 2015 | número 119



Exposición de Chema Madoz en la Fundación Cerezales Antonino y Cinia.

- **en persona** | fundación cerezales antonino y cinia
- **actualidad** | ilunion
- **el especialista** | dalía ávila



HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS
HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS DE LEÓN

La medicina
a tu servicio



HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS DE LEÓN
HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS

CALIDAD, SEGURIDAD Y TECNOLOGÍA EN NUESTROS QUIRÓFANOS

Y no lo decimos sólo nosotros. **SGS certifica la calidad de nuestro proceso quirúrgico con el certificado ISO 9001:2008**

- Mínima estancia media prequirúrgica
- Historiales clínicos informatizados
- Estricto control de equipos, instalaciones y proveedores
- 0% de tasa de infección quirúrgica*
- El 100% de los pacientes intervenidos volvería o nos recomendaría*
- Inversión continua en tecnología

Nuestro compromiso, tu salud.



www.hospitalsanjuandedios.es

El pasado mes de junio el Hospital San Juan de Dios de León renovó su certificación ISO 9001 2008 del proceso quirúrgico. Para cualquier centro sanitario es especialmente importante demostrar que la calidad forma parte de su cultura de trabajo, de su ADN. Para cualquier centro de los Hermanos de San Juan de Dios, trabajar con calidad no es sólo una virtud adicional, es parte de sus valores, no se concibe trabajar sin buscar siempre la excelencia en los servicios sanitarios que prestamos.

Nosotros hemos elegido y apostado por demostrar la calidad de nuestros servicios mediante unos procesos externos de gestión costosos, difíciles de lograr y que conllevan mucho esfuerzo humano y económico, además de contar con buenos profesionales, no sólo en el ámbito médico y de enfermería, sino también desde el punto de vista de gestión, administración, ingeniería, informática...

Desde el año 2012, el Hospital San Juan de Dios de León se ha convertido en el único centro sanitario de Castilla y León que cuenta con la certificación ISO 9001 2008 en su proceso quirúrgico, que abarca el diagnóstico, preoperatorio, pruebas diagnósticas, acto quirúrgico, así como el cuidado post-operatorio y ambulatorio del paciente.

Un equipo de auditores de SGS nos visitó y realizó un pormenorizado y exhaustivo examen de nuestro hospital, del equipamiento, personal, contratos de mantenimiento, indicadores de actividad y de calidad, documentación clínica, etc. SGS ha certificado al Hospital San Juan de Dios de León como un centro excelente desde el punto de vista quirúrgico.

Nos sentimos muy orgullosos de poder ofertar a todas nuestras empresas clientes y a todos nuestros pacientes unos quirófanos que son un modelo de diseño, inversión, modernidad, tecnología y equipamiento. Al mando de ellos está un grupo de profesionales médicos y de enfermería de total confianza, con una inmejorable formación. Y detrás de ellos, personal de apoyo informático, responsable de calidad, de ingeniería y mantenimiento, limpieza, administración, que se encargan de asegurarse que todo lo que rodea al acto quirúrgico cumple los más altos estándares de calidad. A todos ellos les damos la enhorabuena y les felicitamos por su trabajo, porque, al fin y al cabo, este reconocimiento es fruto del servicio que día a día ellos dan a nuestros pacientes.

'Chicos, el mérito es vuestro...'

Juan Francisco Seco Marfín
director gerente

han colaborado

Juan Francisco Seco Martín, Dr. Manuel Meléndez Pérez, Dra. Dolores González García, Dra. Gloria M^a Álvarez Vicente, Dra. Elena Valoria Escalona, Hmno. Abilio Fernández, Rosa M. Quintano, Dra. Rebeca de la Fuente, Dra. Montserrat Casado, Inés Valle Fernández, Dra. Dalia Ávila, Noelia Sánchez Carrión, Mónica Redondo Arias, Lucas Rodríguez Milia, div-laCentral | comunicación

diseña y edita
div-laCentral | comunicación
Velázquez, 16 - 1^aA | 24005 León

imprime
Editorial Mic
Artesiano, s/n
Pol. Ind. Trabajo del Camino
24010 León

depósito legal LE-2063-2008
nº de autorización sanitaria
24-C11-0007

en persona	2
la actualidad	6
la salud en tu día a día	10
noticias de interés	12
cuadro médico	16
ocio	18
el hospital por dentro	22
recursos humanos	24
orden san juan de dios	26
voluntariado	28
pastoral	30
el especialista	32

certificado efr

La Fundación Más Familia, ha concedido al Hospital San Juan de Dios de León la certificación Empresa Familiarmente Responsable (efr), en reconocimiento al trabajo realizado por parte del hospital en su esfuerzo de conciliación de la vida familiar y laboral de los empleados.

El modelo de gestión efr responde a una nueva cultura socio-laboral y empresarial basada en la flexibilidad, el respeto y el compromiso mutuos.





Exposición Jan Hendrix, El Marco Natural.



Grupo de trabajo sobre mejores usos del agua que forma parte de Hacendera Abierta.

fundación cerezales antonino y cinia

La Fundación Cerezales Antonino y Cinia es una institución de carácter privado, orientada al desarrollo del territorio y a la transferencia de conocimiento a la sociedad mediante dos vías de acción: la producción cultural y la etnoeducación.

La Fundación Cerezales Antonino y Cinia se creó en 2008 en un pequeño pueblo de León, Cerezales del Condado. ¿Por qué en este pueblo y con qué objetivo?

El fundador de FCAYC es Antonino Fernández, nacido en una familia de Cerezales. Siendo joven emigró a México y, tras su éxito empresarial, decidió proponer a su pueblo la recuperación de una estructura con fines educativos, basada en una práctica cultural y artística, que este, a consecuencia de la despoblación y de la paulatina fragilidad del medio rural había perdido: la sede de las escuelas, construida durante la época republicana, estaba en desuso desde los años 70.

Así nace la Fundación, con una vocación claramente pedagógica, que desarrolla su misión de investigación, producción y difusión de la cultura, a través del arte contemporáneo en toda su amplitud, del sonido y de un área propia que llamamos etnoeducación, que detecta aspectos conflictivos y trata de aportar nuevas perspectivas en ámbitos diversos, que van de la inserción de tecnologías a la puesta en marcha de proyectos de desarrollo del territorio desde el respeto y el cuidado del mismo.

¿Cómo ha sido la integración de la Fundación en el pueblo? ¿Cómo ha sido la acogida?

Mantenemos una relación diaria muy estrecha con el medio y con sus habitantes. No hemos aterrizado como un ente extraño, nos hemos ido desarrollando de una forma natural gracias a una actitud de escucha activa y permanente. Muchos de nuestros programas, como Territorio Archivo, nos han permitido ser considerados como uno más y hacer una lectura

del territorio con el que estamos colaborando. Tenemos muy presente que no venimos a implantar dogmas, sino a proponer "fuera de campo", que permitan a los vecinos de la zona unos recursos para, de forma crítica, compartir y ampliar sus experiencias. De esta forma hemos podido constatar una muy buena actitud hacia nosotros, disminuyendo paulatinamente las reticencias de la llegada de "un vecino nuevo" y descubrir una gran respuesta en cuanto al número de participantes originarios de la zona en nuestras actividades.

Música, pintura, fotografía... ¿qué rama artística queda por 'visitar' a la Fundación?

No hay ninguna disciplina artística o rama de conocimiento que rechazemos de entrada. La única exigencia que nos aplicamos es poder tratarlos con el máximo respeto y rigor. Así, sabemos que habrá proyectos que podrán incorporarse a la FCAYC a medida que la institución siga mejorando su cualificación, aumentando su madurez y evolucionando en sus capacidades, y que habrá otros que descartaremos, por escala, por ámbito o por preparación, pero trabajaremos para mejorar. No tenemos limitaciones o clichés predefinidos y apostamos por el esfuerzo, el talento y la suma de energías con otros agentes e instituciones para afrontar retos en cualquier materia así como transformar y aportar criterios a la sociedad, sostener procesos de investigación, formación y análisis que eviten el cortoplacismo y los escaparatines eventuales. Ser conscientes de la situación previa en el contexto, tanto en el plano geográfico como en el artístico o el socio-económico; aplicar las dinámicas de escucha activa a las que antes nos hemos referido; conocer más y mejor todos nuestros vecindarios –tantos como esos planos que citamos–, nos ayuda a dar forma a todo ello y a situar los programas de la FCAYC, los que están más aparentemente ligados a la práctica artística y cualquier otro de los que proponemos, en contacto con la realidad.

Chema Madoz, Cristina García Rodero, Luis Gordillo, Amando Casado y un largo etcétera de artistas que han llenado programación, talleres, festivales de Jazz, títeres... ¿qué criterio se sigue para elaborar el programa de actividades de la Fundación Cerezales?

Nos ceñimos al ámbito de actuación marcado en el estatuto fundacional, que va ligado a las tres vías de acción que comentábamos antes: arte, sonido y etnoeducación. A partir de ahí, nos mantenemos atentos al trabajo que artistas e investigadores están realizando en esas líneas, a través de un programa de normalización de su trabajo, la asistencia a diferentes foros, visitas de estudio a artistas locales, nacionales e internacionales, la formación permanente del equipo, la investigación y las lecturas comparadas y el contacto con una red de profesionales,

expertos y asesores que nos permiten mantenernos abiertos a variedad de propuestas o áreas de investigación, para trabajar con los diferentes públicos con los que contamos, y en todos los formatos.

A las actividades que realizan en la Fundación, ¿de dónde asiste más gente? Del propio pueblo, de León, del resto de España...

La Mayoría de los participantes son de León o de los pueblos de la comarca, pero hemos registrado visitas a las exposiciones y participación en talleres de personas venidas de otros puntos de España y del extranjero. Pero estamos satisfechos de poder decir que el 90% de las personas que en algún momento del año viven en el pueblo han pasado por alguna de las actividades de la Fundación.

¿Notan que tengan seguidores fijos o varían mucho los asistentes?

Nuestros programas se estructuran en ciclos. Huimos del concepto de evento puntual; cada propuesta tiene una razón de ser y una continuidad en el tiempo. Es por eso que las personas que pasan por una actividad, suelen volver a realizar otras que profundicen en la línea en cuestión o que le de perspectiva: no es raro que una persona que participe en el grupo de trabajo Hacendera Abierta, luego se interese por un taller de micología y luego pase a guiar ella misma una actividad sobre su especialidad.

