

salud^{dosmil}

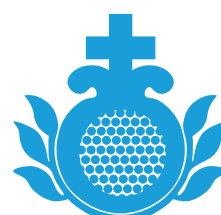
hospital san juan de dios de león

diciembre 2018 | número 133



- **en persona** | lydia valentín
- **actualidad** | 50 años de san juan de dios en león
- **el especialista** | dr. juan llor baños

saluddosmil.hospitalsanjuandedios.es



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

La medicina
a tu servicio

UNIDAD DE ACCIDENTES DE TRÁFICO



Nº de autorización sanitaria 24-C11-0007

En el último año hemos atendido más de...

- . 200 urgencias de tráfico.
- . 12.250 sesiones de rehabilitación.
- . 900 pruebas de diagnóstico por imagen.
- . 3.000 consultas médicas anuales a accidentados de tráfico.
- . Sin listas de espera.

Y todo, de forma totalmente gratuita.

Y cada día, seguimos creciendo.



+ info: www.50hospitalsanjuandedios.es



www.hospitalsanjuandedios.es

Cerramos 2018, un año muy especial para nosotros, en el que hemos celebrado nuestro 50º aniversario, lleno de actos:

En marzo celebramos nuestro patrón con la 'Semana de San Juan de Dios' con varios eventos, entre los que destacó el 'II Simposio sobre columna vertebral: 'Patología de la Columna Vertebral en la Cuarta Edad de la Vida'', organizadas en colaboración con el Dr. José Manuel Valle Folgueral.

En el mes de mayo organizamos las III Jornadas de Investigación de la Fundación San Juan de Dios, junto con la Universidad de León, bajo el título 'Transformación digital en entornos socio-sanitarios, sostenibilidad y sociedades participativas'.

En septiembre presentamos la I Jornada de Accidentes de Tráfico en nuestra ciudad, enmarcada en la Semana Europea de la Movilidad y organizada en colaboración con el Ayuntamiento de León, con el objetivo de realizar una jornada divulgativa que aglutinase a las distintas entidades y profesionales que participan en el sector de los accidentes de tráfico.

En el mes de octubre realizamos las VIII Jornadas de Geriátrica, en este caso centradas en los 'Cuidados al Final de la Vida en un Entorno Residencial', coordinadas por la Dra. Encarna Martín, Jefa Servicio Geriátrica de nuestro hospital.

Finalizamos las celebraciones el día 12 de diciembre, coincidiendo con la fecha de inauguración del Hospital, con una Eucaristía en la que quisimos realizar un merecido homenaje a los Hermanos Miguel Pajares y Manuel García Viejo, fallecidos en la crisis del ébola en 2014.

Comenzamos un 2019 lleno de ambiciosos proyectos y con ilusiones renovadas: iniciaremos la ejecución del convenio singular de vinculación entre nuestros centros de Burgos y León con la Gerencia Regional de Salud, ya como centros integrantes de la Red Asistencial de Utilización Pública. También daremos los primeros pasos del Programa de Protección Internacional, mediante el cual acogeremos a 30 refugiados en nuestra provincia, un sector especialmente vulnerable en la actualidad. A lo largo del año participaremos en dos proyectos de investigación, avanzando en mejorar nuestros servicios, reforzar nuestra posición y asegurar la sostenibilidad de nuestros centros y de los puestos de trabajo de las más de 450 personas que trabajamos en ellos, día a día.

Por otros 50 años más...

Juan Francisco Seco Martín
director gerente

han colaborado

Juan Francisco Seco Martín, Manuel Meléndez, Lucas Rodríguez, Jesús Martínez González, Luis Ángel Esquivel, Raquel Lozano, Dr. Juan Llor Baños, Leticia Álvarez, Rosa María Quintano, La Central

diseña y edita

La Central
Velázquez, 16 - 1ªA | 24005 León
987 260 000

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
obra social	12
pastoral	14
el especialista	16
cuadro médico	18
noticias de interés	20
ocio	24
el hospital por dentro	28
recursos humanos	30
voluntariado	32
nuestro grupo en España	34



**Certificación
Empresa
Familiarmente
Responsable**

La Fundación Más Familia, ha concedido al hospital 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. Este modelo efr responde a una nueva cultura basada en la flexibilidad, el respeto y el compromiso mutuos.



**Certificación
9001 del proceso
quirúrgico**

En el 2012 el hospital consigue la certificación del sistema de gestión de calidad del proceso quirúrgico según los criterios de la norma UNE-EN ISO 9001:2008 que avala la gestión de los servicios quirúrgicos de forma global, desde el diagnóstico, incluyendo pruebas diagnósticas, pre-operatorio, cirugía y post-operatorio hospitalizado o ambulatorio del paciente.



**Sello de Excelencia
Europea EFQM 500+**

En el año 2014, el hospital da un paso más en la búsqueda de la excelencia alcanzando la máxima distinción que se otorga en base al Modelo EFQM: Sello de Excelencia Europea 500+. Este sello supone el reconocimiento del fuerte compromiso del centro en la mejora continua para alcanzar los mejores resultados y cumplir su "Misión, Visión, Valores y Principios Éticos".



**Certificación ISO
9001 en el Centro
de Rehabilitación
Psicosocial**

El Centro de Rehabilitación Psicosocial, pertenece al Hospital San Juan de Dios de León. Este centro consiguió certificar su Sistema de Gestión de la Calidad según la norma UNE-EN ISO 9001:2000 en el año 2003, habiendo superado sucesivas auditorías externas anuales, y actualmente está certificado según la nueva norma UNE-EN-ISO 9001:2008.



Lydia Valentín nació en Ponferrada en 1985. Siempre vinculada al deporte, con 11 años descubrió su pasión: la halterofilia. Trabajo, esfuerzo, constancia y sacrificio le han hecho disfrutar tres Juegos Olímpicos y conseguir medalla en cada uno de ellos. También ha sido Campeona del Mundo de Halterofilia.

lydia valentín deportista

¿Cuándo empezó tu pasión por la halterofilia? ¿Qué te motivó a dedicarte a la halterofilia a nivel profesional?

Cuando era pequeña practicaba varios deportes a la vez porque me gustaba y porque era muy com-

petitiva. Fue entonces cuando el entrenador de halterofilia me vio un día entrenar y se quedó alucinado de las capacidades que podría tener para este deporte. Fue ahí cuando habló conmigo y con mis padres y nos planteó poder dedicarme más en el deporte, que a mí me encantaba y así poco a poco ir mejorando. Y eso hice, hasta que cuando tenía 15 años la cosa evolucionó tan rápido que me trasladé a Madrid para dedicarme en cuerpo y alma al deporte que me ha dado todo.

¿Qué le dirías a alguien que esté luchando por entrar a competir en un deporte a nivel profesional?

Que si es su pasión, su objetivo, su meta, tiene que luchar por ello, hay tanta competencia y es tan difícil llegar a la élite, que no te puedes parar nunca, porque si te paras habrá alguien que esté entrenando, preparándose para llegar a tus mismos objetivos. Por ello es fundamental tener una fortaleza mental que te haga ser metódico, conseguir objetivos, pequeñas batallas del día a día que hacen coger un impulso mayor para llegar a tus grandes metas. Uno tiene que luchar por sus sueños, por sus metas y no pararse hasta conseguirlos.

Para poder llegar a ser profesional, hay que hacer muchos sacrificios, ¿recuerdas cuáles? ¿Merece la pena?

Claro que hay que hacer muchos sacrificios. Yo con 15 años tuve que dejar a mi familia en Camponaraya, a mis amigas, a mi entorno, a mi pueblo... para estar concentrada sólo y exclusivamente en la halterofilia. No he tenido una infancia normal ya que cuando mis amigas salían yo estaba en la Residencia Blume en Madrid. Pero no es algo que lo recuerde con mal sabor de boca, es algo que asumes cuando te estás dedicando a tu pasión, a tus metas, a tus objetivos.

Pero claro que lo que uno quiere cuesta, no sólo estás lejos de tus seres queridos, tienes un plan de entrenamiento diario que debes cumplir, tienes una dieta marcada que debes hacer, multitud de pequeños sacrificios para poder llegar a lo más lejos... para mí ese esfuerzo merece la pena.

Me siento feliz, me siento orgullosa y me siento que no valen los atajos para llegar a los grandes objetivos. Para llegar a ellos debes trabajar mucho y siempre bajo las normas de un deporte limpio.

¿Qué importancia tiene el control de la mente en la práctica de un deporte?

Lo es todo, sin la mente no hay opción de poder evolucionar, de poder progresar y sobre todo la mente en ocasiones puede ser un muro para conseguir lo que te propones. Por ello, el control sobre la mente, el control mental, la visualización de conseguir los objetivos es todo. Si la mente no te acompaña es imposible llegar a las metas marcadas. Existen innumerables casos de deportistas que después de altibajos en sus carreras deportivas, con un cambio de mentalidad, dan un salto exponencial en su rendimiento. La mente lo es todo.

Y, ¿qué importancia tiene contar con buenos profesionales médicos para los deportistas?

El equipo es fundamental. Debes tener un equipo que cubra todas las necesidades que uno tiene, es la forma de poder rendir al máximo nivel. Para mí es fundamental tener a un nutricionista que te asesore en tu dieta, es fundamental igualmente poder tener fisio que pueda cuidar tu cuerpo y siempre un médico que pueda estar ahí cuando tengas cualquier cosa. Poder tener cerca un psicólogo es fundamental para cuidar tu mente.

