

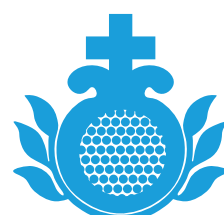
salud dosmil

hospital san juan de dios de león

diciembre 2015 | número 121



- **en persona** | francisco sosa wagner
- **actualidad** | aspace león
- **el especialista** | servicio de anestesia



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
- Tasa de infección quirúrgica por debajo de los estándares recomendados por el Ministerio de Sanidad
- El 100% de los pacientes intervenidos volvería o nos recomendaría*
- Inversión continua en tecnología

**Nuestro compromiso,
tu salud.**



www.hospitalsanjuandedios.es

Se acaba el año 2015, un año en el que podemos estar orgullosos de nuestro trabajo porque hemos conseguido alcanzar todos los objetivos que nos habíamos propuesto. Por una parte, seguimos creciendo a un ritmo notable y sostenido en nuestra actividad en el sector sanitario privado. Desde el año 2011, hemos conseguido incrementar nuestra facturación y actividad con mutuas de accidentes de trabajo, compañías de seguros, entidades concertadas y pacientes privados más de un 31%. Es de destacar el crecimiento en el ámbito de los pacientes privados, ya que en ese mismo período nuestra actividad se ha incrementado un 311%, a falta de cerrar el mes de diciembre de 2015.

Cada vez son más nuestros clientes, nuestros pacientes, los que confían en nuestros servicios, en nuestros profesionales y en la modernidad de nuestras instalaciones. Los datos son especialmente positivos si tenemos en cuenta que este crecimiento se produce en años de contracción económica general, de una manera sostenida y constante en todos los ejercicios y a pesar de que el Hospital San Juan de Dios no puede mantener acuerdos con todas las compañías aseguradoras, puesto que la calidad del servicio conlleva un coste económico que en ocasiones los agentes del sector sanitario privado no pueden asumir.

Por lo que respecta al sector sanitario público, con el cual el hospital lleva colaborando más de cuarenta años, también el hospital ha

cumplido con los compromisos adquiridos. A través de la gestión por procesos, una estructura adecuada, la cartera de servicios médicos más completa de la provincia en el sector concertado, el incremento de medios humanos y la implementación de las nuevas tecnologías, entre otros muchos cambios, hemos conseguido ser extremadamente eficientes y competitivos. Esperamos que los responsables sanitarios autonómicos evalúen convenientemente estos datos y transformen los sistemas de colaboración a través de la gestión por procesos, clave para que este hospital pueda continuar colaborando en el futuro con la sanidad pública en León, cosa que deseamos todos.

Por último, no puedo dejar de volver a reconocer el trabajo de todos los profesionales del Hospital San Juan de Dios de León. Detrás de todos estos datos y objetivos se esconde el trabajo continuo de nuestros profesionales sanitarios y de todos los demás profesionales que dan soporte a los servicios del Hospital. Sin su implicación, su paciencia, su constancia, su formación y su dedicación, nada de esto se hubiera conseguido. Hemos conseguido trabajar en equipo y con una gran coordinación. Esa es la verdadera clave para conseguir un buen resultado.

Juan Francisco Seco Marín
director gerente

han colaborado
Juan Francisco Seco Marín, Belén
Jiménez, Dr. Alejandro Rabanal
Guerrero, Ana Romero, Dr. Luis Iglesias
Vela, Dr. Manuel Meléndez Pérez,
Dra. Elena Valoria Escalona, D. Abilio
Fernández, Noelia Sánchez Carrión,
Mónica Redondo Arias, Lucas Rodríguez
Milia, div-laCentral | comunicación
diseña y edita
div-laCentral | comunicación
Velázquez, 16 - 1ªA | 24005 León
987260000
imprime
Editorial Mic
Artesiano, s/n
Pol. Ind. Trobajo 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.





Juan Francisco Seco Martín, director gerente del Hospital San Juan de Dios de León, y Francisco Sosa Wagner.

francisco sosa wagner jurista y escritor

Unos días antes de las elecciones catalanas, entrevistamos al jurista y escritor Francisco Sosa Wagner. Catedrático de Derecho Administrativo en la Universidad de León, ha sido diputado en el Parlamento Europeo. De esto y más cosas hemos hablado con él.

Durante los últimos años has sido diputado por UPyD en el Parlamento Europeo. ¿Cuál es tu balance de ese trabajo y de la propia institución?

En primer lugar, desde el punto de vista personal, para un profesor de derecho público, como soy yo, pues hombre, estar en un sitio como el Parlamento Europeo, es como si, ya que estamos en un hospital, a un médico le proporcionan la oportunidad de estar

en un hospital en el que hay montones de camas, montones de quirófanos abiertos donde puedes ver infinidad de cosas... eso en lo que se refiere al aprendizaje. En lo que se refiere a la posibilidad de influir, y los juristas sabemos algo de eso, ya que tenemos un oficio muy apropiado para el trabajo que desarrolla un parlamentario, es un buen sitio.

Y ¿cuál es la experiencia? Pues desde un punto de vista objetivo, la experiencia es clara; Europa y la Constitución Europea es la aventura política intelectual y social más importante que vivimos los ciudadanos que nos ha tocado vivir esta coyuntura, y por lo tanto, vivirla tan cerca, cómo funciona, es decir, verte las tripas y todas las intimidades, todos los debates que se producen, pues tiene un valor muy grande.

Hay que tener en cuenta que sólo las sesiones plenarias del Parlamento Europeo que se celebran todos los meses una semana en Estrasburgo, duraban desde las 9 de la mañana hasta las 11 o 12 de la noche, con interrupción de un par de horas para comer. Y se trataban todo tipo de cosas. Unas veces intervenía, otras no, pero simplemente estar allí, escuchando todos los problemas que afectan a la humanidad, en definitiva, y verlos desde una perspectiva muy compleja, que es la que aporta cada uno de sus eurodiputados, cada uno con su ideología detrás, con su pensamiento, con su punto de vista y también, con su origen geográfico e idiomático... todo eso es muy enriquecedor.

Esa imagen que tenemos de lobby en Europa, ¿es así? Es decir, ¿funciona ese lobby empresarial?

Bueno, esta es una idea, la del lobby o grupo de presión que está ligada al ejercicio del poder. Allí donde hay poder, se forman esos grupos que tratan de presionar al poder. Si aquí el Ayuntamiento de León, que es un ayuntamiento mediano, intenta cambiar el plan general de ordenación urbana, o el Ayuntamiento de Astorga, por hablar de un ayuntamiento más pequeño, pues se va a crear un lobby o grupo de presión de los propietarios del suelo, de unos señores que quieren hacer unos locales comerciales... Esto es algo absolutamente lógico allí donde se produce el poder. Ahora bien, en el caso del Parlamento Europeo y de las instituciones europeas, el poder es mucho, y el poder se desparrama por absolutamente todos los intersticios de la vida social y económica. No hay un solo ámbito de la vida social y económica que nosotros vivimos que no esté influida por la legislación europea y por lo que se hace en Europa. Por lo tanto, y evidentemente, hay muchos grupos de presión.

Pero hay que decir que en lo que se refiere al funcionamiento de los mismos pues es un funcionamiento transparente en el Parlamento Europeo. Y cuando recibías a gente procedente de las empresas o grupos que tienen intereses económicos pues sabes perfectamente con quién estás hablando. ¿Que luego consiguen influir en la legislación y en las medidas que se toman? Pues en unos casos sí y en otros casos no.

En el Parlamento Europeo, hay una cultura total de transparencia, ¿no?

Total. La cultura de transparencia es absoluta. El Parlamento Europeo es una caja de cristal. Lo demuestra un dato que voy a darte y que no se conoce del trabajo de los diputados europeos. Estos datos, no son inventados por mí, si no estudiados por un instituto británico que se dedica a seguir la actividad de los parlamentarios europeos. Pues bien, yo, en los cinco años que he estado allí seguidos, he votado en el Parlamento Europeo, en los plenos, más de 22.000 veces. Más de 22.000 asuntos, enmiendas... de todo. Bueno, pues de esas veintidós mil y pico votos que yo he hecho, 6333 votos, una cifra que no se me olvidará nunca, son votos nominales. Es decir, son votos que llevan mis huellas dactilares que llevan mi nombre y apellidos, de manera que se puede reconstruir perfectamente lo que el diputado Francisco Sosa Wagner ha dicho sobre las mil y una historias que se han tratado, desde la protección de las focas, hasta la leche, el carbón, en el gobierno de internet, donde tuve mucha intervención, en las conexiones e interconexiones energéticas de toda Europa.. Y eso está ahí. Los ciudadanos pueden ver

lo que yo votaba en las sesiones de Estrasburgo que se celebraban entre las 12h del mediodía y las 13h30; y a las 16h30-17h, ya podíamos saber qué se había votado.

Por eso digo que es un edificio de cristal. Eso no es frecuente, aquí en el Parlamento Español, en las Cortes Generales, no se sabe. Esto da una dimensión de hasta qué punto el ciudadano puede saber, si quiere. Está toda la información. Todo lo relativo a la regulación del acero, la regulación de los tomates, de la leche y sus derivados, los coches... Yo era miembro de la comisión de industria y energía e investigación, y por mis manos han pasado todos los asuntos relacionados con esto. Por ejemplo el plan de investigadores de Europa que va de 2014 a 2020, que supone un chorro de dinero tremendo para los grupos de investigadores. Y de todo eso queda constancia, y de lo que han dicho los grupos políticos, liberales, socialistas... en cada caso. Y qué han dicho los diputados en concreto.

En una entrevista que te hacían sobre tu libro 'Memorias europeas', decías algo así como "en Bruselas ni hace viento ni te ofrecen mejillones". Y además has sido crítico con Bruselas como sede de instituciones europeas.

(Risas) En Bruselas no, en el Parlamento Europeo.

Bueno, sí. Yo critico mucho como sede de instituciones europeas a la ciudad de Bruselas. Es una ciudad muy incómoda, muy mal organizada para acoger allí a tantos funcionarios y políticos. Mucho más bonito y acogedor es Estrasburgo, que es la otra sede de las instituciones europeas.

Pero a parte de la incomodidad, lo que le reprocho a Bruselas es que haya organizado las instituciones europeas básicas, que son el Parlamento, la Comisión Europea, que es el gobierno de toda Europa, y el Consejo de Ministros, que es donde van a reunirse los ministros, y eso forma un conjunto arquitectónico y urbanístico espantoso, horrible. Es una ciudad que está perforada por una vía de circulación rápida, llena de coches; permanentemente en obras, con unos edificios absolutamente horribles...