Podemos decir que contamos con una red de personas habituales que participan y a la vez nutren nuestros programas. Asimismo, con la situación actual de



Obras de construcción del nuevo equipamiento de FCAYC.



Ben Sollee en concierto.



Sesión de Herbarium.

la cultura en este país y también debido a la proyección pública que hemos ganado debido a aspectos como la construcción de nuestra nueva sede, diseñada por Zaera Polo o programas como Territorio Archivo, hemos visto un incremento de visitas de gente que se acerca por primera vez o que se interesa por nuestro trabajo. Sin ser nuestro objetivo principal, nos alegra.

Como sucede en muchos casos... ¿notan que son más conocidos o valorados fuera de nuestras fronteras?

Hemos empezado, progresivamente, a ser observados por agentes de fuera del país, y nuestra relación con el territorio y con otros lugares de España es muy buena, como demuestra que en los dos últimos años nos han invitado a participar en muchos de los foros sobre cultura, diseño, archivística, arte, coleccionismo, etc. más importantes de España.

Están inmersos en un ambicioso proyecto de ampliación. Esa ampliación, ¿es sólo física o a nivel de sus proyectos y actividades los objetivos también aumentan?

El nuevo equipamiento de la Fundación es el resultado de casi 3 años de estudio y reflexión junto a profesionales de la arquitectura para definir de qué manera podríamos adecuar nuestro espacio al número y tipología de actividades que hemos venido desarrollando desde el principio. Las antiguas escuelas en las que tenemos sede hasta ahora, son propiedad del pueblo y nos han permitido desarrollarnos, gracias a la versatilidad de su diseño y a mucho trabajo del equipo de mantenimiento, pero con restricciones. A partir del segundo semestre del 2016 dispondremos de un espacio específico para realizar cada actividad, como una sala de exposiciones, un auditorio o las aulas didáctica para los talleres.

Al margen de esta mayor adecuación, en cuanto a comodidad y calidad de los espacios, la actividad de la Fundación no se va a ver apenas afectada: por un lado, la partida presupuestaria para la obra es independiente a la de la programación, de forma que no se verá reducida, y por otro, su evolución futura se verá ligada a múltiples criterios: demandas de los visitantes, crecimiento del equipo, presupuestos, colaboración con otros agentes e instituciones...

¿Actividades y programación prevista para este 2015?

Empezamos en el mes de julio con Encerezados, la programación de verano, donde concentramos el mayor número de actividades del año. En esta edición, tenemos un total de 33 actividades: la exposición del trabajo de investigación sobre las comunidades rurales Udegei del Extremo Oriente ruso, del fotógrafo Álvaro Laiz (finalista de los Magnum-Ideas Tap); 18 talleres didácticos, para niños y para adultos, guiados por especialistas de toda España en materias como fotografía, arte, lenguajes de programación, arqueología, sonido...; un CoderDojo; una noche sobre las estrellas; un concierto especial de la banda Nudozurdo, el JazzFestival; ARTfíttere; una ruta cultural a Burdeos y mucho más. Todas las actividades son gratuitas y el acceso regido por un riguroso orden de inscripción o hasta completar aforo.

Más info de la programación
www.fcayc.org

Foto Cuadro Personalizado

Formato 50x50 cm
30,25€ i.v.a. incluido

10% DESCUENTO
Usando este código la finalizar la compra
HSJD15

SORLES servicios gráficos
Ctra. Madrid, km. 320,5
24227 VALDELAFUENTE (León)
Tlf. 987 201 205 - Fax 987 210 402
sorles@sorles.com

sorlesimprentaonline.es Síguenos



ilunion: un modelo empresarial único en el mundo

ILUNION, el grupo empresarial socialmente responsable, de la ONCE y su Fundación, líder en España en la inclusión laboral de personas con discapacidad, y referente en la prestación de servicios. ILUNION traslada al ámbito empresarial los valores de la iniciativa social de la ONCE y su Fundación. Muchos años de experiencia les avalan y confirman que el empleo de las personas con discapacidad resulta económica y socialmente rentable, y por lo tanto sostenible. ILUNION es hoy un modelo único en el mundo, que ha hecho del trabajo de las personas con discapacidad su seña de identidad.

La voluntad de la ONCE de unificar sus dos grupos empresariales se hizo realidad en noviembre de 2014, con el nacimiento de ILUNION. Del binomio ilusión y unión, dos palabras clave en la historia de la ONCE y su Fundación, nace ILUNION, la nueva marca que unifica sus antiguos grupos empresariales, con el objetivo de ser una herramienta eficaz para la integración laboral de las personas con discapacidad.

ILUNION opera con la experiencia acumulada por sus empresas durante más de tres décadas y materializa en el ámbito empresarial la iniciativa social de la ONCE y su Fundación, con un modelo empresarial innovador y pionero en el mundo que desarrolla su actividad buscando el equilibrio entre sus valores económicos y sociales. Es la clara demostración de que la economía social es posible.

Esta unificación viene acompañada de una optimización en los procesos de gestión, al tiempo que aporta una mejora en la calidad y mayor eficiencia en los servicios que ILUNION presta a sus clientes. Además, se presenta ante éstos con una identidad única y una oferta de servicios global.

ILUNION cuenta con una plantilla de 30.696 trabajadores a cierre de 2014, de los cuales 9.817 (el 31.98%) son personas con discapacidad. La cifra de negocio durante el pasado ejercicio ascendió a 746,6 millones de euros, lo que supuso un crecimiento de casi un 6% con respecto al ejercicio anterior.

El grupo empresarial está presente en los sectores más relevantes y competitivos de la economía de nuestro país, pues cuenta con más de treinta líneas de negocio diferentes, estructuradas en cinco grandes áreas: Business y Facility Services, Sociosanitario, Turismo, Comercialización y Consultoría.

cerca de todos

Sus 34 líneas de negocio de ILUNION se encuentran repartidas en casi 500 centros de trabajo distribuidos por toda la geografía española. Esto le permite estar cerca de todos y cumplir con otro de los principales objetivos de la economía social: mantener su compromiso con la cohesión social, el empleo local y el arraigo de la población en todo el territorio, especialmente en las zonas rurales, donde el empleo para las personas con discapacidad es aún más complicado.

En su afán por la inserción laboral de las personas con discapacidad, a través del empleo estable y de calidad, y como paso previo a su plena integración social, ILUNION favorece la creación de Centros Especiales de Empleo (CEE). Se trata de centros de trabajo cuya plantilla está compuesta al menos en un 70% por personas con discapacidad.

En este sentido, destacar que casi la mitad de sus centros de trabajo tienen dicha calificación, en los

que no sólo se presta especial atención a aquellos colectivos con mayores dificultades de inserción laboral, sino que además impulsa el desarrollo de planes de formación para aumentar las capacidades y competencias de las personas que conforman su plantilla.

Con este modelo empresarial, de economía social, ILUNION se ha convertido en líder en algunos de los negocios en los que está presente, como ILUNION Lavandería y Servicios a la Hostelería, referente en el sector y que presta servicios en todo el territorio nacional y procesa la ropa de las principales cadenas hoteleras y hospitalarias.

Precisamente, ILUNION se ocupa de dar servicio de lavandería especializada al Hospital San Juan de Dios de León, una relación que es más amplia por ser dos entidades que les une la preocupación social y el trabajo por la inclusión de las personas con discapacidad.

ILUNION Lavanderías y Servicios a la Hostelería se enmarca en el área de mayor peso del Grupo, Business

GESTIÓN INTEGRAL DE GASES EN LOS HOSPITALES

En 2012 nació el **Procedimiento de Gestión de Gases Medicinales (PGGM)**, fruto del consenso y el trabajo conjunto de la Asociación Española de Ingeniería Hospitalaria, de la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria y de la Asociación de Fabricantes de Gases Medicinales. En él se establece la manera idónea de gestionar los Gases Medicinales en los Hospitales, así como las responsabilidades que deben asumir los diferentes interlocutores que participan en este proceso.

El Procedimiento ha marcado un antes y un después en la forma de gestionar los gases medicinales. En él se establecen las buenas prácticas en las diferentes etapas del ciclo de vida de los gases dentro de los hospitales, desde la adquisición, la recepción, el almacenamiento y la manipulación hasta la distribución o el control de los mismos. Este procedimiento se ha convertido en la base de actuación para alcanzar la excelencia en la Gestión de gases dentro de los centros hospitalarios.

Además, cabe destacar, la implicación de **AIR LIQUIDE HEALTHCARE** a la hora de introducir **innovaciones tecnológicas** y proponer **nuevos servicios de valor** cuyo objetivo persigue la mejora de la seguridad, de la calidad y sobre todo la búsqueda de eficiencias, factor clave con el que contribuimos a la sostenibilidad del sistema sanitario.

En este contexto, **AIR LIQUIDE HEALTHCARE** diseñó el Servicio **CORAL**. Gracias a técnicos cualificados y con dedicación exclusiva, que trabajan según el PGGM, utilizando la nueva botella **TAKEO** y el Servicio de Trazabilidad **STELIO**, 20 de los principales Centros Hospitalarios de toda España ya han comprobado que hay una nueva forma de realizar una Gestión Integral de Gases Medicinales.



El éxito de dicho Servicio se basa, además del trabajo profesional y bien hecho, en la constante incorporación de soluciones y mejoras provenientes, en la mayoría de los casos, de las necesidades que nos transmiten nuestros clientes. Auditorías de la red de canalizado, auditorías de los sistemas de dispensación de gases, análisis farmacéuticos de la calidad de los gases en las tomas, programas de formación on-line, etc, son algunas de las innovaciones que se han incorporado al Servicio CORAL.

Hay una nueva forma de gestionar los Gases Medicinales en los Hospitales. ¿Te sumas?



Las 34 líneas de negocio de ILUNION se encuentran repartidas en casi 500 centros de trabajo distribuidos por toda la geografía española. Esto le permite estar cerca de todos y cumplir con sus objetivos de economía.

y Facility Services, que gestiona soluciones para la externalización de servicios que van desde Seguridad, Limpieza y Medio Ambiente, Outsourcing o Mantenimiento Integral. También contamos con un sector de especialización importante en las líneas de Contac Center y soluciones BPO.

singulares también en turismo

Una de las actividades en las que se singulariza el grupo empresarial de la ONCE y su Fundación es el turístico-hoteler. Cuenta con una cadena hotelera de 22 establecimientos, de tres y cuatro estrellas en

13 destinos nacionales. Y es la primera empresa hotelera que gestiona dos de sus hoteles bajo la fórmula de centro especial de empleo.