¿Qué valores crees que aporta practicar un deporte a nivel profesional? ¿Qué te diferencia de alguien que no lo haga?

No se trata de ser mejor o peor por hacer deporte. Esa no es la idea. Hay muchísima gente en la que me fijo y no practican deporte al máximo nivel. Lo que sí que hace el deporte es marcarte mucho tu carácter, tus valores, tu mente. Hace que el trabajo, el esfuerzo, el sacrificio, el compañerismo, la actitud... sean tu día a día.

El pasado enero recibiste la medalla de plata de Pekín 2008 que te correspondía y que te arrebataron en su día. ¿Cómo te sientes después de que la medalla haya llegado diez años después?

Me siento feliz, me siento orgullosa y siento que no valen los atajos para llegar a los grandes objetivos. Para llegar a ellos debes trabajar mucho y siempre bajo las normas de un deporte limpio.

¿Cómo es el día a día de una campeona olímpica?

Es muy sistemático, entreno todos los días en doble sesión de entrenamiento, salvo los martes y jueves que tengo las tardes libres. Hace que nos levantemos temprano para estar entrenando sobre las 9h30 de la mañana. La sesión se alarga hasta las 13h30 aproximadamente para poder tener un hueco de descanso, comer y descansar. Nuevamente nos ponemos manos a la obra por la tarde a las 16h30 para alargar el entrenamiento hasta las 19h00.

En definitiva, entrenar, entrenar y entrenar, que es como se consiguen las cosas.

¿Alguna manía o ritual antes de entrar a competir?

Tengo muchos rituales, uno de ellos: antes de levantar grito. No suelo cambiar nada que me haya funcionado en otros campeonatos. Soy muy metódica en eso, al igual que la inmensa mayoría de los deportistas de élite.

¿Cuentas con algún referente en el mundo del deporte? ¿Qué te inspira de estos referentes?

Todos los deportistas que hayan luchado por estar ahí, me inspiran. Que lleven años trabajando por conseguir sus sueños. No tengo uno en concreto, pero sí todos los que ejemplifican en su día a día sus sacrificios.

Y fuera del mundo del deporte, ¿quién te inspira?

Mis padres, porque son un referente que me han enseñado que con esfuerzo y trabajo se llegan a todas las metas que uno se plantea.



Como leonesa, has colocado a la provincia en lo más alto dentro del mundo del deporte. ¿Qué tienes que decir del trato recibido por parte de tus paisanos?

Me siento encantada, me siento muy orgullosa y me encanta mi tierra. Al final la tierra nos tira a todos. Recibo un cariño tremendo en general, la gente simpatiza mucho conmigo y les estoy muy agradecida.

La presencia de mujeres en halterofilia está aumentando en los últimos años. Constantino Iglesias, presidente de la Federación Española de Halterofilia pone nombre y apellidos al fenómeno: "Hemos notado un aumento de chicas que practican la halterofilia y es por el ejemplo de Lydia, que ha roto todos los esquemas y ha demostrado que esto no es una cosa de hombres". ¿Cómo se siente al oír esta afirmación?

Mi gran objetivo es llegar en las mejores condiciones a Tokio 2020, unos Juegos Olímpicos es la cita más importante para cualquier deportista olímpico.

Me supone una gran responsabilidad para seguir siendo ejemplo de muchas de estas nuevas futuras deportistas.

Después de tantas medallas ¿Qué te queda por lograr en la halterofilia?

Mi gran objetivo es llegar en las mejores condiciones a Tokio 2020, unos Juegos Olímpicos es la cita más importante para cualquier deportista olímpico. Mientras, hay un duro camino que recorrer con campeonatos de Europa y del mundo que son grandes retos para mí. Siempre quedan muchas cosas por conseguir.

Muchas veces los deportistas de deportes no tan mediáticos como el fútbol o el baloncesto, siempre hablan de un plan b. Llevando como llevas más de

10 años en la élite, ¿tienes algún plan b?

Ahora mismo no pienso mucho en el plan B, porque debo estar centrada al máximo en mis entrenamientos, competiciones... pero claro que estoy trabajando junto con mi equipo en el día que no practique deporte al máximo nivel.

Fuera del deporte, ¿algún sueño que cumplir?

Ser feliz.

el test de Lydia

Una ciudad_Ponferrada

Un rincón de su ciudad_cualquier rincón de El Bierzo

Una comida_la pasta

Un lugar para perderse_cualquier montaña de El Bierzo

Un colega de profesión para salir de cañas_Estefanía Juan

Un deporte_halterofilia

Un vicio (confesable)_...

Su mayor defecto_no tener paciencia en algunos momentos de la vida

Su mayor virtud_tener paciencia cuando realmente se necesita

Le gustaría parecerse_nadie, creo que cada uno de nosotros somos únicos

Un grupo musical o cantante_Nach y el rap español en general

Un medio de transporte_la bicicleta



50 años de san juan de dios en león

2018 llega a su fin y también lo hacen los actos de celebración del 50 aniversario del Hospital San Juan de Dios de León. En 2018 el Hospital San Juan de Dios de León ha querido celebrar con todos los leoneses sus 50 años a través de diferentes actividades que han ido dirigidas a todo tipo de público.

Jornadas para los especialistas del mundo de la medicina como el **II Simposio de Patología Compleja de Columna Vertebral en la Cuarta Edad de la Vida**, las **III Jornadas de Investigación** organizadas junto con la Fundación San Juan de Dios y enfocadas a la Transformación Digital en Entornos Sociosanitarios, Sostenibilidad y Sociedades Participante y las **VIII Jornadas de Nutrición en Geriatría**, en este caso bajo el título 'Cuidados al Final de la Vida en un Entorno Residencial'. En marzo se celebró la ya tradicional **Semana de San Juan de Dios**.

A medida que 2018 fue avanzando también lo hicieron los distintos actos de celebración. Septiembre acogió las **Jornadas de Educación Vial Hospital San Juan de Dios de León**; profesionales relacionados con los accidentes de tráfico se reunieron para debatir sobre el tratamiento de los accidentes de tráfico desde diversos aspectos y perspectivas. Gracias a esta reunión se arrojó luz sobre el sector y se facilitó información sobre los procedimientos para la atención a los accidentados de tráfico. Estas jornadas

estuvieron enmarcadas en la Semana Europea de la Movilidad, organizada desde el Ayuntamiento de León.

Este año el hospital ha contado con muchas alegrías. La ONCE ha premiado al Hospital San Juan de Dios de León con el galardón 'Solidarios ONCE Castilla y León 2018'. Galardón que comparte con Chocولاتes Trapa, el eurodiputado Agustín Díaz de Mera, el Ayuntamiento de León y el diario 'El Mundo de Castilla y León'. Un premio que pone en valor su preocupación por las personas más vulnerables, el esfuerzo en la inclusión social y el fomento de la autonomía persona, unos valores que el Hospital San Juan de Dios y la ONCE comparten. Este premio destaca sin duda el valor supremo de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios a la que pertenece el hospital de León: la hospitalidad. Hospitalidad es la cualidad de acoger con amabilidad y generosidad a los invitados, a los necesitados o a los extraños. Una cualidad que el hospital persigue y trabaja desde que el 17 de agosto de 1968 ingresara el primer paciente en el centro médico leonés.

Al premio otorgado por la ONCE, tenemos que sumar la renovación de las certificaciones de calidad del Hospital, durante todo el año 2018:

1. Certificado ISO:9001 2015, del Centro de Rehabilitación Psico-Social, renovado en el mes de mayo de 2018.

2. Certificado ISO:9001 2015 al proceso quirúrgico del Hospital San Juan de Dios, renovado en el mes de agosto de 2018.

3. Certificado EFR otorgado por la Fundación Masfamilia, nivel B+, que reconoce al Hospital San Juan de Dios su esfuerzo en promover un empleo basado en condiciones de igualdad de género, conciliación y estabilidad.

4. Certificado EFQM 500+, en este caso, renovado en el mes de noviembre de 2018, lo que supone que durante el año 2019 el Hospital San Juan de Dios se convierte en Embajador de Excelencia Europea.

Desde su inauguración, el Hospital San Juan de Dios de León, ha trabajado para convertirse en una referencia de la atención sanitaria de calidad en la provincia, contando con los mejores profesionales, invirtiendo de manera continua en tecnología, innovación e infraestructura, comprometidos con la calidad y con ese valor fundamental ya citado que es la hospitalidad. Esa sólida reputación que ha ido construyendo el centro médico se ve reflejada en una medicina excelente, segura, humana e innovadora que da la confianza que necesitan sus pacientes, tal y como indican los índices reflejados en las encuestas de satisfacción que se realizan a lo largo del año.

El Hospital San Juan de Dios de León mejora cada día las condiciones de trabajo. Apuesta por la formación, la conciliación y la estabilidad en el empleo. Transforma a la sociedad concienciándolos sobre la salud a través de labores divulgativas y campañas preventivas. Imparten formación específica en materias en las que son expertos. Fomentan el voluntariado y la humanización en la asistencia sanitaria y la ética en la gestión de los recursos.