Sin embargo, en Estrasburgo, el Parlamento es precioso. Al lado está el Tribunal de Derechos Humanos, que aunque no tiene nada que ver con las instituciones europeas, forma un conjunto urbanístico y arquitectónico muy agradable.

Y en cuanto a los mejillones, te los ofrecen con una combinación gastronómica verdaderamente abominable que son mejillones, de una escasa entidad corpórea, con unas patatas fritas elaboradas de acuerdo con fórmulas arcanas, y a eso le sumas que a los mejillones les suelen echar salsa variadas...

pues esto hace que sea terrible. Cuando llegué a Bruselas, los primeros días todo el mundo me ofrecía eso, y un periodista me preguntó qué tal dentro del Parlamento, y bueno, le dije: "pues aquí dentro se está muy bien por que no hace viento y nadie te ofrece patatas fritas con mejillones".

Una de las imágenes que va a quedar de tu paso por las instituciones europeas es la imagen del pepino, que además es portada de tu libro y portada de la prensa nacional e internacional. Algo que además en España fue algo muy buen visto: el profesor Sosa Wagner defendiendo el sector hortofrutícola español.

Esa imagen es el resultado de unas declaraciones insensatas que hizo una ministra alemana imputando a los pobres pepinos españoles la transmisión de las peores enfermedades. Y hombre era una cosa tremenda que luego se demostró que era algo científicamente imposible. Fue una metedura de pata de aquella señora que no tenía ni idea de nada.

Sobre tu salida de UPyD que empezó por tu idea de tener un acercamiento a Ciudadanos, que creías que era una estrategia de futuro interesante. Pasados unos meses de todo eso, ¿te arrepientes de algo de lo que pasó?

No, no. En absoluto. No me arrepiento de nada. Yo escribí un artículo en El Mundo y ante mi sorpresa se organizó un lío tremendo. Pero mi propuesta era una propuesta muy sencilla. Yo no pertenecía a la dirección de UPyD, pero sólo dije que me parecía básico que nosotros llegáramos a un acuerdo, por que se da la circunstancia que cuando entré en la segunda legislatura, entramos cuatro diputados y Ciudadanos entró con dos diputados. Y todos entramos en el grupo liberal. Y como jefe de la delegación me sentaban al lado de Javier Nart, jefe de la delegación de Ciudadanos y teníamos una colaboración ya muy estrecha. Así que me pregunté que esta colaboración tan estrecha, se podía llevar al ámbito nacional. Y esto se me ocurrió decirlo en el periódico El Mundo, en el que escribo de vez en cuando, y se armó un lío tremendo, y empecé a sufrir una persecución constante hasta que me relevan de la dirección del grupo. Yo era director del grupo por que había sido primero de lista y había sido elegido en elecciones primarias. Así que eso era una cosa que no podía aceptar y me marché. Y eso creó cierta conmoción, ya que no es habitual que un político que abandona el Parlamento Europeo, ya que es un lugar ciertamente atractivo por muchas razones, pero yo soy Catedrático universitario, tengo mi vida y no tengo necesidad de aguantar situaciones que no me resultan cómodas y me fui.

En cierta ocasión has declarado que desaparecerán las siglas de UPyD pero no las ideas.

Claro. UPyD surge precisamente para combatir todos los excesos de los nacionalismos. Ahora mismo estamos viviendo este disparate catalán. UPyD surge para esto, y es una pena que ahora, que estamos en el epicentro de esta gran polémica pues que UPyD esté fuera por lo errores que se han cometido, empezando conmigo.

Ahora mismo estás participando en un grupo de trabajo de Ciudadanos que está estudiando la

viabilidad de una reforma constitucional. ¿En qué punto está ese trabajo?

Bueno, nos llamó Albert Rivera a unos cuantos especialistas en derechos constitucional para crear un grupo y estamos trabajando en algunos aspectos sobre una posible reforma.

Tú participaste en el proceso del diseño del sistema autonómico actual.

Efectivamente. En el año 1981, cuando se produce el golpe de estado, el gobierno no sabe qué hacer con el lío de las comunidades autónomas y se creó un grupo de expertos para intentar dar una solución. Y bueno, una parte de los pactos a los que llegamos fracasó, sin duda, pero otra parte de nuestro trabajo tuvo éxito.

Ahora, cuando se habla de reforma constitucional se enfoca en dos aspectos: la corona y los nacionalismos. Desde tu punto de vista personal, ¿es oportuno? Y, ¿es necesario?

En cuanto a los segundo, sí es necesario. Se pueden hacer muchas reformas sin tocar la Constitución. Ahora bien, tocar la Constitución, tampoco es tan grave, en lo que se refiere a una reforma sencilla. Una reforma profunda, no; eso es algo muy complicado que básicamente no se puede hacer. Pero una básica sí. Y es que hay muchos aspectos de la Constitución, como el tema de las comunidades autónomas, que están ya obsoletos. Ha pasado el tiempo y estamos en otro momento histórico. Se pueden hacer cambios y avanzar en muchos aspectos del estado de las autonomías y su funcionamiento sin tocar la constitución pero que si se toca, tampoco pasaría nada. Teniendo en cuenta que en España en todos estos años, se ha tocado la Constitución en dos ocasiones. En Alemania desde que se aprobó su constitución en 1949, prácticamente no ha habido un año en el que haya habido algún retoque o cambio en un artículo u otro.

Otra cosa es el asunto de la corona y de la forma de Estado, ya que plantear ese asunto en estos momentos es una cosa muy peligrosa ya que se puede escapar de las manos de la clase política. Y luego además es un debate muy poco maduro pero que enciende las pasiones y lo último que podemos pretender ahora es que se enciendan más pasiones.

¿Cómo ves el panorama después del 27S, de las elecciones catalanas? ¿Y piensas que Euskadi va a seguir el mismo camino?

Pues espero que no, pero si supiera lo que va a pasar, vendería mis conocimientos (risas). Es muy complicado saber qué es lo que puede ocurrir. Si, como yo deseo, los separatistas no ganan, pues entonces seguiremos como estamos; es decir, hablando todos los días del tema de la separación de Cataluña, de la autonomía de Cataluña... Ahora, si ganan en términos numéricos y adoptan decisiones como puede ser la declaración unilateral de independencia catalana por parte del Parlamento, pues tendremos un problema muy serio.

Me gustaría saber tu opinión sobre sanidad. Nosotros somos un hospital privado. Desde tu punto de vista, el de

el test

Una ciudad_León

Una comida_dos, la paella valenciana y el lechazo

Un lugar para perderse_la Selva Negra en Alemania

Un colega de profesión para salir de cañas_Juan Antonio García Amado

Un deporte_caminar

Un vicio (confesable)_la admiración por el sexo femenino

Tu mayor defecto_la impaciencia

Tu mayor virtud_la organización

Me gustaría parecerme a... un escritor de garra, por ejemplo a Ramón Gómez de la Serna

Un grupo o un cantante_la ópera

Un método de transporte_el tren, sin duda

un catedrático de derecho administrativo, defensor del sector público, ¿ves viable y/o necesaria la conviencia y la colaboración de sanidad pública y privada?

Yo creo en la colaboración entre el sector público y privado. No creo que el sector público tenga que ocupar todos los espacios. Creo que en determinados sectores económicos o de prestaciones sociales, como es el caso de la sanidad la administración pública debe de ser prioritaria. Y aunque no asuma todo el sector, sí que debe vigilar que las manos privadas que asumen sectores como el sanitario o el educativo, actúan adecuadamente.

Formaste parte del tribunal que dio nota de sobresaliente a la tesina de José Luis Rodríguez Zapatero. Hoy, si tuvieras que calificarle, no sólo en base a esa tesina si no por su gestión como presidente del gobierno, ¿le darías también sobresaliente?

Bueno, notables y sobresalientes damos los académicos en el ámbito de la vida académica. Fuera de ese ámbito y con una persona como él, en el sentido del cargo de presidente de gobierno, simplemente se ejerce la crítica política. Yo esa crítica política la he hecho en muchos libros y publicaciones, donde hago una crítica política razonada en términos políticos. Siempre que hago una crítica política, trato de diferenciar la persona, al que tengo un especial aprecio, tanto a él como a su familia, del personaje política. Del personaje político no me gustó su gestión, la persona sí me gusta. Es un señor muy apreciable desde el punto de vista personal, pero su gestión política no me gustó nada, excepto en algunas cosas, como conseguir que la gente no fume en los restaurantes y la gestión del tráfico en las carreteras. Luego hay aspectos como los referentes a la administración territorial, la universidad... donde su gestión ha sido negativa.



aspace león

Un centenar de usuarios, dos centros de día, un colegio de educación especial, dos residencias, un centro ocupacional, decenas de terapias... detrás de este extenso entramado de servicios se esconde ASPACE León, una asociación sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública que cumple ya treinta años de vida.

Representando esas siglas hay casi un centenar de profesionales, más de doscientos socios y cerca de cincuenta voluntarios que cada día mueven el corazón de la asociación entregados a una causa común: atender y mejorar la calidad de vida de las personas con parálisis cerebral y encefalopatías afines. El reto, cuidar y ejercitar su cuerpo y su mente. Que cada uno de ellos consiga el mejor desarrollo físico y emocional posible y que la igualdad de oportunidades sea un hecho también en el ámbito de la discapacidad.

¿qué es la parálisis cerebral?

Para entender mejor la labor y la razón de ser de ASPACE León conviene conocer previamente algunos de los secretos que encierra la parálisis cerebral, un complejo trastorno con infinidad de aristas y matices. Se produce por una lesión neurológica antes de que el desarrollo y crecimiento del cerebro es completo, derivando en un trastorno motor global. De carácter permanente y no progresivo, este trastorno es irreversible pero no degenerativo; acompaña al individuo durante toda su vida.

En ASPACE León se atiende a usuarios con parálisis cerebral, encefalopatías afines, síndromes extraños y discapacitados intelectuales.

una red de centros en león: san cayetano, san felix y san lorenzo

La asociación está compuesta por una red de centros con distintos fines asistenciales situados en tres puntos de León: en el complejo de San Cayetano (a las afueras de la ciudad), en el barrio leonés de La Palomera y en la localidad de San Feliz de Torío.