Pero, además, ILUNION Hotels también es la cadena hotelera pionera en el mundo en certificación de la accesibilidad. Todos sus establecimientos están acreditados según la norma de accesibilidad universal UNE 170001. Y es actualmente una referencia en el sector hotelero debido a su modelo de sostenibilidad medioambiental, avalado por el certificado Qsostenible.

Otro de los negocios emblemáticos de ILUNION son las clínicas de Fisioterapia y Salud, en las que trabajan emprendedores con discapacidad - en su mayoría visual- y una gran parte de ellos formados en la prestigiosa Escuela Universitaria de la ONCE.

Pero la actividad del grupo empresarial también se extiende a otras áreas, como la Comercialización, que incluye las líneas de negocio de ILUNION Retail, con tiendas de conveniencia en importantes hospitales del país, e ILUNION Correduría de Seguros.

Completa la oferta el área de Consultoría, donde ILUNION Tecnología y Accesibilidad trabaja por la innovación en accesibilidad en favor de las personas con discapacidad. Y es el responsable en España de otorgar la certificación.



proyectos sostenibles

La creación de empleo de calidad para personas con discapacidad a través de proyectos empresariales sostenibles, conforma el eje principal de la Responsabilidad Social Corporativa de ILUNION.

En este sentido, el grupo empresarial de la ONCE y su Fundación promueve e impulsa la contratación responsable de personas con discapacidad en las empresas (RSED). No en vano, actualmente ocupa la Presidencia de la Junta Directiva de Forética y además es uno de los socios promotores de la Fundación Sociedad y Empresa Responsable (SERES).

Además, ILUNION y Fundación ONCE colaboraron en 2013 con el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) en una campaña que tiene el mérito de haber conseguido que las directrices del Global Reporting Initiative (GRI) incluyesen la inclusión sociolaboral de las personas con discapacidad.

Y precisamente por la profesionalidad de su plantilla, sus innovadores servicios y su responsabilidad social empresarial, grandes empresas del sector público y privado depositan su confianza en ILUNION, como el Hospital San Juan de Dios de León.

Todo esto lo logramos gracias al esfuerzo diario de toda la plantilla de ILUNION que cumple con sus compromisos de responsabilidad social corporativa y de calidad.

ILUNION nace de la ILUSIÓN, de la UNIÓN y de la SOLIDARIDAD, valores que, desde hace 76 años, sostienen a la ONCE y desde hace 26 a su Fundación. 31.000 profesionales, que conforman la plantilla de ILUNION, de los cuales el 32% son personas con discapacidad y que suponen el mejor exponente de una economía social de mercado.



Responsabilidad Civil Profesional
20
AÑOS

Asegurando su Tranquilidad

LLEVAMOS
20 AÑOS
ASEGURANDO
EL EJERCICIO
PROFESIONAL DE
QUIENES EJERCEN
LA SANIDAD

En A.M.A. aseguramos su tranquilidad profesional

AHORA, INCLUIDO EN PÓLIZA SIN COSTE ALGUNO:

- ✓ AMPLIACIÓN DE GARANTÍA POR SUBSIDIO POR INHABILITACIÓN TEMPORAL EN CAPITAL Y TIEMPO
- ✓ DENTRO DE LA RC DE EXPLOTACIÓN, AÑADIMOS LA RC LOCATIVA
- ✓ ASESORAMIENTO JURÍDICO COMO TESTIGO PARA INFORMES Y DICTÁMENES
- ✓ ELABORACIÓN DE INFORMES PERICIALES



www.amaseguros.com
902 30 30 10

Síguenos en     

A.M.A. LEÓN
Fuero, 9; bajo Tel. 987 26 19 23 leon@amaseguros.com

ictus: segunda causa de mortalidad en nuestro país

El ictus es una de las patologías neurológicas más frecuentes en la actualidad. Constituye la segunda causa de mortalidad en España, por detrás de las enfermedades cardiovasculares, y la primera en la mujer. Además es la primera causa de discapacidad grave en el adulto y de dependencia y la primera causa de ingreso por enfermedad neurológica.

El término ictus hace referencia a cualquier trastorno de la circulación cerebral. Puede ser debida a la interrupción del flujo sanguíneo en una parte del cerebro (ictus isquémico o infarto cerebral) o bien por la rotura de una arteria o vena cerebral (ictus hemorrágico o hemorragia cerebral).

La detección precoz del ictus es fundamental, de cara a poder identificar qué tipo de ictus es y por tanto poder llevar a cabo lo antes posible el tratamiento adecuado.

La detección precoz del ictus es fundamental para llevar a cabo lo antes posible el tratamiento adecuado.

Existen una serie de **signos de alarma** que nos pueden permitir reconocer de forma precoz un ictus, estos son: pérdida de fuerza en la cara, brazo o pierna de un lado del cuerpo, trastorno de sensibilidad (sensación de acorchamiento u hormigueo) en la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo, alteración brusca del habla (dificultad para expresarse, para comprender o para articular las palabras), pérdida súbita de visión, total o parcial en uno o ambos ojos, sensación de vértigo intenso, mareo o inestabilidad bruscos, acompañado de alguno de los síntomas anteriores.

Cuando una persona o alguien de su entorno detecta alguno de estos síntomas debe acudir o ser trasladado lo antes posible a un centro hospitalario donde pueda recibir atención neurológica urgente, ya que las primeras horas tras un ictus son de vital importancia de cara a iniciar terapias de recanalización de la arteria ocluida, en el caso de los ictus isquémicos,

Es importante saber qué es un ictus, cómo reconocerlo y cómo actuar con rapidez; pero también lo es tener unos hábitos de vida saludables.

que pueden mejorar el pronóstico funcional y vital de estos pacientes.

Existen una serie de factores que aumentan el riesgo de padecer un ictus, y que por tanto es importante conocer para poder prevenirlo; son los denominados **factores de riesgo vascular**.

Algunos de ellos, como la edad, el sexo, la raza, la historia de ictus previo y los antecedentes familiares no se pueden prevenir, sin embargo, hoy en día sabemos que podemos actuar sobre otros factores de riesgo como son: la hipertensión arterial (es necesario mantener un adecuado control de la tensión arterial por encima de los 50 años, vigilando cifras por encima de 140/80). El consumo de tabaco, que se relaciona con un aumento del riesgo de arterioesclerosis, y por tanto de ictus. El consumo excesivo de grasas, que aumenta los niveles de colesterol y triglicéridos, también aumentan el riesgo de arterioesclerosis y de ictus. La diabetes mellitus, es una enfermedad que aumenta el riesgo de obstrucción de los vasos sanguíneos, por lo tanto, aquellas personas diabéticas deben mantener un correcto control de las cifras de glucosa en sangre. Determinadas enfermedades cardíacas, especialmente las relacionadas con arterioesclerosis de las arterias coronarias, el infarto de miocardio y algunas arritmias cardíacas, como la fibrilación auricular, aumentan el riesgo de padecer un ictus. Otros factores de riesgo potencialmente tratables son la obesidad, la vida sedentaria y el consumo excesivo de alcohol.

Por tanto, es muy importante conocer qué es un ictus, cómo reconocerlo y saber actuar con rapidez ante la sospecha, pero también es importante llevar una serie de hábitos de vida saludables y una adecuada prevención, que comienza por la modificación de los principales factores de riesgo "tratables".

Neuróloga
Dra. Rebeca de la Fuente
Hospital San Juan de Dios de León

trastornos del sueño, ¡ojo con ellos!

Los trastornos del sueño aumentan el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular. Parece que dormir mal es un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. Un estudio ruso halló que la presencia de un trastorno del sueño dobla el riesgo de infarto de miocardio y aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular hasta en cuatro veces.

"El sueño no es un asunto sin importancia. La mala calidad del sueño debería considerarse un factor de riesgo modificable de enfermedad cardiovascular junto con el tabaquismo, la falta de ejercicio y la mala alimentación. Las pautas deberían añadir el sueño como un factor de riesgo a las recomendaciones para evitar la enfermedad cardiovascular".



fruta sí, pero... ¿antes o después de comer?

Aunque la fruta tiene las mismas calorías antes o después de las comidas, "Lo recomendable es comer tres raciones de fruta al día. Tomarlas antes o después no es que sea mejor o peor, el orden da igual. La ración de fruta va a tener las mismas calorías si se toma antes o después, de las comidas".

Ahora bien, puede haber casos aislados en los que se recomienda alterar el orden del consumo de frutas. Por ejemplo, cuando se está en un proceso de adelgazamiento o se quiere frenar el apetito, es aconsejable tomarlas antes para llegar más saciados al momento de la comida o cena.

"Se dice que la fruta tiene unos ácidos que pueden dificultar la digestión de los alimentos pero no es verdad. En todo caso, podría ocurrir que a alguien le sienta mal una fruta específica y en este supuesto se haría un seguimiento médico para confirmar la existencia de alguna enfermedad, porque si no, no tiene fundamento".

comer chocolate para prevenir enfermedades cardiovasculares

Los aficionados al chocolate están de enhorabuena: de acuerdo con los resultados de un estudio británico publicado en "Heart", el consumo regular de la popular sustancia dulce puede reducir el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

En comparación con las personas que no tomaban chocolate, los participantes que sí lo hacían tenían un 11% menos de probabilidades de aparición de enfermedad cardiovascular y un 25% menos de probabilidades de morir por su causa. Además, presentaban una tensión arterial más baja y menores tasas de diabetes. Resulta interesante que los participantes que consumían chocolate con regularidad tenían incluso un Índice de Masa Corporal más bajo y niveles superiores de actividad física y eran, de media, más jóvenes.

Los que tenían el máximo consumo diario continuaban mostrando un 23% de reducción del riesgo de accidente cerebrovascular. Estos resultados no solo se cumplieron para el chocolate negro, sino también para el chocolate con leche.

El Hospital San Juan de Dios de León amplía la colaboración con el Colegio Divina Pastora

El colegio y el centro médico privado, continúan su fructífera colaboración a través del programa 'Talentia Alive'.