Además, el ámbito de actuación de la Orden Hospitalaria no es solamente el puramente hospitalario. La Orden se ocupa del ámbito social, salud mental,

Desde su inauguración, el Hospital San Juan de Dios de León, ha trabajado para convertirse en una referencia de la atención sanitaria de calidad en la provincia.

discapacidad, mayores, docencia e investigación.

De cara a 2019, el Hospital San Juan de Dios de León seguirá trabajando en prestar sus servicios a los leoneses bajo los principios de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios: **la hospitalidad, el respeto, la responsabilidad, la calidad y la espiritualidad**. Una de las novedades para el año que viene es que el centro médico **se unirá al Programa de Acogida e Integración para Solicitantes y Beneficiarios de Protección Internacional** en el que ya participan otros centros de la orden. En concreto, Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos y Fundació Tomás Canet de Manresa.

En el seno de la atención a esta nueva necesidad social, la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios ya ha recibido en España a 45 familias que suman un total de 162 personas en este programa que comenzó en octubre de 2017 y continuará en 2019. Alrededor del 50% proceden de Siria y Venezuela, y el resto de Georgia, Honduras, Pakistán, Egipto y Marruecos, y entre ellas se encuentran personas con alguna discapacidad física, motora o intelectual. Estas familias han tenido que huir por distintas circunstancias y llegan a nuestro país tras un camino lleno de obstáculos.





En ARAMARK somos conscientes que la alimentación impacta directamente en la recuperación del paciente.

TODO ESTÁ CONECTADO



Mejor Cuidado, Mejor Entorno



Para más información: 900 55 10 55
www.aramark.es



los y dificultades, expuestos en ocasiones a la violencia y experiencias traumáticas. Por ello, la Orden las acoge desde la hospitalidad, respetando su identidad, para que puedan encontrar un refugio donde empezar a construir su nuevo futuro.

El Programa de Acogida de la Orden Hospitalaria está financiado por Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. Esta subvención incluye fondos de los Presupuestos Generales del Estado, del Fondo de Asilo, Migración e Integración (FAMI) para mejora del equipamiento de los centros receptores, y del Fondo Social Europeo (FSE) destinada al empleo para la inserción laboral de las personas acogidas.

Por último, en el mes de diciembre, la Gerencia Regional de Salud de Castilla y León y la Orden de los Hermanos de San Juan de Dios han dado luz verde a la firma de un Convenio Singular de Vinculación para realizar actividad de hospitalización, quirúrgica y diagnóstica en el Hospital San Juan de Dios de León, así como un Convenio Singular de Vinculación para realizar actividad de hospitalización y quirúrgica en el Hospital San Juan de Dios de Burgos.

Dichos acuerdos se realizan al amparo de lo dispuesto en los arts. 24 y 25 de la Ley 8/2010, de 30 de agosto, de Ordenación del Sistema de Salud en Castilla y León y suponen la vinculación de los centros de Burgos y León, como entidad privada sin ánimo de lucro, a la Red Asistencial Sanitaria de Utilización Pública. La firma de este acuerdo supone un hito histórico

De cara a 2019 el centro médico se unirá al Programa de Acogida e Integración para Solicitantes y Beneficiarios de Protección Internacional.

en la trayectoria de este hospital y que clarifica en gran medida el futuro de la continuidad del centro durante los próximos años, con el objetivo de seguir construyendo un mundo más hospitalario.

Debemos, pues, agradecer el trabajo de mucha gente que ha hecho posible llegar a los cincuenta años de historia: a los Hermanos de San Juan de Dios que han estado y están en la Comunidad de León, a la Curia Provincial y al resto de centros de nuestra Provincia, por el soporte durante los años difíciles, a todos los trabajadores que han dado lo mejor de su vida profesional en este centro y a los que hoy lo están haciendo posible. A todos los proveedores y suministradores, empresas que colaboran prestando servicios en el centro, entidades amigas y aliadas... pero sobre todo, a los pacientes y sus familias, por confiarnos sus cuidados, sus angustias y sus preocupaciones y ponerlas en nuestras manos.

Por otros 50 años.



envejecimiento activo saludable desde la actividad física. claves para el bienestar

¿Qué es eso de hacerse viejo o de ir haciéndose mayor? ¿Cuándo empieza este camino? Los niños ya dicen que son mayores, los más mayores dicen que están muy mayores, otros se lamentan con expresiones tales como ¡ay, qué mayor estoy! Entonces, ¿qué marca ser mayor? ¿La jubilación? ¿Una edad? ¿Un sentimiento? ¿La capacidad para hacer algo?

Si seguimos los criterios establecidos desde un punto de vista biológico nos encontramos con tres fases de desarrollo del cuerpo humano

1ª Crecimiento y desarrollo: hasta los 14 años

2ª Madurez: hasta los 30 años

3ª Envejecimiento: desde los 30 años

Teniendo en cuenta que actualmente la esperanza de vida se alarga más allá de los 80 años, en nuestra vida estamos la mayor parte del tiempo envejeciendo. No es un problema, es natural, el problema radica en no saber cómo entender este proceso y en no saber adaptar nuestro estilo de vida a las demandas de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

Nos encontramos ante dos polos opuestos de vivir el envejecimiento, por un lado el **envejecimiento activo y positivo** y por el otro el **envejecimiento de la enfermedad, la dependencia y el sufrimiento**.

El envejecimiento es un proceso adaptativo, que exige la gestión de recursos personales, psico-sociales, y depende de la interacción entre sus condiciones biológicas-psico-socio-culturales.

La actividad física se considera una de las medidas sanitarias preventivas para alcanzar un envejecimiento activo con éxito, sin embargo, la última publicación de la Encuesta de Hábitos Deportivos, del Consejo Superior de Deportes (CSD) del año 2015, muestra que un 50% de la población española no camina todos los días al menos 10 minutos con el propósito de mejorar la forma física, menos de la mitad 46,2% practicó deporte (se considera deporte en la encuesta cualquier forma de actividad física, ejercicio físico y competición incluido caminar) en el último año al menos una vez a la semana. Menos del 70% de la población desde los 20 años de edad y hasta 75 años y más, practicó deporte en el último año o caminó deprisa al menos 10 minutos seguidos, (aumenta esta cifra ligeramente entre los 45 y 75 años de edad con la actividad de caminar). El principal motivo para la no práctica de ejercicio es la falta de tiempo y sin embargo el visionado de espectáculos deportivos ya sea a través de medios audiovisuales o en el mismo recinto deportivo está en valores en total cercanos al 82%.

Curioso resulta observar que la falta de tiempo es el principal argumento esgrimido para no realizar actividad física, sin embargo para un consumo pasivo de deporte la mayoría de la población encuentra tiempo, alejándose de esta manera de un estilo de vida activo.

Más sorprendente aún resulta este comportamiento si atendemos a los beneficios del ejercicio físico, descritos por el NIH – Instituto Nacional Americano sobre el envejecimiento:

El ejercicio físico ayuda a:

- Conservar y mantener la fuerza para poder seguir siendo independiente.
- Tener más energía para hacer las cosas que desea hacer.
- Mejorar el equilibrio.
- Prevenir o retrasar algunas enfermedades como la enfermedad cardíaca, la diabetes y la osteoporosis.
- Mejorar el estado de ánimo y disminuir el estado de depresión.

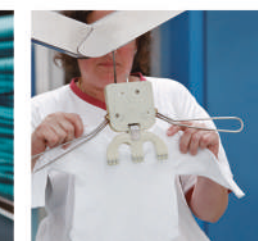
El Hospital San Juan de Dios de León, consciente de la importancia del ejercicio físico para mantener la salud y con una concepción moderna de lo que deber ser el hospital, un lugar de promoción de la salud, desarrolla junto con Ludens, expertos en programas de ejercicio físico, la Unidad de Ejercicio Físico, que desarrolla el programa Deporte Seguro con Garan-

tía de Salud y se define según los siguientes objetivos y características:

- Programa dirigido a mejorar la calidad de vida.
- En las propias instalaciones del Hospital San Juan de Dios.
- Con la dirección y supervisión de un médico especialista en Ejercicio físico y Deporte.
- Desarrollado por Ludens, con Técnicos Cualificados Especialistas en Educación Física y Deporte.
- Programas individualizados.

Jesús Martínez González
Responsable Unidad Ejercicio Físico
Hospital San Juan de Dios de León

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/>





salud y nutrición de niños hospitalizados en camerún

Tras realizarse la **II Edición del Taller para Mujeres Desempleadas** celebrado en los pasados meses de junio, julio y agosto con gran éxito tanto de participación de las alumnas (se completó el cupo de inscritas), como de aprovechamiento del mismo (reflejado en las encuestas finales y en la consecución de un puesto de trabajo por parte de las alumnas tras la conclusión del curso), la comisión de Obra Social sigue realizando actividades en pro de personas necesitadas.

Este año como consecuencia de la celebración del **50 aniversario del Hospital San Juan de Dios de León** se decidió que en vez de celebrar la tradicional carrera popular para corredores y andarines que se venía organizando alrededor del hospital los últimos 3 años en el mes de octubre, con gran éxito de participación y de recaudación para el proyecto elegido anualmente en el tercer mundo, nos adheriéramos a la carrera popular que organiza el Ayuntamiento de León, los 10 km Ciudad de León, que en esta edición contribuiría facilitando la aportación económica de todos aquellos que quisieran colaborar (corredores o no corredores), de manera totalmente voluntaria, en dicho proyecto internacional.