El pabellón San José del Complejo San Cayetano dispone de un centro de educación especial, una residencia y un centro de día. El colegio concertado de educación especial tiene muy bien elegido el nombre: se llama 'La Luz'. En sus aulas no se aprende a leer ni a escribir. Se aprende a vivir. Todo entre terapia y terapia, porque son muchas las cosas que necesita un niño con parálisis cerebral: trabajo pedagógico, terapia psicológica; logopedia, para poder comer, hablar y comunicarse; fisioterapia, para aprender a respirar, a moverse y a caminar siempre que sea posible; hidroterapia, que les ayuda a relajarse; e hipoterapia, que les enseña a mantener el equilibrio, a comunicarse y a fortalecer los músculos. En la actualidad, 28 alumnos, de entre 3 y 21 años, acuden diariamente a 'La Luz'.

El colegio comparte instalaciones en San Cayetano con un centro de día de adultos gravemente afectados, al que acuden una treintena de usuarios y en el que se desarrollan las mismas terapias de la mano de psicólogos, fisioterapeutas, logopedas, trabajadores sociales, profesionales de ocio y cuidadores.

La dotación de ASPACE León en San Cayetano se completa con una residencia con 30 plazas para personas gravemente afectadas. Incluye una plaza de respiro que la asociación ofrece a las familias para que el cuidador disponga de un merecido tiempo libre para atender necesidades básicas, enfermedades de familiares o viajes eventuales...

Las instalaciones de ASPACE León se extienden también por la localidad de San Feliz de Torío, donde la asociación cuenta con dos servicios a los que acuden 35 usuarios. La filosofía de trabajo en San Feliz pone el acento en conseguir que el mercado laboral no sea una meta inalcanzable para una persona con parálisis cerebral y encefalopatías afines.

En sus instalaciones hay un centro de día para adultos gravemente afectados, en el que se ofrece fisioterapia, asistencia psicológica, atención básica y logopedia, entre otras terapias, y un centro ocupacional, en el que se desarrollan talleres prelaborales. Encuadernar libros, fabricar velas, gestionar la colada de toda la asociación con el manejo de una

lavandería industrial... decenas de usuarios con lesiones neurológicas realizan estas tareas bajo la supervisión de un encargado de taller.

La incorporación al mundo laboral, siempre que las capacidades cognitivas lo permiten, es uno de los grandes retos a los que se enfrenta el colectivo de la discapacidad. Por eso, ASPACE León ya trabaja desde hace tiempo para hacer de este objetivo un sueño cumplido. En esta aventura se trabaja también en colaboración con otras instituciones. Como en Aspacenet, un proyecto de Confederación Aspace y Vodafone que busca mejorar la calidad de vida de los afectados gracias a las nuevas tecnologías. O en los 'Itinerarios laborales' impulsados por la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León con la colaboración de FSE (Fondo Social Europeo) y que logran que los chicos de ASPACE León tengan su primer contacto con el mundo laboral: cómo afrontar una entrevista, qué derechos y deberes tenemos...

En San Feliz de Torío se entremezclan trabajo, terapia y ocio. El deporte adaptado llega de la mano de un

 **inter
domicilio**
una llamada, un mundo de servicios

Av. Roma, 7 - bajo - León

 987 00 23 22

www.ayudadomicilioleon.com

- ✓ Servicios de acompañamiento hospitalario 24horas
- ✓ Servicios de ayuda a domicilio a mayores y/o enfermos 24h
- ✓ Servicios domésticos de limpieza, plancha o cocina
- ✓ Fisioterapia, podólogo, psicólogo a domicilio, ...



taller de boccia. Los usuarios se benefician además de sesiones de hidroterapia, que permiten hacer rehabilitación en un tanque de agua a 35 grados de temperatura, y realizan sesiones de equinoterapia. El objetivo, no sólo mejorar el tono muscular y el equilibrio, sino también establecer vínculos afectivos con los animales que contribuyen a su desarrollo emocional.

El tercer espacio donde ASPACE León ejerce su actividad es en San Lorenzo, un centro residencial ubicado en el barrio de La Palomera. A espaldas de la Catedral de León, esta corrala ajardinada es sin duda sinónimo de integración social y vida autónoma para el colectivo de parálisis cerebral.

Dormitorio, baño, zona de estar y un pequeño office. Así están diseñados los 3 pisos (para 7 personas cada uno) y el apartamento (de 3 plazas) en los que viven un total de 21 personas con parálisis cerebral. Este complejo residencial dispone de zonas comunes, dotadas de comedor y zona de estar, y cuenta con un programa de ocio dirigido desde la asociación.

Además, profesionales de ASPACE León velan las 24 horas del día por sus necesidades básicas y sus residentes acuden a los centros de día cada mañana para seguir distintas terapias. Todo encaminado a garantizar una vida casi autónoma e integrada en el barrio.

San Cayetano, San Feliz de Torío y San Lorenzo. Tres espacios distintos pero un mismo objetivo: tender puentes ante la discapacidad, garantizar la asistencia sociosanitaria debida y caminar hacia la integración.

Para hacerlo realidad, la maquinaria de la asociación siempre está engrasada y a punto. Conciertos benéficos, actividades lúdicas, proyectos solidarios.... En ASPACE León se vive cada día a golpe de nuevos proyectos y retos que permitan recaudar fondos y hacerse oír entre la gente. No en vano, son la voz de un centenar de personas que viven, sienten y en muchos casos no pueden expresarse. Junto a ellos, sus familias, que son el alma de esa gran casa.



apoyo 1 nuestros voluntarios, ¿te unes?

El departamento de Ocio y Tiempo Libre de ASPACE León coordina el funcionamiento de la red de voluntarios de la asociación. Son muchos los que dedican parte de su tiempo y su vida a ayudar en los centros de ASPACE, pero se necesitan muchas más manos generosas para unirse a esta batalla diaria.

Son muchas las tareas en las que se requiere la presencia de un voluntario: acompañar a los chicos en sus salidas a la calle, al cine, a un concierto..., salir todos juntos a dar un paseo, preparar una fiesta, convertirse en las piernas y los brazos en las actividades de juego de los más pequeños o en los campamentos a los que acuden los más mayores.... Si quieres unirse a la asociación sólo tienes que marcar un teléfono: 987 875194. Como veis, hay muchas formas de echar una mano.

apoyo 2 revisiones periódicas y urgencias a cargo del hospital san juan de dios de león

ASPACE León y el Hospital San Juan de Dios de León sellaron hace meses un acuerdo que refuerza el control facultativo de los usuarios de la asociación. En virtud de este convenio, dos médicos de familia del centro médico realizan un seguimiento periódico de los chicos de ASPACE León, que tienen además acceso directo a las Urgencias de este centro sanitario.

El acuerdo entre ambas instituciones podría ampliarse a partir de ahora con nuevas acciones en materia de dormación. De hecho, el objetivo es que los profesionales del Hospital San Juan de Dios de León, concretamente el personal de enfermería, ofrezca formación a los cuidadores en materias específicas: nutrición por sonda, prevención de úlceras por presión o formación para ayudas en la vida diaria, entre otros asuntos que se pretenden abordar.



Air Liquide Healthcare lanza una web de información innovadora y educativa acerca de la Apnea del Sueño: www.all-about-sleep-apnea.com

El **síndrome de la Apnea del Sueño** es un trastorno caracterizado por interrupciones breves y repetidas en la respiración. Estas interrupciones pueden durar de 10 a 60 segundos o incluso más y pueden volver a aparecer cientos de veces durante la noche. El síndrome obstructivo de la Apnea del Sueño (SAOS) es el tipo más común de Apnea del Sueño y está causada por el bloqueo temporal de la vía aérea superior de la garganta. Afecta a personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres. Se estima que la población adulta afectada a nivel mundial está entre un 1%- 6%. El síndrome obstructivo de la Apnea del Sueño tiene un **efecto directo en la calidad de vida y en la salud**, y puede además provocar desórdenes cardiovasculares serios, como infartos de corazón y accidentes cerebrovasculares (ACV).

Aunque estos datos son generalizados, **alrededor del 80% de las personas afectadas no son conscientes** de que sufren de Apnea Obstructiva del Sueño. Como actor clave en el tratamiento de esta enfermedad, Air Liquide Healthcare se compromete a **informar al público en general y promover el diálogo con los pacientes y los profesionales sanitarios**.

Este es el objetivo de www.all-about-sleep-apnea.com, sensibilizar e informar al público en general sobre las consecuencias de este síndrome y cómo se tratan. Simple pero completa, y dirigida a usuarios y pacientes, esta nueva web contiene una variedad de secciones con testimonios escritos y videos de los pacientes y expertos médicos. Por otra parte, con el fin de seguir las últimas noticias, una cuenta de Twitter también se ha creado para retransmitir la información más relevante (@SleepApneaAbout).





infecciones respiratorias

Todos los años cuando llega el otoño y las temperaturas comienzan a bajar, cambio climático aparte, aparecen puntualmente las incómodas infecciones respiratorias (resfriados, catarros, y demás familia). A pesar de que en su inmensa mayoría no presentan riesgo para la salud de las personas sanas, todos hemos experimentado esa intensa sensación de enfermedad y quebranto que nos alarma y parece durar una eternidad. Pero, ¿por qué en otoño e invierno? Si son infecciones contagiosas ¿por qué no se dan de forma homogénea durante todo el año?. Efectivamente, estos procesos catarrales son causados

por decenas de virus y bacterias que nos contagiamos unos a otros, lo que ocurre es que cuando las temperaturas bajan, también bajan las defensas de uno de los órganos que más expuesto está al tiempo frío: el aparato respiratorio. El aire que inhalamos lógicamente se encuentra a temperatura ambiente (frío) y esto disminuye el aporte de sangre y por tanto de defensas a las superficies de nuestra garganta y bronquios, facilitando la infección por multitud de microorganismos. En general el invierno es una época con menos luz, menos sol, más lluvia, y nos encontramos en peor forma. También hay que decir que, aunque en menor cantidad, hay infecciones respiratorias durante todo el año y también en aquellos países o zonas con clima benigno continuado.

Algunas circunstancias pueden aumentar la incidencia de estos problemas, uno es la mayor

exposición al frío que algunas personas por trabajo o aficiones pueden tener, como por ejemplo la actividad laboral al aire libre (construcción, vigilancia, agricultura,...). La actividad de cualquier tipo de cara al público, que diariamente conlleva contacto con muchas personas facilita asimismo el contagio. Otra situación que vemos frecuentemente en nuestras consultas son padres de niños pequeños o en general personas en contacto con ellos, que presentan más infecciones respiratorias de las que les corresponderían, por la facilidad y frecuencia en que los niños "intercambian" virus y bacterias en guarderías y colegios.