El programa Talentia Alive consiste en la realización de proyectos de investigación de alta motivación donde los alumnos pueden desarrollar, en un marco de libertad guiada, sus inteligencias múltiples y que hagan de ellos personas dispuestas a poner su talento al servicio de los demás.

Para el desarrollo de los proyectos los estudiantes cuentan con tutores del colegio y con profesionales sanitarios, un médico y una enfermera del Hospital San Juan de Dios de León, que actuaron como mentores.

El 25 de mayo, la doctora responsable de la unidad del tabaco y el nutricionista del hospital han estado charlando con los alumnos sobre los efectos del tabaco y la alimentación en la tensión arterial. Esta charla ha sido completada por el Administrador del Sistema del Hospital quién les ha indicado unas directrices básicas sobre el tratamiento adecuado de datos sanitarios en sus estudios, conforme a la aplicación de la ley de protección de datos.

borracheras ocasionales alteran los circuitos cerebrales de los adolescentes

Pueden provocar dificultades en la atención y velocidad del procesamiento, problemas de memoria y conductas impulsivas.

La bebida excesiva en los ratos de ocio, como son los botellones, afecta a las conexiones cerebrales de los adolescentes, lo que puede provocar dificultades en la atención y velocidad del procesamiento, problemas de memoria y conductas impulsivas en los jóvenes.

"El estudio prueba una diferente configuración de ciertos circuitos cerebrales en adolescentes y jóvenes que consumen alcohol de manera excesiva comparados con los que no lo hacen".

Se analizaron la actividad cerebral de 73 estudiantes que acaban de empezar en la universidad mediante magnetoencefalografías. De ellos, 35 jóvenes (17 chicos y 18 chicas) admitieron tener borracheras ocasionales y 38 (21 chicos y 17 chicas), apenas bebían. Se considera un consumo excesivo de alcohol cuando se llega a entre los 60 y 40 gramos de alcohol concentrados en una única sesión.

Durante la prueba, los jóvenes no pudieron beber nada alcohólico las veinticuatro horas antes de realizarse la prueba cerebral.

Según los últimos datos recopilados en la Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) 2012-2013, el consumo de alcohol ha aumentado en los dos últimos años, sobre todo entre los de 14 y 15 años, y hasta el 62% de los adolescentes de 14 a 18 años ha hecho botellón en el último año.



¿alimentos ricos en grasas sin consecuencias?

Científicos del Virginia Polytechnic Institute, en Estados Unidos, han descubierto que una dieta rica en grasas tarda apenas cinco días en alterar el proceso por el que los músculos metabolizan los nutrientes.

Se apreció que la capacidad de los músculos para oxidar la glucosa en la sangre, después de las comidas, se interrumpe tras cinco días llevando una dieta rica en grasas. Esto provoca que el cuerpo no sea capaz de metabolizar la insulina, lo que supone un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes y otras enfermedades.

El proceso se entiende porque los músculos son un centro importante de metabolización de la glucosa en el cuerpo, cuyas cantidades en sangre se elevan al comer, donde se transforma en energía o es almacenada como reservas.

las bacterias intestinales sospechosas de ser una fuente de nutrientes y vitaminas para un niño en crecimiento

Un análisis de las muestras de heces de 98 bebés suecos durante el primer año de vida detectó una conexión entre el desarrollo del microbioma intestinal de un niño y la forma en que llega al mundo: los que nacieron por cesárea tenían bacterias intestinales menos parecidas a las de sus madres en comparación con aquellos que nacieron por vía vaginal.

Una vez que las bacterias se afianzan en el intestino de un bebé, sus poblaciones cambian dependiendo de lo que come. Los investigadores creen que el cese de la lactancia materna es un momento clave en el desarrollo del microbioma porque ciertas bacterias prosperan en los nutrientes de la leche materna. Así, cuando estos nutrientes ya no están disponibles, emergen otras bacterias vistas con mayor frecuencia en los adultos.

En el caso de las alergias, por ejemplo, el uso de antibióticos puede erradicar las bacterias intestinales clave que ayudan a las células inmunes a madurar. Estas células habrían sido esenciales para mantener el sistema inmunológico a raya cuando se enfrentan a los alérgenos. Incluso si estas bacterias vuelven, el sistema inmune sigue estando alterado.



nueces para ralentizar el crecimiento del cáncer de colon

Comer nueces puede tener efectos positivos en la lucha contra el cáncer de colon, según un estudio estadounidense. Los resultados de un ensayo con animales, revelaron que una dieta rica en nueces puede ayudar a ralentizar el crecimiento tumoral.

Un grupo de animales ingirió dos raciones de nueces (equivalentes a las raciones humanas) además de la dieta normal, y el otro grupo recibió la misma dieta sin nueces.

Al cabo de 25 días, en los ratones alimentados con nueces, los tumores contenían diez veces más ácidos grasos omega 3 que los tumores del grupo de control, incluido el ácido alfa-linolénico. Una mayor proporción de ácidos omega 3 se asoció a tumores más pequeños y, además, el crecimiento del tumor fue más lento en el grupo de las nueces.

Todavía no está claro que los resultados puedan aplicarse a los humanos.

terapia conductual para tratar el insomnio

El insomnio es un trastorno muy extendido entre los adultos y puede tener efectos drásticos en la salud. Un estudio británico muestra ahora que una sola sesión de terapia de una hora para tratar el insomnio agudo (antes de que pase a la fase crónica) puede ser muy beneficiosa. Casi tres cuartas partes de los sujetos del estudio mostraron una mejora significativa de los síntomas.

Un mes después de la sesión de terapia, el 60% de los participantes en el grupo de ensayo notificó mejoras en su calidad del sueño. Al cabo de tres meses, este porcentaje aumentó a un 73%. En el grupo de control, solo el 15% experimentó una mejora.

“Existen numerosas ventajas para el tratamiento del insomnio durante una fase aguda. Si tiene éxito, hay potencial para ahorrar significativamente en cuanto al cuidado de la salud a largo plazo, pérdida de productividad y accidentes. Esto se hace más pertinente cuando se tienen en cuenta los costes asociados a otras enfermedades, como la depresión, de la que se sabe que el insomnio es un factor de riesgo”.

si eres fumador necesitas más anestesia y analgésicos

La nicotina podría afectar al metabolismo de los fármacos anestésicos en el hígado o desensibilizar algunos de los nociceptores que detectan el dolor.

Una nueva investigación muestra que los fumadores y las personas expuestas al humo pasivo requieren más anestesia y analgésicos para alcanzar el mismo nivel de anestesia que los no fumadores.

El humo del tabaco se compone de más de 4.000 partículas con propiedades tóxicas y cancerígenas, tanto en forma de gases como partículas. Existe un número limitado de estudios que indican que fumar aumenta los requerimientos anestésicos; pero no se han analizado antes los requisitos de anestésicos para las personas expuestas al humo ambiental de tabaco (fumadores pasivos). En este nuevo estudio, los autores investigaron si hay una diferencia entre los fumadores, los fumadores pasivos y los no fumadores en términos de anestésico intraoperatorio y el consumo de analgésicos.



¿dudas sobre salud? adolescentes consultan en internet

Cuando los adolescentes se enfrentan a problemas nuevos y a menudo confusos sobre salud, la abrumadora mayoría, el 84%, acuden a internet, según un primer estudio nacional de más de una década que analiza cómo emplean los adolescentes las herramientas digitales para la información de salud.

A pesar de que la mayoría de los adolescentes aprovechan fuentes digitales para aprender más sobre la pubertad, las drogas, el sexo, la depresión y otros problemas, un 88% dijo que no sentirse cómodo compartiendo sus problemas de salud con sus amigos de Facebook o en otros sitios de redes sociales. El informe aporta información importante para las organizaciones de salud pública que tratan de llegar a los adolescentes. Casi un tercio de los adolescentes encuestados reconoció que la información digital produjo cambios en su comportamiento, como consumir menos refrescos, tratar de comer recetas saludables y realizar ejercicio para combatir la depresión. Además, uno de cada cinco adolescentes encuestados o el 21% se han descargado aplicaciones móviles de salud.

Curso a empleados de la Casa de Asturias

Personal sanitario del Hospital San Juan de Dios de León son instructores de RCP Avanzado y de RCP Básico.

Gracias a la política de formación continua del centro, varios médicos de urgencias y enfermeras diplomadas del Hospital San Juan de Dios de León son instructores en RCP Avanzado y Básico, respectivamente.

El pasado 16 de junio, dos de estos instructores dieron un curso de 8 horas a empleados de la sociedad deportiva Casa de Asturias de León. Gracias a este curso, los empleados tienen conocimientos de Primeros Auxilios, saben manejar un desfibrilador y han adquirido nociones de RCP.





escuela superior de medicina osteopática

Tenemos sede en **Bilbao**

CURSO de QUIROMASAJE y MASAJE DEPORTIVO

FORMACIÓN en DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

FORMACIÓN en MEDICINA OSTEOPÁTICA

POSTGRADOS NACIONALES e INTERNACIONALES en OSTEOPATÍA

MASTER PROFESIONAL en OSTEOPATÍA, KINESIOLOGÍA y SUPLEMENTACIÓN EN EL DEPORTE. BILBAO 2015-2016

Avda. de Lancia, 7 · León | C/ Erdicoetxe, 5 · Bilbao
Tel. 625 508 676 | www.sanasport.com

Todos los profesionales del Hospital San Juan de Dios de León están incluidos en los cuadros médicos de las compañías aseguradoras y demás entidades colaboradoras con el centro.