El hospital estuvo presente con un stand en la Plaza Mayor y se introdujeron pequeños recuerdos (como calendarios, etc.) en las bolsas que recogían los corredores al finalizar la carrera.

El proyecto elegido por la Comisión de Obra Social para este año en el tercer mundo se denomina: **Salud y Nutrición de Niños Hospitalizados**.

El objetivo de este proyecto es la alimentación de los niños con discapacidades que están siendo tratados quirúrgicamente o se encuentran hospitalizados o que acuden a fisioterapia en el centro médico que San Juan de Dios posee en Batibó, Camerún, con el fin de mejorar su estado y conseguir una rápida y buena recuperación.

Camerún tiene una población de aproximadamente 19 millones de habitantes, de los cuales más de 4 millones viven en la región noroeste llamada Bamedda, donde se encuentra Batibó, que a su vez tiene más de 750.000 habitantes.

Los niños corren un alto riesgo de desarrollar diferentes tipos de complicaciones cuando están enfermos y no están bien nutridos, lo que resulta en una alta tasa de mortalidad infantil y morbilidad por parto prematuro y pobreza. A la mayoría de los padres que acuden al centro les resulta muy difícil alimentar a sus hijos y, si los alimentan, a menudo es una alimentación muy inadecuada. Esto hace que les sea muy difícil seguir el tratamiento de los niños en el centro, lo que eventualmente afecta el proceso de curación. Por lo tanto, este proyecto proporcionará una comida para los niños hospitalizados en el centro. Será de gran ayuda a los padres para la alimentación de sus hijos y también ayudará a aumentar la asistencia en la sala pediátrica.

Según el proyecto, el programa alimentará a un total de 25 niños por año con un coste de 6.750.000 francos FRS distribuidos de la siguiente manera:

- Alimentación de 25 niños por mes durante un año: 6.300.000 Frs
- Compra de utensilios de cocina para un año: 300.000 Frs
- Otros servicios por año: 150.000 Frs

1 Euro = 655.957 Frs



Por lo tanto, la cantidad total del proyecto a cubrir sería 10.290,31 euros.

En cuanto a las acciones en León, durante los primeros días del mes de diciembre ha comenzado en el hospital la campaña **Diciembre Solidario** a favor de las personas que atiende la Asociación Leonesa de la Caridad (ASLECA).

Se trata de recoger alimentos no perecederos, en especial azúcar, aceite, café y elementos de aseo como gel de ducha.

Durante todo el mes de diciembre y parte de enero en los hall de las dos entradas del hospital se podrán depositar dichos alimentos en horario de 8h a 20h.

Luis Ángel Esquibel
Obra Social
Hospital San Juan de Dios de León

¿Quieres colaborar?

Haz un donativo en nuestra cuenta bancaria:

ES58-2108-4745-88-0033064365

O envía este cupón al departamento de obra social:

Avda. San Ignacio de Loyola, 73 - 24010 San Andrés del Rabanedo, León

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 ☐



pastoral de la salud visitando a enrique

Cuando salí de la habitación de Enrique el que seguía con el "rum rum" era yo. Enrique me había hablado de muchas cosas pero dejó entrever muchas más, pues en esas situaciones la vida adquiere otra dimensión. Importan las cosas importantes y nada más. La conversación es sincera, la persona aparece sin máscaras, la vida se presenta al desnudo.

Enrique estaba mal y él lo sabía. No puedo distanciar mucho los encuentros, pues aumentaría su sufrimiento. La enfermedad le ha envuelto en un mar de dudas y preguntas y una única certeza: "estoy enfermo, muy enfermo".

Una certeza entre tanta duda y malestar puede facilitar el trabajo de acompañar, pero requiere esfuerzo y creatividad en la búsqueda de soportes que faciliten el abordaje ante la variedad de frentes que aparecen. No es suficiente una sola visita, sino una sucesión sucesiva de visitas y acompañamientos ante esa única certeza: está enfermo.

En esta realidad existencial las preguntas van y vienen, bulliciosamente, como la pastilla efervescente en el vaso de agua. En esa sucesión de visitas van desfilando una sucesión de temas. Inmerso en la fragilidad de su vida, Enrique intuye su final y habla del otoño y la caída de la hoja. Sí, aunque suene fuerte, Enrique piensa que su enfermedad le puede colocar a las puertas de la muerte y él no se siente preparado.

No le preocupa tanto el momento en sí, pero le duele ya el dolor y el sufrimiento le aterra, aunque en realidad lo que le aterra es pensar en los dolores que

Enrique estaba mal y él lo sabía. No puedo distanciar mucho los encuentros, pues aumentaría su sufrimiento. La enfermedad le ha envuelto en un mar de dudas y preguntas y una única certeza: "estoy enfermo, muy enfermo".

acompañan. En nuestras conversaciones hemos comentado que el dolor si no se domina embrutece y el sufrimiento destruye. Son esas cosas que surgen espontáneas en la conversación y que nos llevan a recordar personajes que se han enfrentado al dolor y que han encontrado sentido al sufrimiento.

Nos parecía edificante la fortaleza de Job para enfrentarse a todo y plantarle cara al mismo Dios exigiéndole respuesta a sus "porqués" y cómo, al final, guarda silencio y confía en Dios. Y Martín Descalzo, la Madre Teresa de Calcuta (¡vale!, ahora Santa), o Jesús Burgaleta y tantos otros que no solo vivieron la vida hasta el final y con sentido, sino que nos han enseñado otras formas posibles de vivir, de enfermar o de morir.

En el rostro de Enrique se notaba el cansancio y una gran paz. Se había agarrado al presente para encarar su futuro. La Navidad está cerca y nos queda una gran tarea.

Recursos de la vida que se descubren junto al enfermo, en la habitación de Enrique, en esas experiencias de fragilidad y vulnerabilidad compartidas. Son espacios de la existencia que es necesario vivir, que no se los pueden vivir otros, ni expropiar y que es conveniente afrontarlos en compañía.

Al final se vislumbra el horizonte y no importa la distancia ni lo tortuoso del sendero, sino la convicción, la certeza y el apoyo para hacerlo con serenidad y con paz. Uno de los días y en esos diálogos sinceros y profundos de la visita, Enrique exclamó: ahora entiendo eso de "morir en paz". En ese momento sentí cierta alegría, pero no tuve el valor para expresarla. Simplemente manifesté lo mucho que había costado y los diálogos mantenidos.

Lecturas y reflexiones, él y yo, diálogos y silencios... En ocasiones pensábamos que hubiese sido más fácil acortarlo, o cortar por lo sano. Ahora reconocemos lo escabroso del camino, convencidos de que ha merecido la pena una experiencia que nos ha enseñado a vivir la hondura de lo humano.

Estas idas y venidas, estos silencios y diálogos dejaban entrever una preocupación de Enrique. La Navidad está cerca y tres preguntas sobrevolaban su cabeza, ¿llegaré a las fiestas?, ¿tendré que vivirlas en el hospital?, y si no llegó ¿qué navidades dejo a los míos? Nuevas ideas a las muchas que llenan las largas horas de silencio y soledad.

Acompañar no es fácil y habrá que buscar opciones de vida y calidad a una vida que se acorta y que mantiene las ganas de vivir. Esta vida se acorta pero con un pasado que hemos ido recapitulando, que juntos hemos recordado y vivido en el presente. Ahora pensamos en el futuro, ese que proyectamos y esperamos. Esto quiero compartirlo con Enrique y ofrecerle una propuesta celebrativa.

A mi propuesta sigue el silencio, esos silencios que se mastican y que intento romper con el Salmo 135, "¿cómo celebrar y festejar en tierra extraña?" Sigue el silencio y verbalizo al poeta Rilke y su poema para situaciones complejas: "Di, poeta, ¿qué haces tú? – Yo celebró". Un pequeño verso de un poema donde se insiste en la necesidad o, mejor, la posibilidad de celebrar.

En el silencio suena una tímida risa y unas palabras de Enrique: hoy, en el fondo, lo celebramos todo, es más, creo haber leído en el libro de José Carlos que "lo que no se celebra se desvanece". Con gesto afirmativo no le di más importancia, pues me interesaba orientar el diálogo hacia la celebración como una manera de acompañar en el sufrimiento.

En este momento es Enrique el que cita una frase del libro sobre "la visita al enfermo" que le había llamado la atención y que más o menos decía "los ritos hacen un particular uso de los símbolos, porque ayudan a conectar mundos interiores, relaciones entre personas, significados que el corazón comprende con su razón mejor que la razón."

Los dos conocíamos el texto y el libro, los dos habíamos hablado apasionadamente en un diálogo fluido. La conversación robaba segundos a cada minuto y las horas dejaban de ser de la misma duración de siempre. Compartiendo vida conseguimos robar tiempo al tiempo. Recordamos el pasado en el presente y miramos al futuro.

Enrique se arranca y dice: oye ¿y tú me acompañas a celebrar? Cuenta conmigo, pero tenemos que dedicarlo su tiempo. Me retiré de la habitación.

En el rostro de Enrique se notaba el cansancio y una gran paz. Se había agarrado al presente para encarar su futuro. La Navidad está cerca y nos queda una gran tarea. Tengo que estar preparado para acompañar a celebrar.