Aunque en la mayoría de los casos son problemas médicos leves, en algunas personas con enfermedades crónicas, avanzada edad o intensos tratamientos inmunosupresores pueden revestir gravedad, por lo que en estos casos la recomendación es que se consulte precozmente con el médico de familia.

Las personas que fuman presentan más infecciones respiratorias y más serias de las que tendrían si no fumaran.

¿podemos hacer algo para evitar estos indeseados procesos infecciosos?

Algo se puede hacer pero es cierto que no tenemos ninguna varita mágica. En primer lugar no debemos fumar, y si lo hacemos intentar dejarlo (una infección respiratoria es un buen momento para hacerlo). Por un lado es lo mejor que puede hacer un fumador para mejorar su salud general y por otro sabemos que los fumadores presentan más infecciones respiratorias y más serias de las que tendrían si no fumaran. De la misma manera, una alimentación sana, rica en cereales, frutas y verduras mantiene en situación óptima nuestras defensas. Por último, la realización de ejercicio físico de manera regular ha demostrado un claro beneficio en disminuir estas infecciones.

La vacuna contra la gripe es absolutamente recomendable para los grupos de riesgo determinados por las autoridades sanitarias. Lo que escuchamos de algunas personas respecto a que el año que se vacunaron tuvieron más catarros es simple casualidad. La efectividad de esta vacuna solo cabe esperarla para la gripe epidémica y no tiene ninguna influencia sobre el resto de las infecciones respiratorias ni para bien, ni para mal.

La consulta con el médico de familia es obligada en caso de presentar enfermedades respiratorias previas, fiebre alta persistente, excesivo mal estado general, dificultad para respirar o dolor en el pecho importante.

Si ya tenemos encima la infección lo que debemos hacer es cuidarnos adecuadamente: no exponernos al frío innecesariamente, descansar algo más, evitar bebidas frías y tomar cualquier preparado con analgésicos si tenemos afectación general (en el supuesto de que no tengamos ninguna contraindicación por enfermedad previa). Los jarabes, mucolíticos, antitusígenos y expectorantes son simplemente sintomáticos y no debemos esperar de ellos la curación, simplemente la mejoría de los síntomas y en muchos casos su eficacia ni siquiera está demostrada. Inicialmente no hay nada más que hacer. Si empeoramos, o no se resuelven los síntomas en unos días podemos consultar con el médico. La consulta con el médico de familia es obligada en cualquier momento, en caso de presentar enfermedades respiratorias previas, fiebre alta persistente, excesivo mal estado general, dificultad para respirar o dolor en el pecho importante. En la inmensa mayoría de los casos nos recuperaremos en unos días sin mayores problemas.

Probablemente muchas personas se preguntan sobre la efectividad de la llamada medicina "alternativa" en estas situaciones. Vemos frecuentemente publicidad sobre pretendidos remedios que garantizan tanto la prevención como la curación total. Salvo la utilización de algunos tipos de hierbas, que podría ser aceptable ya que algunas han demostrado cierta eficacia sintomática, el resto es un gasto económico inútil.

En resumen, por ahora tendremos que seguir padeciendo catarros en la época invernal si la ciencia no lo remedia en los próximos lustros. Mientras tanto, los consejos de las abuelas siguen vigentes.

Especialista en Neumología
Dr. Luis Iglesias Vela
Hospital San Juan de Dios de León

parar la actividad sí, pero poco a poco

Parar la actividad en seco durante las vacaciones puede ser contraproducente ya que suele provocar más estrés y ansiedad. Se recomienda reducir el ritmo gradualmente para no enfermar. "Desconectar de la presión, las prisas, la conexión continua y las reuniones interminables es lo que nos permite descansar, pero lo tenemos que hacer después de un trabajo previo".

Además, para evitar una interrupción brusca de la actividad: cerrar mensajes o entregas pendientes durante los primeros días; programar los dispositivos para avisar que se estará desconectado excepto urgencias; suprimir de la pantalla principal del 'smartphone' las aplicaciones relacionadas con el trabajo, como los calendarios o el correo electrónico profesional; liberar la memoria digital del móvil, y salir sin teléfono o llevarlo desconectado.



falta de nutrientes, depresión

La depresión podría estar relacionada con el déficit de nutrientes. Comer una dieta mediterránea u otro tipo de dieta saludable, que conste de frutas, verduras, legumbres y frutos secos y baja en carnes procesadas, se asocia con la prevención de la aparición de la depresión.

Los alimentos como la carne y los dulces (fuentes de grasas animales: ácidos grasos saturados y trans) se calificaron negativamente, mientras que las nueces, las frutas y las verduras (fuentes de ácidos grasos omega-3, vitaminas y minerales, respectivamente) se puntuaron positivamente.

"El papel protector se atribuye a sus propiedades nutricionales, donde frutos secos, legumbres, frutas y verduras (fuentes de ácidos grasos omega-3, vitaminas y minerales) podrían reducir el riesgo de depresión".

música para aprender

La música mejora el desarrollo del cerebro adolescente y agudiza las habilidades lingüísticas. Aprender música puede ayudar a mejorar las respuestas del cerebro adolescente al sonido y agudizar el oído y las habilidades de lenguaje, ya que "aunque aprender a tocar música no enseña habilidades que parecen directamente relevantes para la mayoría de las carreras, los resultados sugieren que la música puede enseñar lo que los educadores llaman 'aprender a aprender'".

El cerebro de los adolescentes sigue siendo receptivo a la formación, lo que subraya la importancia de enriquecimiento durante la adolescencia.

¿una buena salud cardiovascular? ¡come frutos secos!

Está probado el efecto positivo de los frutos secos sobre la salud cardiovascular. Y es que comer frutos secos produce una reducción de las concentraciones de colesterol de las LDL, ApoB y triglicéridos.

El consumo de frutos secos mejoraba de forma significativa diversos valores sanguíneos. En términos concretos: una ración diaria de frutos secos redujo el colesterol total en 4,7 mg/dl, el colesterol de las LDL y la ApoB en 3,7 mg/dl y los triglicéridos en 2,2 mg/dl. La ingesta de frutos secos puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. La mayoría de las personas, especialmente las personas diabéticas y las insulinoresistentes, se benefician al tomar frutos secos. Se hallaron efectos positivos en las personas con diabetes de tipo II en relación con la apolipoproteína B, lo que proporciona información incluso mejor acerca del riesgo de cardiopatía en comparación con las concentraciones del LDL.

fruta en el recreo

Cuanto más dura el descanso para el almuerzo escolar, más probabilidad hay de que se coma fruta. Los hallazgos indicaron que era menos probable que los niños que disponían de menos de 20 minutos para tomar el almuerzo escogieran fruta, en comparación con sus iguales cuya pausa para el almuerzo era de al menos 25 minutos (44% frente al 57%). Los que disponían de menos tiempo consumían un 13% menos de sus entrantes. También consumían un 10% menos de leche y un 12% menos de verduras. Los niños que disponen de menos tiempo para su almuerzo carecen de los componentes esenciales de una alimentación sana, como productos ricos en fibra y calcio.

"Unas políticas que mejoren el entorno alimenticio escolar pueden tener importantes implicaciones para la salud pública en cuanto a la reducción de las crecientes desigualdades socioeconómicas, en la prevalencia de la obesidad y en la mejora de la calidad nutricional general de la alimentación infantil. Disponer de tiempo suficiente para el almuerzo puede ayudar a resolver este problema".



dieta mediterránea: por supuesto

La dieta mediterránea puede reducir hasta en dos terceras partes el riesgo de sufrir cáncer de mama. Cuando se suplementa con aceite de oliva virgen extra puede reducir en dos tercios el riesgo de desarrollar estos tumores.

La dieta mediterránea es conocida por ser rica en verduras, legumbres, pescado y aceite de oliva. Hasta ahora se había estudiado la alimentación como uno de los factores de riesgo prevenibles de estos tumores, el más frecuente en mujeres, pero no había evidencia epidemiológica sobre si había factores dietéticos específicos asociados a un menor riesgo.

Análisis previos ya han demostrado que la dieta mediterránea disminuye la presión arterial, mejora el perfil lipídico, reduce la oxidación y los procesos de inflamación, revierte el síndrome metabólico, disminuye la resistencia a la insulina y previene la diabetes, induce la regresión de la placa de arterosclerosis, reduce el riesgo de fibrilación auricular, previene el deterioro cognitivo y reduce la incidencia de enfermedad arterial periférica y la de enfermedades cardiovasculares.

El problema es que en España "nos estamos alejando progresivamente de la dieta mediterránea" ya que hay estudios que demuestran que esta alimentación es menos seguida por la gente joven y, en cambio, cuenta con más adeptos entre los españoles de más edad.

siesta breve, sí

La somnolencia diurna y largas siestas, están relacionadas con un mayor riesgo de diabetes; pero una breve siesta no eleva este riesgo. El sueño es un componente importante de una vida saludable, junto con una buena dieta y la actividad física adecuada. La somnolencia diurna excesiva está muy extendida en todo el mundo, igual que el hábito de echar siestas durante el día, que pueden ir desde unos pocos minutos a varias horas. Algunos individuos se echan una siesta porque están excesivamente somnolientos durante el día como resultado de un trastorno del sueño.

"Varios estudios han demostrado los efectos beneficiosos de echar siestas cortas de menos de 30 minutos de duración, ayudando a aumentar el estado de alerta y las habilidades motoras. Una siesta corta termina antes de la aparición del sueño profundo de ondas lentas. Entrar en este sueño profundo y luego no poder completar el ciclo de sueño normal puede dar lugar a un fenómeno conocido como inercia del sueño, en el que una persona se siente aturdida, desorientada e, incluso, con más sueño que antes de dormir la siesta".

la contaminación mata

Y es que la contaminación ambiental provoca tres millones de muertes al año. La mayoría de muertes por contaminación ambiental se dan en Asia: solamente en China, 1,35 millones de personas murieron en 2010 como consecuencia de la contaminación ambiental y en India la contaminación provocó 650.000 muertes, pero incluso en Europa murieron 180.000 personas como consecuencia de las concentraciones elevadas de partículas finas y de ozono.