alergología

- Dra. Beatriz Camazón Izquierdo

análisis clínicos

- Dra. M^a José Fernández Suárez

anatomía patológica

- Dr. Antonio González-Fernández Carreño
- Dra. Concepción Álvarez-Cañas Franco

anestesiología

- Dr. Antonio Suárez García
- Dr. Emilio Bronte Borraz
- Dr. Alejandro Rabanal Guerrero
- Dr. Adolfo Gutiérrez Fernández
- Dr. Alberto Montes Armenteros
- Dra. Concepción Marín Blázquez

cardiología

- Dra. Gloria M^a Álvarez Vicente
- Dr. Javier Vara Manso

cirugía general y laparoscopia

- Dr. Jorge A. Hernández Cortés
- Dr. Vicente Simó Fernández
- Dr. Jesús Fernández Fueyo

cirugía oral y maxilofacial

- Dr. Juan María Santos Oller
- Dr. Alejandro Pelaz García

cirugía plástica

- Dr. Rubén Álvarez García
- Dr. David Robla Costales
- Dr. Francisco de Asís Alzaga Borrego

cirugía vascular y angiología

- Dra. Raquel Arias Bardón
- Dra. Marta Ballesteros Pomar

dermatología

- Dr. Luis Miguel Valladares Narganes
- Dr. Miguel Enrique Egido Romo

diagnóstico por imagen

- Dra. Carmen Fuertes Castellanos
- Dr. Stanley Hoff

dietética y nutrición

- Sr. Emilio Blanco Rodríguez

digestivo

- Dra. Dolores González García
- Dra. Patricia Suárez Álvarez

farmacia hospitalaria

- Dr. Javier José del Pozo Ruiz

endocrinología

- Dra. Dalia M^a Ávila Turcios de Flor

geriátrica

- Dra. Encarnación Martín Pérez
- Dra. Yanet R. Dávila Barboza
- Dr. Edison H. Azaña Fernández
- Dr. Antonio Rodríguez Rosa

ginecología

- Dra. Tatiana Cuesta Guardiola
- Dra. Sonia Gutiérrez García

hematología

- Dr. Abdolah Ahmadi

logopedia y terapia ocupacional

- Dña. Esther Mongil Carretero

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. Laura Linares Álvarez

medicina intensiva

- Dra. Miriam Riesco Crespo

medicina interna

- Dra. Elena Valoria Escalona
- Dr. Roberto Riera Hortelano
- Dra. María Ledo Laso

microbiología clínica

- Dra. Elva Valdés Vázquez

nefrología

- Dr. Benjamín de León Gómez

neumología

- Dr. Luis Ricardo Iglesias Vela
- Dra. Virginia Serrano Gutiérrez

neurocirugía

- Dr. Francisco J. Ibáñez Plágaro
- Dr. José Manuel Valle Folgueral

neurofisiología

- Dra. M. Ángeles García González
- Dra. Delia Rodríguez Prieto

neurología

- Dra. Rebeca de la Fuente Blanco

oftalmología

- Dra. Eva M. González Tortosa
- Dr. Sergio García Estébanez

otorrinolaringología

- Dr. Rafael Pérez González
- Dra. María Puente Vérez

pediatría

- Dra. Pilar Gayol Barba

podología

- D. David Muñoz González

psiquiatría

- Dra. Rocío Gómez Martínez
- Dr. Fidel Jorge García Sánchez
- Dr. Ignacio Guereñu Carnevali
- Dr. José de Santiago Sastre

rehabilitación

- Dr. José Antonio Alcoba Pérez
- Dr. Francisco Palomo Barón

traumatología y cirugía artroscópica

- Dr. Manuel Ramos Guallart
- Dr. Jaime A. Sánchez Lázaro
- Dr. Luis Enrique Gamazo Caballero
- Dr. Luis Fernández Puente
- Dr. José M. Álvarez Fernández-Represa

urgencias

- Dra. Eva Llamas Boñar
- Dr. Luis Vidal Valdés
- Dra. Diana Milena Ramírez Medina
- Dra. Ixlu Sarai Méndez Machado
- Dr. Ramón J. Herrera García
- Dr. Paulo Andrés Zapata Granada

urología y cirugía endoscópica

- Dr. Miguel Ángel Alonso Prieto
- Dr. Graciano Díez Menéndez
- Dr. Miguel Ángel Rado Velázquez
- Dr. Javier Casasola Chamorro



dvd/blu-ray
las ovejas no pierden el tren
 álvaro fernández armero

Luisa (Inma Cuesta) y Alberto (Raúl Arévalo) se han visto abocados a irse a vivir al campo, pero la idílica vida rural enseguida empezará a mostrar su cara menos amable. Luisa está obsesionada con tener un segundo hijo, aunque el precio sea el sexo más apático imaginable. Quien ni se plantea pisar el campo es Juan (Alberto San Juan), el hermano de Alberto, que sale con Natalia (Irene Escolar), una joven entusiasta de 25 años en la que ve una tabla de salvación. Por su parte la hermana de Luisa, Sara (Candela Peña), está acostumbrada a canalizar su ansiedad a través de los hombres, con quienes no acaba de encajar...

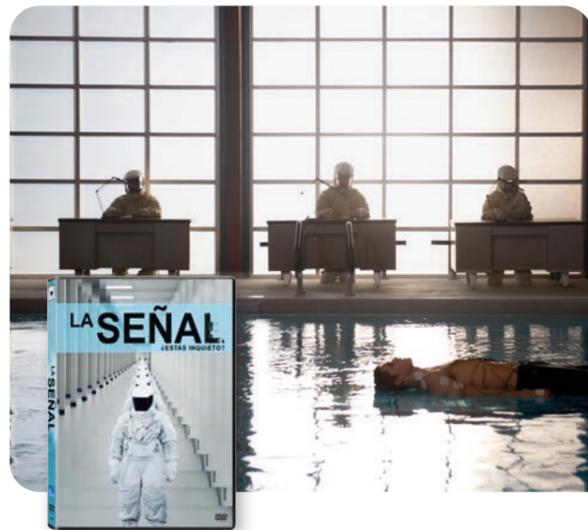
Lanzamiento: 17 de junio.



dvd/blu-ray
la señal
 william eubank

Nic, su novia y su mejor amigo son tres estudiantes universitarios que están planteándose su futuro. Haley se traslada durante un año, y Nic y Jonah la están ayudando con la mudanza a la otra punta de Estados Unidos. Su viaje por carretera a través del Suroeste acaba dando un rodeo para localizar a un genio informático que ya ha conseguido colarse en los sistemas del MIT y sacar a la luz fallos de seguridad. Nic y Jonah han despertado la curiosidad de este misterioso hacker, y viceversa. Cae la noche, establecen contacto y de repente todo se oscurece.

Lanzamiento: 1 de julio.



dvd/blu-ray
presencias misteriosas
 adam massey

Todos los pueblos tienen sus secretos. Eso descubre Rose Halshford cuando su padre y ella se mudan a una casa rancia y vieja. Cuando Rose descubre que el inquilino anterior desapareció misteriosamente, dejando todas sus posesiones, sospecha que sus antipáticos vecinos no saben más de lo que dicen. Rose oye extraños ruidos que salen de la casa, pero nadie la cree, ni siquiera su padre. Todos insisten en que se los imagina. Las sospechas de Rose van aumentando y teme ser la siguiente víctima de lo que sea que se haya metido en su casa.

Lanzamiento: 22 de julio.



cine
jurassic world
 colin trevorrow

Steven Spielberg regresa con una de sus grandes obras, esta vez como productor ejecutivo en 'Jurassic World', la nueva y esperada entrega de su innovadora serie 'Parque Jurásico'.

'Parque Jurásico', 1993, conectó inmediatamente con espectadores de todas las edades en el mundo entero, convirtiéndose desde entonces en parte de la memoria colectiva. Basado en la novela de Michael Crichton, una mezcla de ciencia-ficción e imaginación sin límites, el largometraje planteaba la siguiente pregunta: ¿Y si fuese posible?

Estreno: 12 de junio.



cine
los minions
 pierre coffin y kyle balda

Los Minions siempre han estado al servicio de los amos más despreciables. Ante su incapacidad para mantener a esos amos, los Minions acaban encontrándose solos y caen en una profunda depresión. Sin embargo, uno de ellos, Kevin, tiene un plan. Acompañado por el rebelde adolescente Stuart y el adorable Bob, decide lanzarse al mundo en busca de un nuevo amo malévolo a quien sus colegas puedan seguir. El trío emprende un emocionante viaje; desde la helada Antártida, a Nueva York en los años sesenta, para acabar en el Londres de la misma época.

Estreno: 3 de julio.



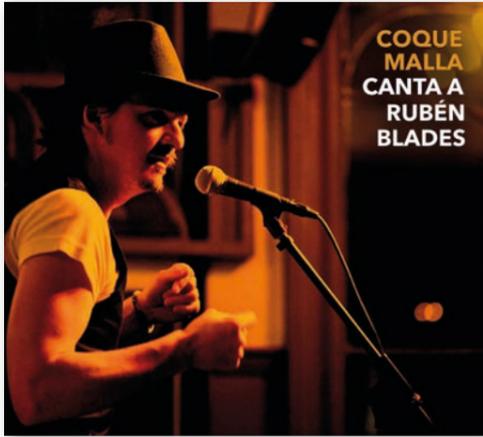
cine
un día perfecto
 fernando león de aranoa

Un grupo de trabajadores humanitarios trata de sacar un cadáver de un pozo en una zona de conflicto armado. Alguien lo ha tirado dentro para corromper el agua y dejar sin abastecimiento a las poblaciones cercanas. Pero la tarea más simple se convierte aquí en una misión imposible, a causa de las circunstancias.

Los cooperantes recorren el delirante paisaje bélico como cobayas en un laberinto, que podría no tener salida. Una guerra dentro de otra guerra, en la que el único enemigo quizá sea la irracionalidad.

Estreno: 28 de agosto.





disco
coque malla canta
a rubén blades
coque malla

Fue en 1990 cuando Coque Malla descubrió el disco en directo 'Live!' del panameño Rubén Blades. Este descubrimiento le lleva a descubrir toda la obra de Blades. En 2011, Coque asiste a un concierto de Rubén y entonces decide unir un grupo de músicos de salsa para hacer un homenaje al maestro panameño.

El resultado son estas 12 canciones de esta limitada edición que harán que revivas el concierto durante casi una hora y veinte minutos, como si estuvieras a un metro del escenario.

disco
rumba a lo desconocido
estopa

Los hermanos Muñoz vuelven con este trabajo, el noveno en su carrera. 'Rumba a lo desconocido' ha sido producido por los propios catalanes, junto con el productor Rafa Sardina y Cheche Alara, ganadores los dos de varios premios Grammy. Además, Estopa, ha contado en este disco con la colaboración de Antonio Ramos Urbano, Anye Bao y Ludovico Vagnone.