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



la especialidad

La medicina interna es la especialidad médica que estudia al adulto enfermo de forma integral, con especial dedicación a los aspectos clínicos del paciente, considerando toda enfermedad como una alteración funcional del organismo.

La Unidad de Hígado y Alcohol tiene cometido doble. De una parte, valorar la enfermedad hepática, sea proveniente de su posible relación con el alcohol u otras causas; de otra parte, valorar la posible afectación alcohólica a otros niveles orgánicos al margen de la afectación hepática.

el especialista dr. juan llor baños

Especialista en medicina interna. Grado de Doctor por la Facultad de Medicina Universidad de Navarra. Adjunto de Medicina Interna Hospital Universitario de León (1990-2018). Profesor Invitado de Formación Clínica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra. Profesor encargado de prácticas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra. Tutor de Residentes en el Servicio de Medicina Interna Hospital Universitario de León. Subespecialidad en hepatopatías, con una consulta específica. Iniciador y Coordinador de la "Unidad Hígado y Alcohol" en el Hospital Universitario de León (2004-2018). Encargado del Programa de Formación Médica Continuada en el Hospital Universitario de León (2000-2018). Publicaciones nacionales e internacionales en revistas y congresos. Dirección de Curso Monográfico de Doctorado sobre "Enfermedades Hepáticas".

la técnica patologías más frecuentes

El campo de actuación del especialista de medicina interna es muy amplio, se podría decir que abarca todas las enfermedades no quirúrgicas. Tiene entre su cometido principal la valoración del proceso patológico que presenta el enfermo en su conexión entre lo local y lo sistémico, y la integración de las diferentes áreas de conocimientos que se generan en torno a la una enfermedad.

El ejemplo del enfermo alcohólico viene aquí muy a propósito, para objetivar mejor lo dicho. Así, el enfermo alcohólico, precisa desde el primer momento la visión global que proporciona la medicina interna, porque no está exento, y es frecuente, que presente alteración en una variedad importante de órganos y sistemas. De forma muy parecida cabría hablar del enfermo diabético, hipertenso, y de la enfermedad bronquial, entre otras muchas.

La medicina interna, a su vez, es crucial también por su función integradora. La medicina interna ve al paciente en su conjunto, sirviéndose en muchas ocasiones de las importantes valoraciones que suministran las otras especialidades. Volviendo al ejemplo del enfermo alcohólico, dicho paciente es frecuente que para conseguir su adecuado tratamiento precise ser valorado no sólo por su posible enfermedad hepática, sino que muy posiblemente precise muchas más valoraciones: estado nutricional, sintomatología nerviosa, etc.

técnicas y pruebas diagnósticas más utilizadas

En toda la medicina, las pruebas básicas como la anamnesis y la exploración son las imprescindibles,

el especialista medicina interna. unidad de hígado y alcohol

y las más útiles, para ayudar al paciente. En el caso de la medicina interna se convierten en las pruebas cruciales. Posteriormente, son también importantes la analítica y otras pruebas de imagen, funcionales, o anatomía patológica, para completar los datos de la anamnesis y la exploración.

Por referirnos, una vez más, al enfermo alcohólico es un ejemplo paradigmático. Es innegable que para su adecuada orientación médica se debe practicar una detenida valoración de los síntomas que refiere, pasados y actuales, junto a una exploración lo más

precisa. Luego será muy conveniente la analítica, y en su caso las pruebas de imagen, para definir el diagnóstico, pronóstico y tratamiento más acorde con su situación actual.

Por supuesto, el enfermo en medicina interna, precisa con frecuencia de la colaboración de las otras especialidades, principalmente del área médica, pero también de las especialidades quirúrgicas. El enfermo con gran frecuencia se beneficia, y debe beneficiarse, de la red de interconexiones que le facilita la medicina interna con las demás especialidades.

la entrevista

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

Mi incorporación es muy reciente, principios de septiembre de 2018.

¿Cuál es el balance?

Como se puede ver, es muy prematuro valorar el balance. Pero desde el primer momento, he percibido un ambiente acogedor y de colaboración, que hace fácil pensar que el trabajo se desarrolle con muy buenas perspectivas. Tengo la impresión de que he llegado a un excelente equipo.

¿Cuál es el perfil de sus pacientes y la patología más común?

Proviene de todo el espectro de la medicina interna. Decir que también me he dedicado, desde hace tiempo, al seguimiento de pacientes de patología hepática, esté o no relacionada con el alcoholismo, y a enfermos que de por sí sufren por causa del alcohol. Son pacientes, estos últimos, que normalmente precisan una asistencia médica mucho antes de lo que suelen acudir a ella. Tengo experiencia suficiente para poder decir que esos pacientes cuanto antes acudan a la consulta médica la evolución de su cuadro se puede beneficiar de forma muy significativa. Hay que tener en cuenta que la patología alcohólica genera más de una veintena de enfermedades diferentes, entre las que destacan las de nivel cerebral,

psicológico, orofaríngeo, hemático, corazón, hígado, estómago, y páncreas.

¿Alguna anécdota o curiosidad?

Pienso que son muchas las lecciones que uno recibe de los pacientes, la mayoría de las ocasiones de forma ordinaria. A veces esas lecciones se hacen como más evidentes. Recuerdo que hace años me encontré un día paseando por la calle, a primeras horas de la mañana, con un paciente al que seguía con buena evolución en su tratamiento por alcoholismo, y al presenciar el lamentable espectáculo que estábamos contemplando, de unos borrachos tirados por el suelo, junto a cristales de botellas rotos, emitiendo palabras inteligibles, etc., me dijo en confidencia: "mire Dr. a estos..., pues yo era peor". Este paciente que me decía eso está hoy en día rehabilitado de su dependencia alcohólica. Pienso que ejemplos así, hacen que el médico refuerce la lucha y esperanza en el trabajo diario por sus pacientes.

Dentro de su especialidad, ¿hay alguna enfermedad que podría evitarse?

El ejercicio de la medicina no puede asegurar resultados, pero sí tiene que garantizar el esfuerzo por intentar solucionar, o al menos resolver de la forma más adecuada, los cuadros clínicos de sus pacientes. Un campo muy importante al que pienso que se le debe prestar cada vez más atención es el de la prevención. Con los estudios de prevención son muchas las enfermedades que podemos evitar o, al menos, reducir su impacto muy significativamente. Esa política de prevención, por ejemplo en el alcoholismo, es de una gran eficacia.

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 Fuego
- Dr. Jorge A. Hernández Cortés
- Dr. Vicente Simó Fernández

cirugía oral y maxilofacial

- Dr. Juan María Santos Oller

cirugía plástica

- Dr. Rubén Álvarez García
- Dra. Leticia Barrio González
- Dr. Francisco Alzaga Borrego

cirugía plástica facial

- Dr. Pablo Casas Rodera

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

digestivo

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

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. Sonia Gutiérrez García

hematología

- Dr. Edgardo Antonio Barranco Charris

logopedia y terapia ocupacional

- Dña. Cristina Olmo Paniagua

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. María del Carmen Rodríguez García

medicina intensiva

- Dr. Emilio Bronte Borraz

medicina interna

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

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
- Dr. Antonio Luis Mostaza Saavedra

neurofisiología

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

oftalmología

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

otorrinolaringología

- Dr. Rafael Pérez González
- Dr. Pablo Casas Rodera

podología

- D. David Muñoz González

psicología

- Dña. Angélica Peñín de Castro

psiquiatría

- Dr. Fidel Jorge García Sánchez
- Dr. Ignacio Guereñu Carnevali
- Dr. José de Santiago Sastre

rehabilitación

- Dr. José Antonio Alcoba Pérez

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. Alejandro Rabanal

Unidad de hígado y alcohol

- Dr. Juan Llor Baños

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



el embarazo no influye en la evolución de la esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple no supone una contraindicación para el embarazo ya que no impide el normal desarrollo del feto y no tiene un impacto destacable negativo sobre la evolución de esta patología en la madre. Durante mucho tiempo se ha recomendado a las mujeres con esclerosis múltiple (EM) no tener hijos, tanto por razones neurológicas como obstétricas, sin embargo, en los últimos años los datos de nuevos estudios publicados sobre embarazo y EM han desmontado este mito. Es importante que los embarazos sean planificados y vigilados, lo ideal es que la paciente se encuentre en un año estable, sin brotes, pero con tratamiento activo para ir analizando cuál es el momento idóneo para su retirada.

interacción entre medicamentos y plantas medicinales

El consumo conjunto de fitoterapia (plantas medicinales) y fármacos en nuestro medio es muy habitual, sin embargo es una práctica no exenta de riesgos. De manera equivocada se asimila lo natural a lo inocuo, los mecanismos de actuación de los ingredientes activos de las plantas naturales pueden producir interacciones con los de los fármacos que se consumen, ya sea aumentando o inhibiendo su efecto, o aumentando la toxicidad y efectos adversos de los mismos. Es necesario por parte de los profesionales sanitarios identificar la toma de estos productos naturales para prevenir al paciente y vigilar posibles interacciones. La identificación de estos sucesos se realizaría en nuestro país, como con cualquier otro medicamento, a través del Sistema de Farmacovigilancia.

móviles

Que el acceso a la tecnología móvil está cambiando a la sociedad no deja ya lugar a dudas. Hace tiempo que se habla de que países como España (y sus homólogos europeos) cuentan con mas líneas de móviles que habitantes, pero lo que hace unos años pocos imaginaban es que esta fiebre por los smartphones sería aún mas intensa en los países en vía de desarrollo. Mientras que la media europea es de 1200 líneas de móvil por cada millar de habitantes, Ghana por ejemplo alcanza las 1300.