En general, una tercera parte de todas las muertes provocadas por la contaminación son el resultado de los pequeños hornos que se usan para la calefacción y la cocina, y por los generadores diésel.

la interrupción del sueño, enemigo del ánimo positivo

Los efectos de la interrupción del sueño en el estado de ánimo positivo pueden ser acumulativos. "Cuando el sueño se interrumpe durante toda la noche, no existe la oportunidad a través de las fases del sueño para obtener la cantidad de sueño de ondas lentas que es clave para el sentimiento de la recuperación".

"Muchas personas con insomnio logran dormir a trompicones durante toda la noche y no tienen la experiencia de un sueño reparador".

si estás embarazada, muévete

Mantenerse en sedestación durante mucho tiempo durante el embarazo se asocia con la depresión y el aumento de peso. Los síntomas depresivos durante el embarazo llevan a una mayor probabilidad de reducción de la actividad y de mayores períodos en sedestación lo cual, a su vez, aumenta el riesgo de mayor aumento de peso y de sufrir diabetes gestacional.

Las mujeres embarazadas que pasaron más tiempo sentadas en el segundo trimestre también realizaron menos cantidad de actividad física moderada o vigorosa, y aumentaron significativamente de peso entre el primer y el segundo trimestre. Reducir el tiempo de sedestación puede reducir el riesgo de diabetes gestacional de las mujeres embarazadas y reducir los factores de riesgo metabólico de sus neonatos".



el azúcar afecta drásticamente a la salud

La salud metabólica de los niños obesos mejoraba significativamente en apenas unos días cuando se reducía la ingesta de azúcar, aunque la ingesta total de calorías continuaba siendo la misma.

Durante el curso de 9 días, recibieron una alimentación en la que la cantidad total de azúcar se redujo del 28% al 10% y la de fructosa del 12% al 4%. El número de calorías se mantuvo inalterado. La falta de azúcar se substituyó añadiendo hidratos de carbono de forma que la cantidad de nutrientes continuó siendo la misma. Las concentraciones sanguíneas en ayunas, la presión arterial y la tolerancia a la glucosa se evaluaron antes y después de la intervención. Además, se pidió a los niños que se pesaran para garantizar que no perdieran peso durante la intervención (si ocurría pérdida de peso, se les daban más alimentos).

Después de solo 9 días, se mostró que la salud metabólica (sin pérdida alguna de peso) había mejorado en todos los aspectos. La presión arterial diastólica era 5 mm más baja, los triglicéridos eran 33 puntos menores, el colesterol de las LDL se redujo en 10 puntos y la función hepática mejoró. La glucemia en ayunas se redujo en cinco puntos y las concentraciones de insulina fueron un tercio menores.

risa, una buena medicina

La risa puede ser un buen recurso para mejorar la calidad de vida de algunos enfermos, ya que hay varios estudios que apuntan que puede ayudar a reducir los niveles de tensión y ansiedad, además de facilitar el fortalecimiento del sistema inmunológico.

"Los adultos suelen reír entre 15 y 100 veces al día, una incidencia muy baja si se compara con los niños, que ríen una media de 300 veces diarias. La risa disminuye la hipertensión al aumentar el riego sanguíneo, cuenta con capacidad para aliviar el estreñimiento e incrementa la concentración de colágeno, una proteína contenida en la piel que se deteriora con el paso de la edad al perder elasticidad, tersura y firmeza, y además retarda el envejecimiento".

La risa también permite liberar lipoproteínas en la sangre, lo que favorece la reducción del nivel de colesterol, un problema generado por un estilo de vida malsano como el sedentarismo o el sobrepeso. Además, también hay estudios que apuntan que la risa puede ayudar a retrasar el envejecimiento y a aliviar el estreñimiento.

Por todo ello, la risa es "un elemento esencial para acelerar la recuperación de los pacientes, aminorar el dolor generado por los diferentes procesos internos que enfrenta ante cierto padecimiento y ayuda a liberar la ansiedad producida por el estrés".

Además, la risa sea natural o ensayada, ya que ambas "tienen casi los mismos beneficios". En ambos casos ayuda a relajar los músculos tensos y a quemar calorías, ya que al reír "se movilizan unos 400 músculos del cuerpo".



trombosis venosa profunda

La trombosis venosa profunda (TVP) es la formación de un coágulo de sangre en una vena situada a mucha profundidad bajo la piel. Los lugares afectados por los coágulos venosos profundos con mayor frecuencia son la parte inferior de la pierna y el muslo. También pueden darse en la pelvis y el brazo.

síntomas

Los síntomas más frecuentes de TVP se dan en el lugar del coágulo: hinchazón, calor, dolor o sensibilidad y enrojecimiento de la piel. La trombosis venosa profunda también puede darse sin síntomas.

complicaciones

Un coágulo de sangre o parte de un coágulo de sangre de una vena profunda puede desprenderse y desplazarse por el torrente circulatorio. Un émbolo (coágulo suelto) que llega a los pulmones se denomina embolia pulmonar (EP). La mayoría de las EP son tratables, pero una EP extensa puede bloquear por completo el flujo sanguíneo a los pulmones y es potencialmente mortal. Los síntomas de EP pueden ser dificultad respiratoria repentina, dolor al respirar profundamente, latido cardíaco rápido, expectoración de sangre, aturdimiento y desvanecimiento.

cómo ayudar a prevenirla

Si permanece sentado durante un largo período de tiempo (por ejemplo, en un viaje), realice ejercicios sencillos con las piernas como estirar y flexionar los pies. También puede ser útil levantarse y caminar periódicamente. Tras un reposo en cama de varios días o después de una operación, activarse lo antes posible puede ayudar a prevenir los coágulos. Tener un estilo de vida activo y mantener un peso saludable también reducen el riesgo de TVP.

El Hospital San Juan de Dios de León, estrena Unidad

La 'Unidad del Dolor' aumenta de forma significativa la carteras de servicios del centro médico privado.

Esta nueva 'Unidad del Dolor', es una unidad intervencionista de tratamiento del dolor crónico de ámbito privado que abre sus puertas en el Hospital San Juan de Dios de León.

Integrada por anestesiólogos, especialistas en el tratamiento tanto del dolor agudo como crónico, y por personal de enfermería cualificado para la atención de dichas patologías, se trata de una unidad multidisciplinar en la que estas especialidades interrelacionan estrechamente con los servicios de neurocirugía, rehabilitación y traumatología.

El objetivo de esta nueva unidad, liderada por el Dr. Juan García, es dar una respuesta terapéutica eficaz a pacientes que padecen patologías que ocasionan dolor crónico y que en muchas ocasiones puede llegar a limitarles e incapacitarles para sus actividades cotidianas. Esta unidad está orientada a la satisfacción y mejora en la calidad de vida del paciente, aportando soluciones individualizadas.



**GUÍA
MARAL**
te asesora

www.guiaserviciosparamayores.es

BUSCADOR ESPECIALIZADO

Encuétranos en la web, los folletos impresos o en las redes sociales y **contacta con nosotros.**

info@guiaserviciosparamayores.es • Tel.: 900 834 437

RESIDENCIAS
CENTROS
DE DÍA

SERVICIOS
ADAPTADOS



TÚ

AYUDA A
DOMICILIO



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

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

anestesiología

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

cardiología

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

cirugía general y laparoscopia

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

cirugía oral y maxilofacial

- Dr. Juan María Santos Oller

cirugía plástica

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

cirugía vascular y angiología

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

dermatología

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

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

endocrinología

- Dra. Dalia M^a Ávila Turcios de Flor

farmacia hospitalaria

- Dr. Javier José del Pozo Ruiz

geriatría

- Dr. Edison H. Azaña Fernández
- Dra. Yanet R. Dávila Barboza
- Dra. Encarnación Martín Pérez
- 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. María del Carmen Rodríguez García

medicina intensiva

- Dra. Miriam Riesco Crespo

medicina interna

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

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

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

otorrinolaringología

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

pediatría

- Dra. Pilar Gayol Barba

podología

- D. David Muñoz González

psiquiatría

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

rehabilitación

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

traumatología y cirugía artroscópica

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

unidad del dolor

- Dr. Juan García Carrasco

urgencias

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

urología y cirugía endoscópica

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



dvd/blu-ray

rey gitano

juanma bajo ulloa

Jose Mari (Karra Elejalde) y Primitivo (Manuel Manquiña) son dos presuntos detectives en paro, fracasados de profesión y dignísimos representantes de nuestras irreconciliables dos Españas. Con la inesperada llegada de Gaje (Arturo Valls), gitano golfo y seductor, que les propone una disparatada misión "real", su suerte cambiará... a peor.

En un país en la ruina, con un gobierno bajo sospecha y una monarquía en horas bajas, parecía que nos encontráramos al borde del precipicio... Y nuestros tres amigos nos darán el empujoncito que necesitábamos.

Lanzamiento: 2 de diciembre



dvd/blu-ray

el secreto de adaline

lee tolant kriegler

Adaline Bowman (Blake Lively), quien a los 29 años milagrosamente dejó de envejecer por ocho décadas, ha llevado una vida solitaria, alejada de todo aquél que pudiera revelar su secreto. Sin embargo, un encuentro casual con el carismático filántropo Ellis Jones (Michiel Huisman) despierta su pasión por la vida y el amor. Un fin de semana con los padres de Ellis (Harrison Ford y Kathy Baker) pone en riesgo su secreto, por lo que deberá tomar la decisión que cambiará su vida para siempre.

Lanzamiento: 8 de diciembre.



dvd/blu-ray

mad men

serie completa

"Mad Men" explora los glamurosos años 60 de la Avenida Madison y el impulso de la "Edad de Oro" de la publicidad, donde todo el mundo está vendiendo algo y nada es lo que parece: con un elenco de nominados y ganadores de los premios Emmy, Globo de Oro, "Mad Men" es una serie de televisión de las más comentadas de la historia. De la mano de su creador y productor ejecutivo Matthew Weiner, esta serie intrigante y seductora sigue las complejas vidas de Don, Peggy, Roger, Joan, Betty y Pete.

Lanzamiento: 16 de diciembre.



cine

hermanísimas

jason moore

Tina Fey y Amy Poehler vuelven a encontrarse en 'Hermanísimas', la nueva película del director de 'Dando la nota', Jason Moore, que cuenta la historia de dos hermanas alejadas desde hace tiempo que no tienen más remedio que reunirse cuando sus padres las llaman para que recojan sus cosas de la casa familiar para ponerla en venta. Decididas a revivir sus días de gloria, organizan una última fiesta con sus antiguos compañeros de instituto que acaba en una locura desenfrenada e idónea para un grupo de adultos de capa caída.