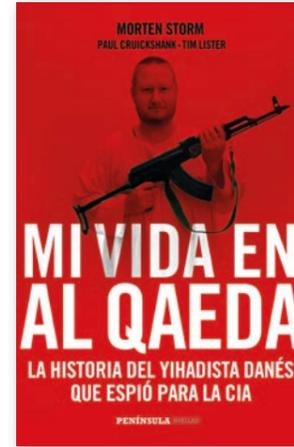
"Si se tuviera que definir con una sola palabra el sonido de este nuevo disco habría que inventarla, ellos la inventaron, y sería 'RumbaRock'".



disco
i am
leona lewis

'I am' se trata del quinto álbum de Leona Lewis. "No cabe duda de que este álbum será una declaración de intenciones de Leona Lewis", así hablaba el diario británico Independent. "Por lo que hemos podido escuchar, está lleno de pasión, de dolor, de lucha pero también de esperanza y una sensación generalizada de que hacía mucho tiempo que Leona no se sentía tan feliz con su música".

Este nuevo proyecto discográfico de Lewis se lanzará el 11 de septiembre por Island Records UK y promete buenas canciones como el primer single 'Fire under my feet'.



libro
mi vida en al queda
morten storm

Morten Storm siempre fue un yihadista poco convencional. Danés, pelirrojo, de metro ochenta y cinco de altura, pasó su adolescencia metiéndose en líos con su banda de moteros y entrando y saliendo de la cárcel. Pero un día Storm leyó un libro sobre Mahoma y se embarcó en una metamorfosis que le llevaría a una escuela de yihadistas en Yemen y a convertirse en amigo personal de Anwar al-Awlaki, el rostro más conocido de Al Qaeda en la península arábiga. Y, diez años después, tras una crisis de conciencia, a ser agente doble para la CIA, el MI5 y los servicios de inteligencia daneses.

libro
demonios familiares
ana maría matute

Julio del 36. Una pequeña ciudad del centro de España. Eva vuelve a la casa familiar tras la quema del convento donde estaba como novicia. Su padre, el Coronel, está parálítico desde hace años y dirige su hacienda desde la silla de ruedas, asistido por Yago, oscuro personaje de grandes secretos. En el bosque cercano Eva encuentra el cuerpo malherido de un paracaidista, y ayudada por Yago lo trasladan al desván de la vieja casona. Una obra inacabada pero hermosísima, que emite una rara intensidad en cada una de sus palabras y que constituye el último regalo de toda una vida consagrada a la imaginación y la escritura.



libro
hoy haré del mundo
un lugar mejor
laurent gounelle

Jonathan está pasando un mal momento... y toma una decisión: dejar de lamentarse y volcarse en los demás. Las técnicas que se utilizará para ello serán variadas: desde regalarle flores al séptimo pasajero de la línea de autobús, mandar cafés de parte de "un desconocido" o intentar hacer sonreír a su vecino pastelero, un hombre refunfuñón capaz de hacer las madalenas más deliciosas del mundo, Jonathan pondrá todo su empeño en demostrar que la vida es un regalo que merece la pena vivir plenamente.





recertificación del sistema de gestión de calidad del proceso quirúrgico iso 9001

A principios de junio de este año, dos auditores externos visitaron nuestras instalaciones para revisar el sistema de gestión del proceso quirúrgico y verificaron que trabajamos por la mejora continua y cumplimos los requisitos establecidos en la norma internacional ISO 9001 de sistemas de gestión de calidad. La auditoría fue todo un éxito, no detectándose ninguna no conformidad y renovando nuestro certificado para 3 años más.

El Hospital San Juan de Dios de León, en 2012 decidió voluntariamente aplicar los requisitos de este estándar internacional de calidad porque considera la calidad como algo esencial en la asistencia a los pacientes.

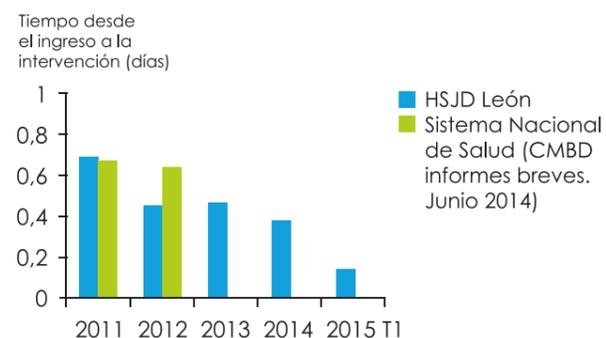
Tras estos tres años, gestionando los procesos quirúrgicos conforme a las directrices establecidas en el estándar internacional, queremos hacer una reflexión sobre qué es lo que ha aportado la ISO 9001 a nuestro Hospital:

disponemos de una estructura y control documental fuerte

Se han desarrollado procedimientos y protocolos para definir las actuaciones de profesionales. Ningún aspecto se deja a la improvisación, todo se encuentra establecido y controlado para garantizar la seguridad del paciente.

Esta organización y coordinación se refleja claramente en el valor de la estancia media prequirúrgica programada que se encuentra en valores bastante mejores que los tiempos medios nacionales.

Estancia media prequirúrgica programada



Así mismo, todas las actuaciones del personal se refleja en registros, de forma que pueda realizarse un completo seguimiento de la actividad. En este aspecto, tenemos que destacar que en el hospital toda la historia clínica de los pacientes se encuentra informatizada. Así, los informes, las pruebas diagnósticas, cada apunte de enfermería, todo, se encuentra accesible para cualquier profesional en el momento que lo necesite.

tenemos un estricto control de equipos, instalaciones y proveedores

Se han establecido fuertes medidas de control para todo aquello que puede afectar al desarrollo de la intervención o la recuperación posterior del paciente.

En este sentido, se controlan tanto las infraestructuras como los equipos a través de planes de mantenimiento preventivo, se evalúa periódicamente a los proveedores del material quirúrgico y se establecen controles específicos de bioseguridad ambiental.

Gracias a estos controles hemos conseguido que la tasa de infección quirúrgica durante el primer trimestre de 2015 haya sido del 0%.

medimos nuestro desempeño

Se dispone de un amplio cuadro de indicadores. Los indicadores son medidas objetivas de distintos parámetros que nos ayudan a saber cómo estamos desarrollando la actividad quirúrgica. El primer paso para aplicar la mejora continua es conocer cuál es tu punto de partida y para eso es necesario medir.

Analizamos la evolución y variaciones de estos parámetros para verificar que todo está funcionando de forma óptima y establecer acciones correctivas o de mejora en el momento que se detecte una pequeña variación.

los pacientes y familiares aportan su opinión

Realizamos encuestas de satisfacción para conocer la valoración de los pacientes y sus familiares en relación a distintos aspectos como la atención, información médica, cuidados de enfermería, comodidad de las habitaciones, así como para recoger cualquier sugerencia o comentario que quieran realizar. Esta información se analiza y se utiliza para la planificación de acciones de mejora y nuevos objetivos.

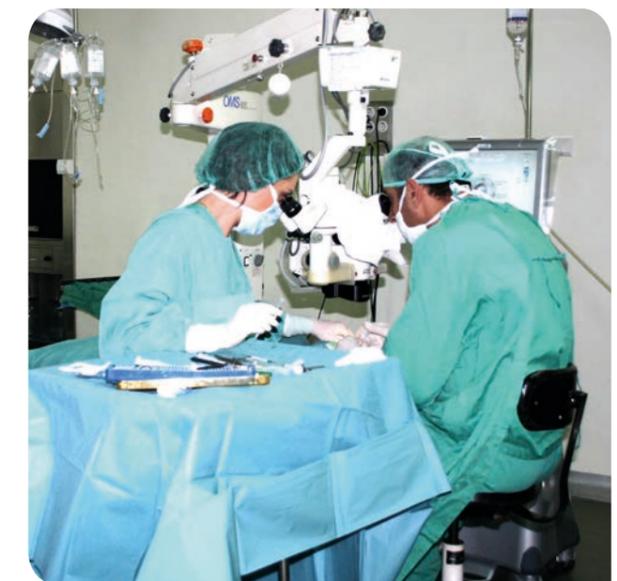
En el segundo semestre de 2014 para el 97% de los pacientes valoraron como bueno o muy bueno el grado de satisfacción general con los servicios quirúrgicos recibidos y el 100% de los pacientes intervenidos indica que volverían al hospital o recomendarían sus servicios.

revisión y herramientas de mejora

Periódicamente nos sometemos a examen, de forma interna se revisa aleatoriamente procesos quirúrgicos para comprobar que todo se ha desarrollado según lo planificado.

Además, anualmente un auditor independiente a nuestra organización realiza una intensa inspección para garantizar el adecuado funcionamiento de nuestros procesos.

Toda la información proporcionada por las auditorías, indicadores y pacientes es utilizada para establecer planes de acción, que permitan la mejora continua de los servicios que prestamos a nuestros pacientes.



La implantación de todas estas herramientas y sistemáticas requieren la implicación constante de todos los profesionales ya que el alcance de nuestra certificación es de todo el proceso quirúrgico, desde que el paciente entra por la puerta hasta que se va de alta, incluyendo pruebas diagnósticas, preoperatorio y hospitalización.

En el Hospital San Juan de Dios de León queremos garantizar que la gestión se realiza con los máximos niveles de calidad y por eso apostamos por la gestión de nuestra actividad aplicando normas internacionales de reconocido prestigio.



cuidarnos para cuidar

La misión del Hospital San Juan de Dios de León es la de diagnosticar, tratar y rehabilitar a nuestros pacientes con el objetivo de lograr su curación, aliviar su dolor, y lograr su bienestar mediante una atención humana y profesional. Por ello **todas las actuaciones** de las personas que trabajamos en el hospital, pero sobre todo del personal sanitario, **tienen como centro el paciente.**

Las personas que trabajan en el sector sanitario tienen una especial sensibilidad hacia su trabajo, siendo conocedores de la importancia de sus actuaciones al tener una repercusión directa en los pacientes.

Todas las actuaciones de las personas que trabajamos en el hospital, pero sobre todo del personal sanitario, tienen como centro el paciente.

Resulta interesante resaltar que para poder prestar los mejores servicios a los pacientes, es importante que los profesionales sanitarios se encuentren en las condiciones adecuadas para ello. La disciplina que se encarga de que las condiciones en el ámbito laboral sean las adecuadas se conoce con el nombre de prevención de riesgos laborales.

La prevención de riesgos laborales es un conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo; es decir son todas las medidas que se toman para evitar que los trabajadores sufran alguna enfermedad, patología o lesión al estar desarrollando su trabajo.