Se contempla como posibilidad que este tsunami tecnológico pueda ser una oportunidad para mejorar la accesibilidad, la disponibilidad y la asequibilidad de la salud en las áreas más empobrecidas.



música

Más del 75% de los músicos presentan en algún momento de su carrera algún trastorno médico relacionado con la práctica de su actividad musical. Se trata de problemas que varían en función del instrumento utilizado, pero todos tienen en común que necesitan una atención especializada y personalizada para evitar que cronifiquen e incapaciten al artista para desarrollarse.

Entre las principales lesiones se encuentran las contracturas musculares, las tendinopatías o los síndromes de sobreuso. Además, pueden aparecer lesiones vocales o de oído, situaciones de ansiedad y lesiones en la piel o alérgicas a componentes de los instrumentos.



El Hospital San Juan de Dios de León convierte su revista 'Salud Dosmil' en una publicación digital

El Hospital San Juan de Dios de León ha actualizado el formato de su revista 'Salud Dosmil' y ahora los lectores pueden acceder también a ella a través de internet. El objetivo de esta adaptación es dar respuesta al creciente porcentaje de usuarios que cada vez más demandan productos digitales. No obstante, el ejemplar impreso no desaparece y seguirá editándose cada tres meses como hasta ahora.

El centro médico se convierte así en un centro pionero en tener su revista presente en internet.

regulación del tabaco en España

Colegios de médicos y otros colectivos sanitarios, 60 sociedades científicas y varias asociaciones de pacientes han firmado la "Declaración de Madrid 2018" para el avance en la regulación del tabaco en España. Pese a las leyes de 2005 y 2010, que han conseguido disminuir la exposición general de la población al humo del tabaco, y la disminución de la publicidad directa, el consumo de tabaco sigue siendo el principal problema de salud pública en España. Ocasiona más de 50.000 defunciones al año y permanece como primera causa de muerte evitable. Por ello el tabaco constituye un grave obstáculo al derecho a la salud y a la vida de los españoles.

investigación del virus del ébola

En la sangre de supervivientes de la última epidemia por el virus del ébola tratados en España, se han detectado unos anticuerpos, que se han denominado Anticuerpos Unicornio, que parecen ser los responsables de la protección frente al virus. Estos anticuerpos atacarían zonas conservadas y protegidas de la envoltura del virus y anularían así su agresividad. Los estudios se han realizado en los hospitales 12 de Octubre y La Paz, ambos de Madrid, y podrían ser el eje de desarrollo de vacunas universales para variantes del virus del ébola. Además este conocimiento podría aprovecharse para obtener vacunas de segunda generación de VIH y el virus de la gripe.

estimulación cerebral profunda

Un ensayo clínico pionero desarrollado en el Hospital del Mar de Barcelona ha demostrado la eficacia y seguridad de la Estimulación Cerebral Profunda (ECP) en pacientes con anorexia nerviosa crónica grave y refractaria al tratamiento convencional. Tres de los cuatro pacientes tratados han ganado peso (una paciente 10 kg en el seguimiento de 7 meses) y en todos ellos mejoraron los problemas de ansiedad, estado de ánimo y socialización. Está previsto que el ensayo incluya 4 pacientes más y que los resultados definitivos se publiquen en 2019. La demostración del éxito de esta técnica supondría una gran esperanza para el tratamiento de los pacientes afectados por esta grave enfermedad.

fibra alimentaria, elemento clave

La fibra alimentaria, elemento clave para una nutrición sana y equilibrada, ha demostrado ser beneficiosa en múltiples enfermedades gastrointestinales (estreñimiento, diarrea, síndrome de intestino irritable, síndrome de intestino corto), metabólicas (diabetes, dislipemia, obesidad) y enfermedad coronaria, además de ayudar a prevenir el cáncer de colon y otros tumores. Sin embargo, el alejamiento progresivo de la dieta mediterránea hace que en España no se alcancen los 25 gr de fibra al día en adultos (cantidad recomendada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) quedándose con una media de 15,8 gr incluso en verano, cuando la pérdida de rutinas se traduce a menudo en una incorrecta alimentación. Hay que incrementar el consumo de frutas y verduras de temporada, incluir legumbre 2-3 veces por semana, elegir cereales integrales así como una adecuada hidratación.



trastornos de agresividad

La conducta violenta tiene un origen multifactorial en el que interaccionan aspectos biológicos, culturales, sociales... que modulan la expresión del comportamiento humano. Un reciente estudio aporta una visión más profunda e integradora acerca de la base genética de la agresividad. Los investigadores han identificado hasta 40 genes relacionados con la conducta agresiva tanto en ratones como en humanos. Estos hallazgos podrían contribuir a encontrar futuras dianas terapéuticas para los trastornos de agresividad.

dieta prevención cáncer

Un nuevo estudio puesto en marcha por el Instituto de Salud Carlos III ha reiterado el papel de la dieta en la prevención del cáncer. Según los resultados, la prevención eficiente del cáncer de colon y recto, mama, estómago y próstata, pasa por limitar el consumo de lácteos grasos, panes, arroces y pastas blancas, embutidos, hamburguesas, salchichas y otras carnes procesadas, refrescos azucarados, zumos, dulces, comida preparada y salsas, en favor de una dieta con alta presencia de frutas enteras, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva y pescado. En el estudio, la alta adherencia a esta dieta mediterránea se asoció con una reducción del riesgo de cáncer colorrectal en torno al 30-40% (hasta un 45% en las mujeres).

horarios relacionados con el cáncer

Una investigación del Instituto de Salud Global de Barcelona ha analizado la relación de los horarios de las comidas y del sueño con el riesgo de desarrollar cáncer. Las principales conclusiones obtenidas son que las personas que cenar antes de las 9h de la noche o esperan al menos 2 horas antes de acostarse, tienen cerca de un 20% menos de riesgo de desarrollar cáncer de mama o próstata, con respecto a aquellas que cenar después de las 10h, o se acuestan inmediatamente después de cenar.

intoxicación en el hogar

Después del alcohol, las drogas y los fármacos, el principal peligro de intoxicación está en casa, concretamente en dos situaciones: la inhalación de monóxido de carbono y la de los gases que desprende la mezcla de productos de limpieza. Dos de las combinaciones más peligrosas son la lejía con salfomán o bien con amoníaco. Cuando se mezclan se produce un gas altamente tóxico llamado cloramina. Generalmente el olor de dicho gas actúa como una señal de alerta. En cambio, el monóxido de carbono que se genera por una mala combustión de calderas, estufas o dispositivos de calefacción, no huele ni es irritante, por lo que puede provocar la muerte de manera inadvertida.

esclerósisis múltiple

Estudios recientes avalan la conexión entre la microbiota o flora intestinal y las enfermedades neuropsiquiátricas (ansiedad, autismo, depresión, Alzheimer...). La Esclerosis Múltiple es una de las enfermedades neurológicas que podrían beneficiarse de la modulación de la microbiota intestinal. Un estudio publicado en mayo de 2018 muestra como los bioproductos generados por ciertos microorganismos intestinales pueden actuar directamente sobre la microglía y prevenir la inflamación. Concretamente, al descomponer los alimentos en triptófano, ciertas bacterias generan moléculas antiinflamatorias capaces de cruzar la barrera hematoencefálica y limitar el efecto neurodegenerador. Estas observaciones se han demostrado no solo en modelos murinos sino también en células de pacientes con esclerosis múltiple.



zumo de naranja

Una investigación realizada en diferentes centros alemanes revela que, en adultos jóvenes, tomar zumo de naranja entre comidas aumenta la masa grasa y tiende a reducir la sensibilidad a la insulina, mientras que tomarlo en las 3 comidas diarias durante 4 semanas redujo la masa grasa. La directora del equipo investigador afirma que, dado que el zumo de fruta 100% natural contiene la misma cantidad de azúcar que las bebidas azucaradas, cabría esperar un efecto similar sobre el riesgo de desarrollar diabetes tipo II y obesidad. Sin embargo parece que el alto contenido en antioxidantes y vitamina C del zumo de naranja podría contribuir a disminuir estos riesgos, así como el riesgo cardiovascular.

En el Hospital San Juan de Dios de León ya puedes descargar tus análisis de manera online

El Hospital San Juan de Dios de León, ofrece a sus pacientes, a través de su página web, su servicio de descarga online de los informes de resultados de sus analíticas. Este servicio utiliza un sistema de cifrado SSL, por lo que sus datos viajan con seguridad a través de la red, cumpliendo con todos los requisitos dispuestos en la normativa vigente en materia de protección de datos.

Este servicio electrónico hace que el hospital de León, perteneciente a la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, dé un paso gigante hacia la digitalización. Los usuarios podrán acceder a los resultados de sus analíticas de una manera sencilla y ágil. Pero sobre todo, de una manera segura.