Estreno: 25 de diciembre.



cine

esteve jobs

danny boyle

Desde el lanzamiento de tres productos icónicos hasta la presentación del iMac en 1998, el largometraje nos lleva al corazón de la revolución digital para realizar un retrato intimista de su creador. 'Steve Jobs' está dirigida por el oscarizado Danny Boyle a partir de un guión de Aaron Sorkin basado en la biografía superventas del fundador de Apple escrita por Walter Isaacson.

Protagonizan la película Michael Fassbender y Kate Winslet como Joanna Hoffman, la mujer que dirigió el departamento de marketing de Macintosh.

Estreno: 1 de enero.



cine

la chica danesa

tom hooper

Basada en la novela del mismo título de David Ebershoff, 'La chica danesa' es una asombrosa historia de amor inspirada en los artistas Einar y Gerda Wegener, a los que dan vida Eddie Redmayne ("La teoría del todo") y Alicia Vikander ("Ex Machina"), y está dirigida por el oscarizado Tom Hooper ("El discurso del Rey", "Los miserables"). El matrimonio y la obra de Lili y Gerda evolucionan a medida que ambas se adentran en el recorrido de Lili como la primera transexual.

Estreno: 15 de enero.





disco

adventure of a lifetime

coldplay

Coldplay confirmó a través de Facebook su próxima gira latinoamericana en 2016. En la misma red social publicó su videoclip 'Adventure of a lifetime', primer sencillo del álbum 'A head full of dreams', que sale a la venta este diciembre y es la continuidad de 'Ghost Stories', disco melancólico que no contó con gira promocional. "Creo que el no salir de gira con 'Ghost Stories' fue una de las mejores decisiones que hemos tomado, porque nos dio la oportunidad de recargarnos de energía y dedicar nuestro tiempo y talento al estudio en vez de dedicar todo ese entusiasmo a viajar por el mundo", explicó el vocalista Chris Martin.

disco

wonderful crazy night

elton john

Aunque ha anunciado su retirada más de una vez, Sir Elton John tiene nuevo álbum, 'Wonderful Crazy Night'. Supone el disco número 32 de su carrera, y será lanzado el próximo 5 de febrero. Como un adelanto, Elton presentó el tema 'Looking Up'. El cantante británico utilizó sus redes sociales para presentar este tema que ya cuenta con un vídeo que a pocas horas de su estreno alcanzó los 30 millones de visitas en YouTube.

Este nuevo disco de Elton incluye 10 canciones y será lanzado en distintos formatos físicos: CD, LP, Deluxe CD y Super Deluxe Boxset.

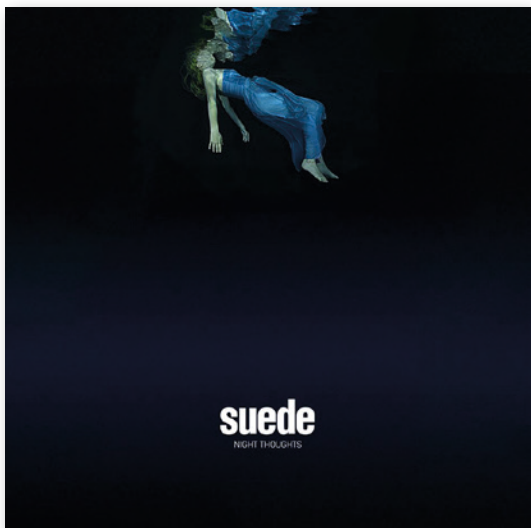


disco

night thoughts

suede

'Night thoughts' es el séptimo álbum de estudio de Suede, con una sección de cuerda completa y la producción de un colaborador habitual como Ed Buller. Grabado en Londres y Bruselas, este álbum se promocionará junto a una película dirigida por el fotógrafo Roger Sargent que se proyectará de fondo durante los conciertos de la banda. Según Sargent "el disco lidia con muchos temas familiares: vida, muerte, amor, angustia y desesperación", "temas que son explorados más a fondo en su acompañamiento visual, proporcionando un estudio de cómo dichos elementos afectan la psique humana."



libro

el agua de la vida

sara gruen

Fin de año, 1944. Para Maddie y Ellis Hyde, un joven matrimonio de clase alta de Filadelfia, la guerra y la privación son conceptos lejanos. A Ellis sólo le interesa divertirse gracias al dinero que recibe de su padre. Pero cuando el viejo general Hyde les corta su asignación, Ellis decide recuperar el favor de su padre retomando el proyecto en el que éste fracasó años atrás: encontrar al famoso monstruo del lago Ness. Los tres parten hacia Escocia y se instalan en un pequeño hotel rural, sin ninguno de los lujos que tan bien conocen.

Lanzamiento: 2 de febrero.

libro

el jinete polaco

antonio muñoz molina

Galardonada con el Premio Nacional de Literatura y el Premio Planeta, El jinete polaco está considerada no sólo la mejor y más decisiva obra en la trayectoria literaria y vital de su autor, sino una de las novelas más ambiciosas y logradas de la narrativa española actual. Cuando se cumplen veinticinco años de su publicación, esta edición conmemorativa incluye un texto de Antonio Muñoz Molina, escrito expresamente para esta edición, y un texto del académico Pere Gimferrer.

Lanzamiento: 12 de enero.



libro

esto no es una historia de amor

josé a. perez ledo

Para Dani, hijo único de 35 años, el amor romántico es un artificio fomentado por las películas de Hollywood. Y mientras espera a que la inspiración le regale una historia digna de convertirse en su primera novela, se gana la vida escribiendo biografías de empresarios al borde de la jubilación. Lo hace por encargo de empresas. Así es como conoce a Eva, la hija de un magnate inmobiliario que vive alejada de su padre y de su fortuna, trabajando como profesora en una guardería, y de la que se enamora inmediatamente.

Lanzamiento: 12 de enero.



Seguro de **Automóvil**



A.M.A. COMPAÑÍA
LÍDER EN SEGUROS DE
COCHE POR CALIDAD
PERCIBIDA, FIDELIDAD Y
PRESCRIPCIÓN

Fuente: Informe anual ISSCE
(dic 2014)

Hasta un
60%*
bonificación
en su seguro de **Automóvil**

- ✓ AMPLIA RED DE TALLERES PREFERENTES
- ✓ REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN DE LUNAS A DOMICILIO
CON DESCUENTOS DE UN 50% POR NO SINIESTRALIDAD
- ✓ PÓLIZAS DE REMOLQUE
- ✓ LIBRE ELECCIÓN DE TALLER
- ✓ ASISTENCIA EN VIAJE 24 HORAS DESDE KILÓMETRO CERO
- ✓ PERITACIONES EN 24 HORAS
- ✓ RECURSOS DE MULTAS
- ✓ DECLARACIÓN DE SINIESTROS POR TELÉFONO E INTERNET



www.amaseguros.com
902 30 30 10

Síguenos en     

A.M.A. LEÓN

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

(*) Promoción válida para presupuestos de nueva contratación, realizados hasta el 30 de junio de 2016. No acumulable a otras ofertas. Consulte condiciones en su oficina provincial A.M.A.

¿qué es la unidad del ejercicio físico?

La Unidad de Ejercicio Físico es un servicio que ofrece el Hospital San Juan de Dios de León para complementar las necesidades de salud de la población leonesa con patologías. Es un servicio de prescripción de ejercicio físico que va dirigido a todas aquellas personas con patologías que deseen empezar un Programa de Ejercicio, es decir, cuando el médico les recomienda que realicen ejercicio físico (prescripción médica); a personas que deciden voluntariamente practicar ejercicio y por último, a personas que hayan finalizado, o en algunos casos, durante la rehabilitación (recomendación fisioterapeuta).

¿qué es una prescripción de ejercicio?

Al igual que un médico decide cuál es la dosis de un tratamiento dependiendo de la enfermedad, edad, características, necesidades... de sus pacientes, cada persona necesita una dosis de ejercicio diferente. Por tanto, el trabajo que desarrollamos en la Unidad de Ejercicio consiste en seleccionar adecuadamente el/los tipo(s) de ejercicio, la intensidad, la duración, la frecuencia y la progresión del ejercicio físico, teniendo en cuenta la previa prescripción médica.

La mejor prescripción de ejercicio se determina mediante una evaluación objetiva de su respuesta al ejercicio, en la cual se observa la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, la escala del esfuerzo percibido, la respuesta subjetiva al ejercicio, el electrocardiograma y la capacidad funcional (realizado por un médico). Aunque no siempre sea necesario realizar una prueba de esfuerzo, sin embargo, prestamos cuidadosa atención a salud de cada persona, teniendo en cuenta en primer lugar las recomendaciones de su médico, su medicación, los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, tabaquismo, hipercolesterolemia, sedentarismo, sobrepeso), la composición corporal (% masa grasa y muscular), los objetivos de cada persona así como sus preferencias respecto al ejercicio.

Una persona que presenta varias patologías que practica ejercicio físico (una hora mínimo), puede tener más salud que una persona sin patologías que no realiza ejercicio a diario.

Muchas enfermedades se producen por una resistencia interna. Nos pasamos más tiempo huyendo del dolor que buscando el placer. Tomar decisiones desde el miedo, huyendo de lo que queremos, pensando en los contras y en lo que no queremos, nos perjudica. Pensamientos del tipo "no tengo tiempo", "no pue-

do", "no quiero que", "no sé si seré capaz", "soy muy mayor", "soy muy joven", "tengo familia y estoy muy ocupado", "es muy difícil"... ¡Excusas y autolimitaciones! Nada más que desencadenan enfermedades y mucho pesar.

En la Unidad de Ejercicio realizamos entrenamientos individuales, por parejas o en grupos reducidos de patologías comunes. Actualmente, existen tres grupos (Fibromialgia, Parkinson y Pérdida de Peso-mantenimiento).

Cada día veo cómo hay personas que con un dolor e inflamación crónica diaria y nocturna les supone un gran esfuerzo tan sólo levantarse, pero deciden seguir adelante porque saben lo importante que es estar bien. En este grupo, realizamos ejercicios muy suaves, con pocas repeticiones y más recuperaciones, liberación muscular, etc. cada vez con mejores resultados (reducción de dolores y más motivación por moverse). Por otro lado, veo cómo hay personas que con la enfermedad de Parkinson tienen una actitud tan positiva, una sonrisa siempre en la boca, algo bueno que decir y compartir, siempre con ganas de aprender y mejorar... En este grupo, realizamos ejercicios que potencien sus capacidades cognitivas y emocionales, físicas y sociales.