Aunque de forma general se entienden las actuaciones preventivas como algo positivo, ya que se introducen para que podamos desarrollar nuestro trabajo de forma segura para nosotros mismos, la aplicación de nuevas medidas preventivas en ocasiones no es fácilmente aceptada. El tener que emplear un equipo de protección individual o introducir variaciones en los protocolos de atención, a veces son percibidas como un freno o una dificultad en nuestra misión principal y centro de nuestro trabajo: cuidar a nuestros pacientes.

No conviene olvidar que cuando se aplican las medidas preventivas necesarias en el hospital, estamos garantizando el estado de salud de los profesionales sanitarios, pero a la vez estamos garantizando unas condiciones adecuadas para que puedan prestar la atención que necesitan los pacientes no sólo actuales, si no también futuros; es decir, que al aplicar las medidas preventivas, que inicialmente están pensadas para proteger al trabajador, a la vez nos estamos asegurando de disponer de servicios sanitarios adecuados para cubrir las necesidades de la población.

Por todo ello, se podría decir que en el ámbito sanitario, la prevención de riesgos amplía sus dimensiones habituales, trascendiendo del ámbito laboral y cobrando una importancia de carácter social.

Para apoyar esta afirmación, podemos recordar la reciente "crisis del ébola". El ébola tuvo una gran incidencia en el personal sanitario, tanto que dejó vacíos muchos hospitales en África, en los que ya no había nadie para atender a los pacientes. Cuando el ébola llegó a Europa, la preocupación por la expansión de la enfermedad nos hizo considerar la importancia de la protección del personal sanitario: asegurar su seguridad, para garantizar la atención a enfermos.

Al aplicar las medidas preventivas, que inicialmente están pensadas para proteger al trabajador, a la vez nos estamos asegurando de disponer de servicios sanitarios adecuados para cubrir las necesidades de la población.

La epidemia del ébola, nos ha hecho reflexionar por la rapidez de su expansión y sus dramáticas consecuencias. Pero existen multitud de enfermedades y lesiones a las que está expuesto un trabajador del sector sanitario y muchos tipos de medidas para prevenir su aparición:

En muchas ocasiones relacionamos las medidas que se tienen que aplicar para prevenir los riesgos con equipos de protección que el trabajador debe portar cuando realiza la atención. Estos son los llamados equipos de protección individual y por ejemplo se encuentran en esta categoría los guantes, las mascarillas, gafas o delantales plomados. Sin embargo hay otros tipos de medidas, quizás no tan visibles

La epidemia del ébola, nos ha hecho reflexionar por la rapidez de su expansión y sus dramáticas consecuencias.

pero muy importantes en la prevención como son la aplicación de sistemáticas o protocolos de actuación adecuados. Por ejemplo, un tipo de lesiones con bastante incidencia en el sector son los problemas de espalda. La prevención de este tipo de lesiones pasa por utilización de los medios mecánicos siempre que sea posible, así como por seguir los procedimientos de movilización de pacientes.

Una sistemática de gran importancia en el sector sanitario es el uso de la ropa de trabajo específica por zonas y el cambio del mismo para circular por áreas sin riesgo biológico o para salir del centro. Esta sistemática es importante para la protección no sólo de los propios trabajadores, sino también de sus familias, así como para evitar difundir posibles agentes infecciosos a otras áreas del centro o fuera del mismo.

Existe una tendencia a confundir los equipos destinados a evitar la contaminación estéril, de un producto o una muestra, con los destinados a la protección del trabajador. Un ejemplo típico en este sentido sería la utilización de mascarillas quirúrgicas, que protege únicamente al paciente o al material que se maneja, en vez de la mascarilla tipo FFP2 o FFP3 correspondiente, cuando sea necesaria la protección frente a bioaerosoles.

Por eso, disponer de información, conocer y seguir los protocolos tiene una gran relevancia en el sector sanitario.

Es importante recordar que cuando nos protegemos, protegemos a los demás: **el primer paso para cuidar es cuidarnos.**

Responsable de RRHH
Mónica Redondo Arias
Hospital San Juan de Dios de León



día de hospitalidad a las familias

Si hay un valor que caracteriza a los Hermanos de San Juan de Dios es la hospitalidad.

Y los centros de Valladolid y Palencia lo han celebrado el pasado sábado 13 de junio dedicando un día de fiesta a dar hospitalidad.

Esta fiesta crea lazos entre todos los implicados en la rehabilitación de los pacientes, verdaderos protagonistas. Familias, amigos, Hermanos, profesionales, voluntarios y todos los que hacen posible la mejora la vida de los pacientes y desean vivir un día con ellos.

Valladolid, Centro de Educación Especial y Discapacidad; y Palencia, Centro Asistencial para enfermedad mental crónica, discapacidad y drogodependencia, los dos cuadruplicaron el número de asistentes en un día abierto para todos y lleno de actividades.

Exposición de productos artesanales hechos por los residentes, tómbolas, paseo en tren, paellada popu-

lar y, cómo no, la presencia de una orquesta que puso música a esta gran convivencia.

Aunque la clave musical fueron los residentes, quienes actuaron durante la Eucaristía. En Palencia crearon un coro y en Valladolid el montaje escénico "Explosión de vida: valores de la vida y de la Orden" que conmovió a los asistentes.

En ambas fiestas la solidaridad ocupó un lugar importante. Gracias a todos los que lo hicisteis y hacéis posible.

En el Centro Asistencial San Juan de Dios de Palencia, las más de 2.000 personas asistentes contribuyeron con la compra de papeletas de la tómbola y productos de San Juan de Dios, en donde se recaudaron 3.137€ que se destinarán al Programa de Rehabilitación de Drogodependencia del Centro.

En el Centro San Juan de Dios de Valladolid, 800 personas contribuyeron con diferentes proyectos sociales, entre ellos el Programa de Cooperación Internacional en Sucre (Bolivia) a través de la ONGD Juan Ciudad de los Hermanos de San Juan de Dios, donde se destinarán 655€ recaudados para la compra de un contenedor para transportar productos de higiene.

Enviar al departamento de obra social: calle Herreros de Tejada, 3 - 28016 Madrid

Nombre y apellidos
 Calle
 N° Piso Puerta Teléfono
 Población Provincia Código Postal
 DNI/NIF

Autorizo al BANCO o CAJA (es necesario rellenar todos los datos). Deseo colaborar con euros.

IBAN	Entidad	Sucursal	DC	Nº de cuenta
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mensual <input type="checkbox"/>	Trimestral <input type="checkbox"/>	Semestral <input type="checkbox"/>	Anual <input type="checkbox"/>	

Abonen a la Obra Social de los Hermanos de San Juan de Dios la cantidad indicada con cargo a mi cuenta corriente.

En a de de Firma

En los términos establecidos en la L.O. 15/1999, queda informado de la incorporación de sus datos a los ficheros de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, Provincia de Castilla, con el fin de recibir información relativa a las actividades de la Orden y su Obra Social. Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose por escrito a: Obra Social HH. San Juan de Dios, C/ Herreros de Tejada, 3 - 28016 Madrid. Si no desea información, marque la casilla

LAVANDERÍA INDUSTRIAL EN LEÓN



Tratamiento de
higienización y
lavado profesional
de ropa hospitalaria



Polígono Industrial de León
Carretera de Zamora, s/n,
Parcela M-7824231 Onzonilla (León)
Tel. 987 208 824



<http://lavanderia.ilunion.com/>



Líder Mundial en Restauración y Support Services

Desde hace más de 45 años el objetivo de Compass Group es ofrecer servicios de alta calidad en restauración y Support Services.

Ofrecemos soluciones a medida. Añadimos valor a su negocio.

“Vocación al cliente y espíritu de innovación”



Cuidar, Disfrutar, Innovar.

- **Solución integral:** Servicio de Restauración y Support Services en el sector de la salud.
- **Alimentación** a pacientes, residentes, restaurantes, cafeterías, vending.
- **Support Services:** limpieza, mantenimiento, jardinería, seguridad, servicios auxiliares.



- Servicio de **comidas a Domicilio** para personas dependientes.
- **Menús tradicionales** elaborados por expertos en nutrición, distribuidos por nuestro equipo.
- **Cuidamos de las personas.**



Compass Group
Camino de la Zarzuela, 19-21. 28023 Aravaca (Madrid)
Tel. 91 542 53 39
www.compass-group.es



xxiv encuentro interprovincial de voluntariado

Comenzamos en Castilla... Los días 27, 28 y 29 de mayo 2015, unos cincuenta coordinadores participaron en este encuentro interprovincial. La apertura del encuentro tendrá lugar el 27 de mayo de 2015 donde irán llegando todos y cada uno de los coordinadores. Estará presentada y animada por el Hno. Miguel Ángel Varona (provincial de Castilla), el director gerente del Hospital San Juan de Dios de León, D. Juan Francisco Seco Martín, el director de la fundación, Hno. Julián Sánchez, y el alcalde de León, D. Emilio Gutiérrez.

Todos los años se celebran encuentros interprovinciales, en los que se tiene por objetivo llevar a cabo los fines del voluntariado San Juan de Dios, elaborar documentación y procedimientos a nivel interprovincial, diseñar acciones conjuntas y comunes para los centros de la Orden de España... todo esto se analiza y se pone en común. Este año ha sido en el Hostal San Marcos, lugar emblemático de la ciudad

de León y una de las joyas más importantes del Renacimiento español.

El encuentro no estuvo exento de momentos formativos, ya que Dña. Gracia Polo, (coordinadora de voluntariado de Ciempozuelos, Madrid), presentó cuadernos formativos -Empresa Metrópolis- con los que se trabajará en las comisiones de trabajo.

También, Dña. Vanesa Sánchez Pozuelo (coordinadora de la Residencia San Juan de Dios de Madrid), habló de situaciones, inquietudes, logros y propuestas en la gestión del voluntariado. Y como final de la formación dentro del encuentro participó D. Carlos Hernández, (coordinador de la zona bética), que informó de los proyectos del voluntariado de San Juan de Dios en la Orden.

Para más información te puedes poner en contacto en el siguiente correo electrónico:

leon.voluntariado@hsjd.es



pastoral de la salud: sí a la vida, aunque frágil

Desde hace ya algún tiempo, concretamente desde el siglo pasado, la Pastoral de la Salud ha hecho una opción radical y contundente por un Sí a la vida, toda vida. Lo de frágil es porque la vida en sí es frágil y, en ocasiones, demasiado frágil y vulnerable, aunque siempre bella, hermosa y esencialmente grande.