La herramienta pretende mejorar la comunicación entre el hospital y el propio paciente, además de tratarse de un derecho del propio paciente. A partir de ahora no solamente los profesionales accederán a tus análisis, cada paciente podrá hacer seguimiento de su analítica a través de la página web del Hospital San Juan de Dios de León.

asma y enfermedad coronaria

Varios estudios han demostrado recientemente que el asma se asocia a un riesgo elevado de desarrollo de enfermedad coronaria. En particular esta asociación se ha visto en mujeres en asma de inicio en la edad adulta y en aquella mal controlada. No se conocen bien los mecanismos de esta asociación pero parece que están implicados los niveles de eosinófilos en sangre periférica. Así, el asma sería un factor de riesgo de enfermedad coronaria como pueden serlo la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes o los niveles altos de colesterol. De manera que el cardiólogo, además de recomendar ejercicio físico, control del peso o de los niveles de colesterol, también debería recomendar un control adecuado de la enfermedad asmática.

• Concertada con la Junta de Castilla y León
• Centro de Estancias Diurnas
• Unidad de Cuidados Paliativos
• Servicio de transporte a familiares y visitantes

C/ Camino de Cabañas, 18 - Fresno de la Vega, León
Tel. de información: 987 77 03 12
www.geriacyl.es

dvd/blu-ray

blackwood

rodrigo cortés

Cinco adolescentes problemáticas se ven obligadas a acogerse a un programa experimental de enseñanza impartido por la enigmática Madame Duret (Uma Thurman) en el internado Blackwood. Pronto empiezan a mostrar talentos singulares que no sabían que poseían y a tener extraños sueños. Visiones. Lagunas de memoria. Cuando la frontera entre realidad y sueño comienza a hacerse demasiado difusa, todas comprenden al fin el motivo por el que han sido llamadas a Blackwood. Aunque ya puede ser tarde...

Lanzamiento: Ya a la venta.



dvd/blu-ray

espía que me plantó

susanna fogel

Audrey (Mila Kunis) y Morgan (Kate McKinnon), dos amigas de Los Ángeles, se ven envueltas en una conspiración internacional cuando el ex novio de Audrey aparece de improviso en su apartamento, huyendo de unos letales asesinos que le pisan los talones. Sorprendentemente, incluso para ellas mismas, las dos amigas entran en acción. Mientras traman un plan para salvar al mundo, emprenderán una huida que les llevará hasta Europa, escapando de asesinos y de un sospechoso pero encantador agente británico.

Lanzamiento: 12 de diciembre.



dvd/blu-ray

ahora me ves...

louis leterrier

Un equipo del FBI debe enfrentarse a una banda de criminales expertos en magia que se dedican a atracar bancos.

'Los Cuatro Jinetes' es un famoso grupo formado por los mejores ilusionistas del mundo. Durante sus actuaciones, 'Los Cuatro Jinetes' llevan a cabo una serie de arriesgados atracos contra hombres de negocios corruptos, haciendo llover el dinero robado sobre su audiencia ante los atónitos ojos de un equipo de élite del FBI que les sigue la pista.

Lanzamiento: 19 de diciembre.



cine

yuli

iciar bollain

Yuli es el apodo de Carlos Acosta. Su padre Pedro le llama así por un dios africano, un luchador. Las calles de una Habana empobrecida y abandonada son su aula particular. Pero su padre sabe que su hijo tiene un talento natural para la danza y le obliga a asistir a la Escuela Nacional de Cuba. Pese a sus repetidas escapadas, Yuli acaba siendo cautivado por el mundo del baile y, así, comenzará a forjar su leyenda, llegando a ser el primer bailarín negro que logrará interpretar algunos de los papeles más famosos del ballet, originariamente escritos para blancos, en compañías como el Houston Ballet o Royal Ballet de Londres.

Estreno: 14 de diciembre.



cine

tiempo después

josé luis cuerda

En el 9177, mil años arriba, mil años abajo -que tampoco hay que pillarse los dedos con estas minucias-, el mundo entero -y según algunos autores, el universo también- se ha visto reducido a un solo Edificio Representativo y a unas afueras cochambrosas habitadas por todos los parados y hambrientos del cosmos. Entre todos estos desgraciados, José María decide que, con las dificultades que haya que salvar y mediante la venta en el Edificio Representativo de una riquísima limonada que él manufactura, otro mundo es posible.

Estreno 28 de diciembre.



cine

green book

peter farrelly

Cuando Tony Lip (Viggo Mortensen), un rudo italoamericano del Bronx, es contratado como chófer del virtuoso pianista de color Don Shirley (Mahershala Ali), durante una gira de conciertos por el Sur de Estados Unidos, deberá confiar en 'El libro verde', una guía de los pocos establecimientos seguros para los afroamericanos, para encontrar alojamiento. Son dos personas que tendrán que hacer frente al racismo y los prejuicios, pero a las que la bondad y el sentido del humor unirá, obligándoles a dejar de lado las diferencias para sobrevivir y prosperar en el viaje de su vida.

Estreno: 1 de febrero.





disco
la cruz del mapa
manuel carrasco

'La cruz del mapa' es el séptimo álbum de estudio de Manuel Carrasco, formado por nuevas composiciones. Grabado en los estudios Abbey Road en Londres, bajo la producción de nuevo de Pablo Cebrián. Como primer avance, 'Me dijeron de pequeño' le da continuidad a 'Déjame ser' como single principal.

Manuel Carrasco es, sin lugar a dudas, un compositor de historias, un artista capaz de convertir sus palabras en versos y transformar sus emociones en melodías y eso hace que las comparaciones desaparezcan y que la diferencia se antoje abrumadora.

disco
there's a light
allrighters

Allrighters es una banda de psicodelia y garage de León. Después de 5 años como grupo por fin editan su primer álbum 'There's a light', grabado en Quadraphonic Studio, León.

La grabación del disco, por circunstancias de la vida, ha sido muy dilatada en el tiempo. Hay canciones de su primera sesión, cuando llevaban solo unos meses tocando, otras surgieron en el último momento, en marzo de este año, mientras estaban rematando las mezclas, y otras se han quedado fuera (por la duración de las canciones).

10 canciones de muy variados estilos, desde pop hasta progresivo rozando el heavy.



disco
springsteen on broadway
bruce springsteen

'Springsteen on Broadway' es un álbum de Bruce Springsteen, grabado durante su residencia en el Walter Kerr Theater de Broadway.

Basada en la autobiografía de éxito mundial, 'Born to run', 'Springsteen on Broadway' te lleva a disfrutar de una noche única con Bruce, su guitarra, un piano y sus historias personales.

Mezclado por el legendario Bob Clearmountain y masterizado por el famoso Bob Ludwig.

Disponible en 4 LPs y 2 CDs y también en servicios de streaming y descarga. Como adelanto, 'Land of hope and dreams'.



libro
gente corriente
...y otras especies.
luis ángel vidal manceñido
y nuria antón

Este libro es la historia de un reto, una serie de instantáneas urbanas que nos aproxima a historias de gente corriente y su interacción involuntaria con otras especies que subyacen en su entorno.

'Gente corriente ...y otras especies' no es un libro de fotografía, es una declaración de intenciones, es gritar en silencio, es correr descalzo, es desnudarte bajo la lluvia, es respeto, es chocolate negro, es verdad y amor.

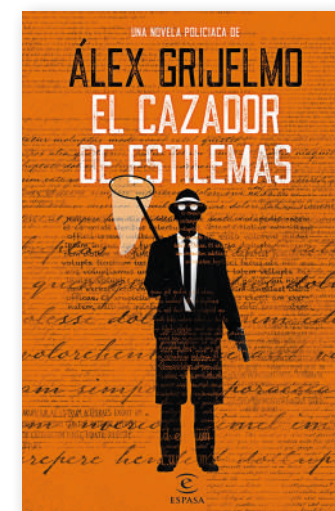
libro
la mente de los justos
jonathan haidt

'La mente de los justos' pretende disminuir la ira y la división que producen estos temas y reemplazarlos con asombro y curiosidad. Tenemos la suerte, dice Haidt, de haber desarrollado una compleja psicología moral que ha permitido a nuestra especie salir de la vegetación y adentrarse en las comodidades de las sociedades modernas en tan solo unos miles de años. El objetivo de Haidt es conseguir que las conversaciones sobre moralidad, política y religión sean más comunes, más civilizadas y más divertidas.



libro
el cazador de estilemas
álex grijelmo

Eugenio Pulido es un filólogo con poca suerte en la vida. Cuando se queda en el paro y sin ahorros, gracias a un viejo amigo entra en contacto con el comisario Contreras, al que va a hacer una proposición insólita. Pulido puede ayudarle a resolver delitos utilizando para identificar a los delinquentes una herramienta de la lengua, los estilemas, variaciones idiomáticas que son propias de cada persona y que se deben a su origen, historia familiar y trayectoria vital. Al principio escéptico, muy pronto Contreras se dará cuenta de que el método de Pulido es de una eficacia insospechada.





la importancia de un buen quirófano

Hace 7 años se construyeron en el Hospital San Juan de Dios de León unos modernos quirófanos que siguen siendo los más novedosos y seguros de la provincia de León.

¿Qué hace que nuestros quirófanos sean un referente?

Los quirófanos del hospital en León de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios son un ejemplo de modernidad y vanguardia. Desde su puesta en marcha en 2011 se han consolidado como punto de referencia de operaciones en la sanidad privada de nuestra provincia.