En un futuro me gustaría trabajar con personas que presenten depresión, cáncer, discapacidades físicas y cardiopatías. Me gustaría ofrecerles mi visión de cómo disfrutar de su vida con un problema de salud, de cómo influyen los pensamientos en nuestras emociones y en nuestro estilo de vida...

Deberíamos cultivar nuestra mente, nuestro cuerpo y espíritu así como nuestras relaciones interpersonales. El tiempo vale más que el dinero, pero somos nosotros y nosotras los únicos y las únicas responsables de elegir cómo invertir nuestro tiempo.

Las personas que realizan ejercicio físico son capaces de solucionar mejor los problemas, son más rápidos, mejoran su atención, su percepción y memoria, incluso en personas con parkinson. Además, el ejercicio favorece la creación de nuevas neuronas y la conexión entre ellas. Por tanto, razonamos mejor y tomamos mejores decisiones. Por tanto, cualquier persona que decida incorporar hábitos saludables conscientes en su vida, tenga o no una patología, tenga la edad que tenga, estará más encaminada a disfrutar de la vida que ha elegido tener.

Unidad de Ejercicio Físico
Ana Romero
Hospital San Juan de Dios de León



organizaciones inteligentes y aprendizaje en equipo

En 1990, Peter Senge, publicó la primera edición del libro "La Quinta Disciplina", el cual supuso un cambio radical respecto al concepto de organización predominante hasta ese momento. Partiendo de la Teoría General de Sistemas, el autor introduce la teoría de las organizaciones inteligentes y explica cómo el aprendizaje es esencial para alcanzar el éxito, "las organizaciones mejor preparadas son las que aprenden, aquellas capaces de explotar la experiencia colectiva, los talentos y las capacidades de cada persona para aprender a triunfar en conjunto. El aprendizaje se convertirá en una forma de vida y en un proceso continuo, en lugar de ser una parte específica de la carrera de una persona. El aprendizaje individual no garantiza el aprendizaje organizacional, pero no hay aprendizaje organizacional sin aprendizaje individual. Cuando los equipos aprenden de verdad, no sólo generan resultados extraordinarios sino que sus integrantes crecen con mayor rapidez".

Para Peter Senge las Organizaciones inteligentes son aquellas que dominan lo que identifica como las cinco disciplinas, la cuarta de estas disciplinas es el "Aprendizaje en Equipo", que consiste en "el pro-

ceso de alinear las acciones y desarrollar las capacidades de una organización en una sola dirección para crear los resultados que sus miembros quieren alcanzar. Cuando esto ocurre, las ideas son traducidas en acciones, las herramientas son mejoradas y la organización progresa rápidamente."

Una de las herramientas básicas para fomentar este aprendizaje es el diálogo, fomentar espacios para compartir y discutir ideas es esencial para crear un pensamiento compartido y llegar a un entendimiento entre los miembros de la organización que permita alcanzar los objetivos esperados por todos sus miembros. El éxito de estas dinámicas requiere que se den varias condiciones, algunas de ellas son:

- Encontrar la armonía entre discusión y diálogo, son dos caras de la misma moneda, se complementan y se necesitan, realmente es la discusión la que permite llegar a acuerdos mientras que el diálogo nos ayuda a matizar posturas complejas, es esencial moverse de una a otra para aprender y llegar al entendimiento.
- Estar dispuesto a suspender, al menos temporalmente, nuestras opiniones, ponernos en el lugar del otro para ver y entender su punto de vista, sólo así podemos comprender posturas que por nosotros mismo es posible que nunca nos hubiésemos planteado.
- La presencia de un moderador, ya sea formal o informalmente designado, es clave para favorecer el intercambio de opiniones, clarificar ideas y resaltar aquello que es más importante.

El aprendizaje en equipo precisa de otra herramienta tan importante como el diálogo pero más difícil de gestionar, el conflicto, entendido desde un punto de vista constructivo deja de ser un obstáculo y se convierte en un factor esencial para favorecer la creatividad. La falta de conflicto suele indicar que algo no funciona bien, normalmente su ausencia es síntoma de falta de libertad para manifestar opiniones divergentes o revela que la sensación de armonía del equipo es sólo aparente, se evita el conflicto como única forma de mantenerse unidos.

Son muchas las acciones a través de las cuales podemos fomentar el aprendizaje en equipo, en nuestro Hospital contamos con algunas de ellas como las reuniones de equipo que, con una periodicidad mínima mensual, realiza cada unidad o servicio y que han dado lugar a la implantación de varias mejoras y al desarrollo de sistemas de trabajo más participativos y colaborativos, también contamos con grupos focales, mesas redondas y reuniones interdisciplinarias que abordan materias más concretas, en las que los profesionales de las diferentes áreas del hospital pueden realizar sugerencias, quejas y propuestas a partir de las cuales se desarrollan planes de acción que impactan directamente sobre la gestión del propio Hospital. Por último, mencionar las rotaciones entre servicios que desde hace unos años vienen haciendo algunos de nuestros profesionales y que no sólo impulsan su desarrollo profesional dentro del Hospital, sino que además suponen una importante herramienta para favorecer la visión global de la actividad que desarrollamos diariamente y revisar sistemas de trabajo que, sin ese nuevo enfoque, permanecerían fijos y sin oportunidad de mejora.

Estas dinámicas nos permite ser una organización en constante evolución, con una gran capacidad de adaptación al cambio y orientada permanente-

Los mejores equipos son aquellos con ideas diferentes sobre cómo conseguir los objetivos compartidos, capaces de expresar, cuestionar y examinar sus diferencias para conseguir así un mejor aprendizaje y desarrollo.

mente a la mejora continua, pero también es cierto que, en ocasiones, su implantación y desarrollo genera conflictos, ya sea por la falta de información, por errores en el proceso de comunicación o por la simple resistencia que naturalmente genera todo cambio, pero hay que saber hacer lectura positiva del conflicto y, como decíamos antes, utilizarlo constructivamente y aprovecharlo para aprender y crecer.

Actualmente vivimos en constante cambio, nada permanece estable y, la única manera de construir un futuro es no dejar de aprender, para ser capaces de adaptar los sistemas internos y los comportamientos a las nuevas circunstancias y tener éxito.

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

Formato 50x50 cm
30'25€ i.v.a. incluido
sorlesimprentaonline.es

Foto Cuadro Personalizado

10% DESCUENTO
Usando este código la finalizar la compra
HSJD15

SORLES servicios gráficos
f Síguenos

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



este año me pido un montón de felicidad para los que más quiero

Con tu aportación permitirás que niños y adultos sin recursos reciban atención social y sanitaria a través de los 14 centros de los Hermanos de San Juan de Dios en la Provincia de Castilla.

La Obra Social de los Hermanos de San Juan de Dios quiere ayudar a felicitar la Navidad a los seres queridos al mismo tiempo que cumplir un objetivo solidario. Por ello lanza un pack de 5 postales de Navidad, diseñadas por Mr. Wonderful de forma totalmente altruista, para recaudar fondos destinados a la atención social y sanitaria de niños y adultos sin recursos.

Cada una de las postales tiene una ilustración diferente realizada por Mr. Wonderful y su coste es de 4,95€. Todos los beneficios se destinan a la atención social y sanitaria de niños y adultos sin recursos.

Mensajes positivos y solidarios:

Que esta Navidad no te falten los abrazos.

Que viva la Navidad llena de amor y felicidad.

No importa el destino, lo importante es recorrer el camino juntos.

¡Estás de suerte! Este año me pido un montón de felicidad para los que más quiero.

Este próximo año pinta muy bien. ¡A por él!

Estos son los mensajes de las postales incluidas en el pack y que puedes comprar en los centros que los Hermanos de San Juan de Dios tienen en Vigo, Gijón, Santander, Santurce, San Sebastián, Mondragón, León, Burgos, Palencia, Valladolid, Cantalejo (Segovia) y Madrid. Además Mr. Wonderful venderá los packs a través de su página web en su tienda online, www.mrwonderfulshop.es, cuyo importe íntegro entregará a la Obra Social.

Esta acción se incluye dentro de la Campaña de Navidad que cada año pone en marcha la Obra Social de los Hermanos de San Juan de Dios para recaudar fondos y destinar a los colectivos más desfavorecidos con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

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

Nombre y apellidos
Calle
Nº 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
Mensual ☐	Trimestral ☐	Semestral ☐	Anual ☐	

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”



- **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



voluntariado internacional en Juan Ciudad ONGD

Juan Ciudad ONGD es la herramienta de cooperación internacional para el desarrollo con la que cuenta la Orden Hospitalaria San Juan de Dios en España. Desde su constitución en el año 1991, Juan Ciudad ONGD trabaja para la promoción de la salud y el desarrollo humano sostenible, apoyando la labor de los centros sociosanitarios y hospitales de San Juan de Dios en países de África, América Latina y Asia.

Juan Ciudad ONGD desarrolla actualmente su actividad a través de cuatro áreas principales de intervención: proyectos, ayuda humanitaria, sensibilización y voluntariado. Concretamente el voluntariado se desarrolla tanto a nivel nacional en la sede en Madrid y las delegaciones autonómicas en España, como a nivel internacional en centros de San Juan de Dios en alrededor de 13 países.

En este voluntariado internacional participan personas afines a los objetivos y criterios de nuestra organización, que tras cumplimentar la formación y requisitos necesarios se desplazan a centros de San Juan de Dios en países empobrecidos de América Latina, África y Asia, para conocer la labor que estos llevan a cabo y contribuir a la misma de muy diversas maneras.

El voluntariado, además de constituir un apoyo para los centros internacionales, para Juan Ciudad ONGD representa una oportunidad para acercar y dar a conocer la labor que San Juan de Dios realiza en distintas realidades geográficas, sociopolíticas, culturales, etc. Además sirve para promover la sensibilización y la solidaridad de nuestras sociedades. Este voluntariado lo hacen posible los Hermanos de San Juan de Dios, que acogen, integran y cuidan de las personas

voluntarias en sus centros con la hospitalidad que les caracteriza.