He mencionado el siglo pasado al referirme a la opción del "sí a la vida", no intentando borrar la historia de tantos años en los que los cristianos han defendido la vida, la han cuidado, mimado y acompañado. Pues además, como canta Café Quijano "lo malo que tiene el pasado es que nunca lo puedes borrar". En este mundo de la salud y lo sociosanitario de hoy, el pasado ha sido así. Podemos recordar los tiempos de las grandes Ordenes Religiosas inspiradas por Juan de Dios, Camilo de Leis o San Vicente de Paul –entre otros muchos– que dieron un gran impulso para cuidar la vida cuando esta se había vuelto más frágil y se había instalado la enfermedad en el sitio que ocupaba la salud.

El "sí a la vida" de la Pastoral de la Salud arranca de una profunda reflexión de personas e instituciones que, poniendo su vida al servicio de la vida, amando profundamente el mundo hospitalario y habiendo caminado con todo lo que en él se mueve, no

se conformaron con la rutina de una presencia. Las presencias de todo ese entorno tienen que dar vida a la vida y preñar la fragilidad de esperanza.

Para empezar una nueva andadura y dar ese impulso de esperanza, se detienen en el evangelio de San Juan (10, 10): "he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia". Convencidos de la importancia de esta tarea se atreven a marcar unas grandes líneas por las que ha de caminar el futuro de la pastoral en el acompañamiento al ser humano y, especialmente, cuando este vive la experiencia de la vulnerabilidad.

El objetivo de esta pastoral es hacer presente la fuerza humanizadora y salvadora que se encierra en Jesucristo.

La primera de esas grandes líneas es dar el paso de una pastoral de ayuda a "bien morir" –pastoral de muerte–, a una pastoral de ayuda a vivir sanamente: cristianamente la salud, la enfermedad, la muerte y la asistencia –pastoral de vida– evangelizadora y de acompañamiento. De una pastoral de enfermos a una Pastoral de la Salud.

La pastoral de enfermos se había centrado, durante años y siglos, sobre todo, en ayudar al cristiano a bien morir, es decir, en lograr que muera preparado habiendo recibido los últimos auxilios (sacramentos). En consecuencia, era una pastoral sacramentalista y ocasional en el momento cercano a la muerte.

A la vida de estos intrépidos luchadores en todo el entorno de la salud y la enfermedad habían llegado los aires del Vaticano II y de la nueva cultura y poco a poco fueron descubriendo nuevas perspectivas y caminos para esta pastoral. El ser humano necesita ayuda para bien morir, pero igualmente para vivir con sentido la salud que posee y/o busca, la enfermedad cuando se presenta en él o en sus allegados y la muerte cuando le ha llegado su hora.

Por ello, la pastoral ya no puede centrarse exclusivamente en el sacramento, como preparación para el más allá, sino en el anuncio de la Buena Nueva de Jesús de Nazaret para vivir con sentido esas grandes realidades de la existencia (salud, enfermedad, sufrimiento, deterioro y muerte) en el más acá, en el aquí y ahora.

Es un cambio no solo de nombre, sino de orientación y contenido. El objetivo de esta pastoral es hacer presente la fuerza humanizadora y salvadora que se encierra en Jesucristo. Sin descuidar la atención a cada persona enferma, esta pastoral tiene que estar al servicio de la salud. En el centro el ser humano, especialmente cuando su vida está marcada por la fragilidad de la enfermedad y el paso de los años, y en el horizonte la salud y la vida, entendida de manera integral y abierta a la salvación, para vivir la salud como la realización de la propia verdad de la vida, que aunque frágil, siempre bella.

Servicio Atención Espiritual y Religiosa
Hmno. Abilio Fernández
Hospital San Juan de Dios de León



Pensamos en el futuro para alcanzar el presente

Instalaciones Schindler en el Hospital San Juan de Dios de León.

Una sociedad que quiere evolucionar ha de permanecer en constante movimiento. En Schindler elevamos el concepto del transporte vertical. Estamos siempre a la vanguardia en tecnología y diseño con soluciones innovadoras de movilidad para satisfacer las necesidades de nuestros clientes de manera fiable, impulsora y pionera.

Sucursal León
 Tejo, 1
 24007 León
 Tel. 987 246 466

Seguridad y Servicio, con S de Schindler
www.schindler.es



Schindler



la especialidad: endocrinología y nutrición

La especialidad de Endocrinología y Nutrición es la rama de la medicina que estudia el funcionamiento y las distintas enfermedades del sistema endocrino, las glándulas y sus secreciones específicas llamadas hormonas, así como la alimentación humana, la composición corporal, y su relación con los procesos químicos, biológicos y metabólicos.

el especialista dalia ávila

La Dra. Dalia Avila se licenció con la calificación "cum laude" en Medicina en la Universidad Autónoma de Honduras en el año 2010, y obtuvo el título de médico especialista en Endocrinología y Nutrición en el Complejo Asistencial Universitario de León en el año 2015. Durante su formación MIR realizó estudios en el área de endocrinología pediátrica en el Hospital Gregorio Marañón, y en sistemas de Infusión Subcutáneo Continua de Insulina (ISCI) en el Hospital Clínic de Barcelona. Recibió el título de Máster en Investigación y Medicina en la Universidad de León en 2012. Actualmente está desarrollando su tesis doctoral en disfunción tiroidea en el embarazo en el programa de doctorado de biomedicina y ciencias de la salud, en dicho centro.

la técnica

La impedanciometría bioeléctrica (BIA) es una de las técnicas más utilizadas para el estudio de la com-

posición corporal, ha demostrado tener una buena correlación con las técnicas clásicas como son la dilución isotópica y el método de pliegues cutáneos. La BIA es un método no invasivo e indoloro basado en la conducción de una pequeña corriente eléctrica aplicada al cuerpo, de fácil realización y seguro para evaluar los principales compartimentos: la grasa, la masa libre de grasa y el agua.

La BIA debe ser realizada con el sujeto en posición supina. Dos pares de electrodos son usados para la impedanciometría; un primer par de electrodos de entrada, colocados en la mano derecha y en el pie derecho, sirven de trasmisor de la corriente, y un segundo par de electrodos de salida colocados en la muñeca y en el tobillo, miden la impedancia eléctrica.

Recomendaciones previo a la realización de BIA:
Temperatura ambiental de 20° a 35° C.

- No usar diuréticos por una semana.
- No beber alcohol 48 horas antes del examen.
- No realizar el ejercicio intenso por lo menos 12 horas antes.
- No ingerir alimentos ni bebidas cuatro horas antes.
- Vaciar la vejiga antes del análisis.
- No utilizar objetos metálicos.
- No realizar esta prueba a personas que utilicen marcapasos o estén embarazadas.

Consideraciones sobre el empleo de la BIA en el estudio de la obesidad: el estudio de la composición corporal es una herramienta potencial en la evaluación integral de los pacientes obesos. En la actualidad se reconoce la relación entre la grasa corporal y las complicaciones metabólicas características de esta patología. Indicadores antropométricos como el Índice de Masa Corporal (IMC), o el índice cintura-cadera, no cuantifican directamente la grasa corporal. Estas mediciones sólo permiten definir el riesgo de las alteraciones cardiovasculares y metabólicas que se asocian a la obesidad. El uso de BIA y de la sumatoria de los pliegues cutáneos, pueden ser consideradas opciones útiles en el área clínica para evaluar el porcentaje de grasa corporal de los individuos obesos. También se ha reportado que la mayoría de

las personas obesas retienen líquidos corporales, los cuales son detectados mediante BIA.

Otras aplicaciones clínicas:

- Cambios en la composición corporal en relación con pérdidas de peso y renutrición.
- La farmacocinética y distribución corporal de medicamentos, en el campo epidemiológico para es-

tablecer relaciones entre composición corporal y factores de riesgo (Estudio NHANES III).

- Índice pronóstico en infecciones por VIH, enfermos críticos, hepatopatías, insuficiencia renal y neoplasias.
- Valoración de alteraciones de los compartimentos líquidos en las sesiones de hemodiálisis.

la entrevista

¿Desde cuando trabaja en el Hospital San Juan de Dios de León?

Desde junio de 2015.

¿Cuál es su balance?

Positivo, es un centro que está equipado para dar un excelente atención en el área de Endocrinología y Nutrición.

¿Nos puede hablar del perfil de sus pacientes y de la patología más común?

Mis pacientes son muy variados, ya que el sistema endocrino es el principal medio que utiliza el organismo para transmitir información, la disfunción de éste puede llevar a la afectación de muchos órganos y sistemas.

La patología más común es la obesidad, la cual se ha considerado uno de los problemas de salud pública más prevalentes y graves del siglo XXI, ya que puede dañar casi todos los aparatos y sistemas del organismo, entre ellos, corazón y pulmones, músculos y huesos, riñones y tubo digestivo, así como las hormonas que controlan la glucemia y el desarrollo sexual.

¿Cree que hay algún tipo de molestia/enfermedad dentro de su especialidad que podría evitarse?
¿Cómo?

Sí, la que he mencionado previamente. Para prevenir la obesidad y el sobrepeso, han de incorporarse hábitos de vida saludables, como alimentación sana y actividad física regular, en la que deben influir positivamente muchos sectores de la sociedad, comenzando por la familia, seguido de colegios, medios de comunicación, sector de la alimentación, sector ocio y el entretenimiento.

¿Alguna anécdota o curiosidad?

Compartiré una curiosidad: en el año 2010, se calculó que había 42 millones de preescolares (niños menores de 5 años) con sobrepeso u obesidad en todo el mundo (OMS), lo que supuso un aumento de un 60% respecto a 1990. Un 80% de los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Los padres pueden influir en el comportamiento de sus hijos poniendo a su disposición en el hogar bebidas y alimentos saludables y apoyando y alentando la actividad física. Al mismo tiempo, se recomienda a los padres que tengan un estilo de vida saludable y lo fomenten, puesto que el comportamiento de los niños suele modelarse a través de la observación y la adaptación. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por consiguiente hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.



HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DE LEÓN
HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS



_URGENCIAS 24H

El servicio de urgencias del Hospital San Juan de Dios de León está perfectamente dotado para realizar una **atención completa**, con **mínimos tiempos de espera**, un buen apoyo de **especialidades** y, por supuesto, con personal **altamente cualificado**.

**Nuestro compromiso,
tu salud.**



www.hospitalsanjuandedios.es