El perfil de los voluntarios/as que colaboran sobre el terreno, depende del proyecto o tipo de colaboración a llevarse a cabo en los distintos países y centros de destino. En general, engloba tanto perfiles de personas con formación y experiencia en el ámbito sanitario, principalmente profesionales médicos especializados y otros técnicos que contribuyen directamente a la labor médico-quirúrgica y formativa que se desarrolla, como aquellos perfiles de personas con formación y experiencia en el ámbito del voluntariado sociosanitario, y especialmente aquellos vinculados al voluntariado de San Juan de Dios en España.

Sin embargo, más allá de la formación y experiencia necesarias para el voluntariado internacional, se valora el compromiso personal para llevar a cabo la acción voluntaria según los valores de San Juan de Dios, así como también y entre otros aspectos: la sensibilidad intercultural e interés en conocer y aprender de otras realidades y culturas, la capacidad de afrontar las propias limitaciones y superar prejuicios, la capacidad de integrarse en los proyectos y equipos humanos, así como la flexibilidad, la creatividad y la empatía.

En último término, el voluntariado internacional constituye una oportunidad para hacernos más conscientes de que somos parte de la misma familia humana, con los mismos derechos, que habitamos un planeta común, y que nuestro destino y por tanto nuestras responsabilidades también son compartidas.

Responsable voluntariado internacional
Belén Jiménez
Juan Ciudad ONGD



pastoral de la salud, humanizar lo humano

He de confesar que llevo años con la idea de que hay que volver a hablar de humanización en el entorno sanitario. ¿Manía? Probablemente no, quizás necesidad, pues la lamentación por la deshumanización de la asistencia sanitaria es un fenómeno universal.

No resulta cómodo oír estas cosas y menos cuando uno está dentro de ese mundo y parece que le están diciendo que es un poco inhumano. Suena casi a insulto y, ¿entonces? Ante todo tranquilidad y en esa calma serena reflexionar sobre "humanizar lo humano".

La cosa viene de lejos. Si no me falla la memoria recuerdo haber leído una frase de un comediógrafo latino Plauto –siglo III a. C. en su obra Asinaria– y decía: "Lupus est homo homini, non homo, quom qualis sit non novit". Es decir, y para entendernos, "lobo es el hombre para el hombre, y no hombre, cuando desconoce quién es el otro." Aunque la que más hemos oído, es otra más sencilla, la del filósofo inglés del siglo XVII Thomas Hobbes que fue quien la popularizó: "el hombre es un lobo para el hombre".

Ya más cerca de nosotros y muy implicado en lo nuestro, Pier Luigi Marchesi, quien fuera Superior General de la Orden no se cansaba de repetir "humanizarse para humanizar" y, desde entonces la Humanización, presente ya desde los inicios en las acciones y servicios de Juan de Dios, ha conocido un nuevo y rico significado a través de su documento sobre la Humanización

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios ha apostado en todos sus centros por la inversión

en crear un clima humano y humanizador, como medio para rentabilizar los recursos y mejorar la vida del potencial humano que existe en sus centros, siendo este potencial quien ha de ayudar a crear las condiciones más humanizadoras, ya que al humanizar nos humanizamos.

En nuestro hospital nos resulta familiar hablar de misión, visión y valores, algo habitual en toda organización o empresa. Sin embargo, hoy la humanización es un elemento clave en la misión de la Orden y entiende por humanización un estilo de asistencia, cuidado, rehabilitación y gestión centrado en la persona. Es una llamada apasionada a volver a la centralidad del enfermo, como sujeto y no objeto de la atención médica.

Si hablo de lo nuestro, el hospital ha asumido la misión de diagnosticar, tratar y rehabilitar a sus pacientes, con el objetivo de lograr su curación, aliviar su dolor y lograr su bienestar mediante una atención humana y profesional.

Para esta misión cuenta con una herramienta adecuada, la gestión carismática, que no es un estilo entre tantos que se puedan elegir en el mundo de la economía y del comercio, sino el estilo de gestión de la Orden de San Juan de Dios, en el que se conjuga un estilo de gestión de calidad y eficiencia con los valores de la Orden. Si el carisma es la hospitalidad, hay al menos cuatro valores que la definen y la justifican: el respeto, la calidad, la responsabilidad y la espiritualidad.

Esta gestión carismática fortalece la visión del hospital, esa visión que se sitúa en ser referente para los pacientes y sus familias, atractivo para los profesionales y necesario dentro de la red sanitaria. En un mundo tan competitivo, tan exigente desde la sociedad, tan lleno de necesidades y con recursos

escasos, el reclamo estará en el trato humano y la excelencia en la práctica asistencial, que cuida a la persona por encima de la enfermedad, porque tiene como objetivo "Lograr que todos los profesionales trabajen por el enfermo, para el enfermo y con el enfermo, aplicando los mejores medios técnicos al servicio de la persona atendida".

La humanización, pues, es un elemento clave en la misión de la Orden y, el hospital San Juan de Dios de León, se ha embarcado en un plan de humanización con el que quiere hacer explícito su compromiso con la calidad de la atención para ofrecer una asistencia sanitaria holística, al estilo de San Juan de Dios, pero el plan no será más que un horizonte hacia el que caminamos.

El proceso de atención a la salud y a la enfermedad presenta unos horizontes de actuación y se requiere la suma de una variedad de elementos que han de ser conjugados.

En el horizonte está conservar la salud, es decir, promover hábitos y estilos de vida saludables favore-

ciendo la prevención e intentando curar la enfermedad, brindando esperanza y sanación a las personas afectadas por distintas fragilidades.

Pero llega un momento en que ya no es posible curar y la vida se vuelve sumamente frágil, entonces se aplica la importante labor de cuidar la vida hasta el final y consolar, devolviendo a la persona enferma toda su dignidad y colocarla en la esperanza.

Aquí, y especialmente aquí, aparece la familia hospitalaria manteniendo el contacto familiar y potenciando la participación comunitaria, invirtiendo todo el carisma de la hospitalidad como metavalor para favorecer que lo humano siga siendo humano hasta el final. Juntos, vamos a conseguirlo. ¡Anímate!

Servicio Atención Espiritual y Religiosa
Abilio Fernández García
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

el especialista servicio de anestesia



Dr. Antonio García



Dr. Alejandro Rabanal Guerrero

En este número, no vamos a hablar de un especialista, si no de una unidad de especialistas, del Servicio de Anestesia del Hospital San Juan de Dios de León.

Si tiene programada una cirugía, es posible que tenga preocupaciones acerca de la anestesia. La idea de estar inconsciente o de perder temporalmente la sensibilidad puede resultar desconcertante. Conocer los aspectos básicos sobre la anestesia puede ayudar a calmar sus preocupaciones.

¿qué es la anestesia?

El término anestesia significa ausencia de sensibilidad y de sensación.

La anestesia es el uso de medicamentos para evitar la sensación de dolor u otra sensación durante una cirugía u otros procedimientos que podrían ser dolorosos. Los diferentes tipos de anestesia, ya sea que se administren como inyectable o mediante la inhala-

ción de gases o vapores, afectan al sistema nervioso de varias formas, al bloquear los impulsos nerviosos y por tanto el dolor.

Dentro de las condiciones de máxima seguridad que ofrece la tecnología y la ciencia médica actuales, el paciente podrá ser operado sin percibir ningún tipo de dolor independientemente del tiempo que dure la intervención.

¿qué tipos de anestesia hay?

Son cuatro los tipos de anestesia usados más frecuentemente para resolver una cirugía o procedimiento doloroso; la sedación, la anestesia general, la anestesia regional y la anestesia local.

- La **sedación** consiste en un estado de adormecimiento y relajación que permite que ciertos procedimientos puedan realizarse sin dolor o molestias. Esto se realiza mediante la inyección de ciertas drogas a través del suero colocado a su ingreso en el quirófano.
- En la **anestesia general**, el paciente permanece profundamente dormido, inconsciente y no percibe ningún tipo de sensación. No siente nada durante la cirugía y no recordará sobre la misma después. Se trata de una situación controlada y reversible, en la cual se emplea un número variable de fármacos. Algunos de estos se inyectan por

vía intravenosa y otros se inhala en forma de gases o vapores. Además, se emplean una serie de técnicas para mantener la respiración y la circulación dentro de los límites normales, asistidos por un sofisticado equipo electrónico de monitorización. Una vez finalizada la intervención, el anestesiólogo revierte el efecto de la anestesia, recobrando el paciente la conciencia y el control de sus funciones vitales.

- La **anestesia regional** consiste en bloquear e impedir la transmisión de los nervios en una zona o región del cuerpo. El resultado de esta técnica es que el paciente no sentirá dolor en la zona que estén operando. Para ello se inyecta una determinada solución de anestésico cerca de los nervios que reciben la sensibilidad de la zona. El paciente permanece despierto o con un sedación ligera, pero no tiene dolor.

Las técnicas más frecuentes son la Epidural, la raquídea y los bloqueos de brazos y piernas.

- La **anestesia local**, consiste en inyectar anestésicos en alguna parte del cuerpo para que se vuelva insensible por un tiempo.

En nuestro quirófano hemos añadido recientemente una nueva Estación de Anestesia, el Avance CS2 con ecoFLOW de General Electric, que nos permite un sistema de ventilación más avanzada, eficiente, adecuada y segura.

¿cuáles son los riesgos?

Es importante que sepa que la anestesia es una técnica con muy baja incidencia de complicaciones. En caso de presentarse algún tipo de complicación, los anestesiólogos estamos preparados para prestar el tratamiento adecuado.

Todas las intervenciones quirúrgicas y todas las anestias conllevan algún tipo de riesgo, el cual es variable dependiendo, del tipo de intervención y del estado físico previo del paciente.



_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





Se acaba un año en el que desde el **Hospital San Juan de Dios de León** sólo podemos daros las gracias por vuestra confianza. Un año lleno de trabajo que ha dado como resultado **que sigamos creciendo en número de pacientes atendidos**; un año de inversión en formación y tecnología,

que supone que tengamos un personal más cualificado, una infraestructura moderna y unos **quirófanos vanguardistas e innovadores**; un año de solidaridad de nuestra obra social que, gracias a tu colaboración, ha hecho posible que **entre todos ayudemos a los más desfavorecidos**.

Por todo esto, te damos las gracias deseándote unas Felices Fiestas y sobre todo, ¡mucha salud!

Nuestro compromiso,
tu salud.



www.hospitalsanjuandedios.com



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