Equipados con dispositivos de última generación que permiten a nuestros especialistas realizar intervenciones mínimamente invasivas mejorando los resultados de las operaciones y los cuidados postoperatorios de nuestros pacientes:

1. Torre de endoscopia, que permite:

- Tener una imagen de alta definición, nítida y real.
- Ser usada en todas las especialidades.

- El cirujano puede controlar el equipo y todos los parámetros de la cirugía mediante dos sistemas: por control de voz o manualmente.

- Monitores LED para un mayor control del equipamiento y mayor seguridad.

- Grabación de las imágenes en alta definición.

- Mejora de la sensibilidad de luz, la cámara trabaja con la fuente de luz en niveles bajos.

- El captador de imagen de la torre de endoscopia permite tener una documentación digital sofisticada y lista para usar. En el hospital, las imágenes se archivan en la historia digital de los pacientes; además el personal de quirófano vuelca las imágenes a una tablet para informar a pacientes y familiares.

2. Láser verde, novedosa técnica que permite:

- Abordar todo tipo de próstatas independientemente de su tamaño sin necesidad de hacer una incisión.

- Una hospitalización inferior en la mayoría de los casos inferior a las 24 horas.

- Reducir significativamente el sangrado.

- Retirada de sonda vesical en las primeras 24 horas.

3. Morcelador prostático

Combinado con el láser verde, permite realizar la

Nuestros pacientes son los mejores índices para acreditar la calidad de nuestros quirófanos y de nuestro proceso quirúrgico. En los últimos años, los datos de intervenciones de paciente privado han ido aumentando de una forma considerable.

técnica innovadora, GreenLep. Este dispositivo puede introducirse a través de la uretra y aspirar al exterior el tejido prostático previamente seccionado. El Hospital San Juan de Dios de León es el único centro, tanto público como privado que realiza esta técnica en Castilla y León.

La calidad de nuestros quirófanos hace que cada vez más sean los especialistas que se quieran sumar al equipo de nuestro centro animados además por:

1. Las instalaciones del centro, no solo en cuanto a los servicios complementarios para cualquier intervención como son la diagnosis por imagen o la sofisticada sala de reanimación postoperatoria, si no por las modernas y exclusivas habitaciones para pacientes quirúrgicos que en este 2018 se ponen en marcha en el Hospital San Juan de Dios de León.

2. Equipo multidisciplinar que da soporte al especialista en los procesos quirúrgicos y que destaca no sólo por su cualificación y profesionalidad, sino también por su atención cercana y su trato humano hacia el paciente.

3. Equipación de última generación que permite a nuestros especialistas llevar a cabo nuevas intervenciones que optimizan los resultados médicos de nuestros pacientes.

4. Unidades médicas que hacen que nuestro hospital de León se posicione como un referente en nuestra comunidad en especialidades como la coloproctología, columna vertebral, urología, cirugía plástica y todo lo relacionado con los accidentes de tráfico.

¿Cómo se acredita que nuestros quirófanos sean pioneros en León?

Nuestros pacientes son los mejores índices para acreditar la calidad de nuestros quirófanos y de nuestro proceso quirúrgico. En los últimos años, los datos de

intervenciones de paciente privado han ido aumentando de una forma considerable: en los 6 años que llevamos con los nuevos quirófanos, se han duplicado las operaciones, llevando este año casi 200 intervenciones quirúrgicas en el ámbito privado exclusivamente, un 120% más para ser más exactos.

A estos datos le sumamos reconocimientos como:

- **Sello 500+ del modelo EFQM.** El Hospital San Juan de Dios de León es el único centro sanitario en Castilla y León que posee este reconocimiento que garantiza un excelente sistema de gestión. El proceso quirúrgico es, sin duda, una parte imprescindible en la obtención de este sello.

- **Certificación del sistema de gestión de calidad del proceso quirúrgico ISO 9001:2015** que avala la gestión de los servicios quirúrgicos de forma global, desde el diagnóstico, incluyendo pruebas diagnósticas, preoperatorio, cirugía y postoperatorio hospitalizado o ambulatorio del paciente.

Futuro de nuestros quirófanos

Y para seguir adquiriendo equipos de última generación y dotando a nuestros quirófanos y especialistas de la última tecnología, el hospital en León de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios va a realizar una inversión este próximo año de medio millón de euros.

Además, este año se han inaugurado unas habitaciones, Suit Service, para nuestros pacientes quirúrgicos con una serie de ventajas para hacer que la estancia en nuestro centro sea lo más confortable posible:

- Un mobiliario moderno.
- Televisión con internet gratis.
- Cama para el acompañante.
- Baño privado con amenidades especiales.
- Sistemas de comunicación con el personal de enfermería.
- Número de teléfono personalizado para cada habitación.
- Todas las medidas de seguridad según las normas internacionales para hospitales.
- Wifi gratis.

También nuestro departamento de atención al paciente, estará a su entera disposición para cualquier necesidad que pueda surgir.



el líder ¿nace o se hace?

Aunque siempre han sido puntos estratégicos para el entorno empresarial tanto el liderazgo como la gestión de equipos, la importancia que se le ha dado en los últimos años a estos dos conceptos está claramente en auge. Si bien es verdad que aunque todos intuimos a qué hacen referencia y nos hacemos una idea de lo que ambos conceptos esconden, si tuviésemos que definirlos en pocas palabras puede que titubeásemos.

Seguramente si mañana les preguntase uno a uno a todos los trabajadores del Hospital San Juan de Dios de León ¿qué significa para ti el liderazgo?, me encontraría con un inmenso y muy diverso abanico de respuestas, ya que aunque no tengamos claras todas las cualidades que un líder debe tener, sí que sabemos las que nos gustaría que tuviese.

Para sumergirnos en el mundo de la gestión de equipos es importante comenzar aclarando cuáles son los aspectos que un mando intermedio tiene que tener en consideración para poder poner en práctica ese liderazgo.

La visión que un líder tiene de su entorno es uno de los puntos más importantes para una buena gestión, ya que debe compartirla con su equipo para que todos remen en la misma dirección y que los esfuerzos del día a día vayan dirigidos a la consecución de los mismos objetivos, porque de lo contrario, la dispersión invadirá el grupo de trabajo y los resultados no serán ni los deseados ni los esperados. En cuanto a la

motivación, siempre tan necesaria, es fundamental que sea una inyección que se aplique de forma continua y permanente en el tiempo. Saber cómo dirigir el potencial de los profesionales y canalizarlo hacia el lugar adecuado es la base de una sólida pirámide empresarial.

Por otro lado, ser exigente pero a la vez comunicativo y empático con los miembros del equipo que se dirige, ayuda a que el ambiente fluya en positivo. Dicho de otra forma, sentir por parte del inmediato superior el apoyo en la realización de las actividades diarias, la puesta a disposición de los medios y materiales necesarios, el reconocimiento a un trabajo bien hecho y la corrección de aquel que no cumple las expectativas, aporta al grupo confianza. Si los trabajadores no tienen esta sensación de protección y cercanía, de alguna forma se sentirán huérfanos y a la deriva en su puesto de trabajo.

También es necesario no perder de vista la productividad y la mejora continua mediante la apuesta por nuevos retos, asumiendo con ello la responsabilidad de dichas decisiones. Ser buen líder implica por una parte ver oportunidades donde otros no las ven, transmitiendo ganas e ilusión a los demás y por otra, asumir los resultados tanto los positivos como los menos acertados.

Entrando en la parte competencial, sin duda la más complicada a la hora de poner en práctica la gestión de profesionales, es importante destacar que el número de habilidades a desarrollar puede ser infinito, dado que en este ámbito no hay una meta o un límite de aprendizaje donde se pueda decir que ya se cuenta con todas las herramientas necesarias para ser el líder perfecto.

Una de estas competencias es adaptarse rápidamente a los cambios que sucedan, tanto de los miembros del equipo como de las funciones. Esta rápida adaptación aportará un plus a la normalización de la nueva situación. Por otra parte, una permanente visión estratégica así como poseer capacidad de análisis y saber optimizar los recursos, puede hacer que un equipo de trabajo brille con luz propia, ya que identificar las fortalezas y amenazas que existen en el entorno, así como estar al día de las innovaciones y noticias en el sector, aporta indudablemente información muy valiosa en la gestión global.

No solo es importante la forma de abordar el problema, si no que aún más importante es detectarlo antes de que surja.

Competencialmente es posible que saber delegar sea la parte más complicada para los gestores de equipos, ya que derivado de la seguridad que poseen en sí mismos y de la incertidumbre que les genera desprenderse de ciertas funciones, les puede causar algo de desasosiego, aunque sea necesario. La clave para seguir manteniendo el control es la supervisión. Supervisar el trabajo de los demás permite detectar errores y corregirlos o verificar que todo está correcto y percibir así que delegar es totalmente necesario y positivo, tanto para evitar sobrecarga laboral como para hacer partícipes a los demás. Esta situación favorece que se asiente el sentimiento de grupo.

Sin duda una de las competencias más delicadas y sensibles es la gestión de conflictos dentro del equipo de trabajo. No solo es importante la forma de abordar el problema, si no que aun más importante es detectarlo antes de que surja. La clave para una buena gestión de estas situaciones es prestar atención a las señales previas. Un buen líder está en permanente alerta y observación para detectarlas y tomar medidas antes de que el conflicto estalle.

En el Hospital San Juan de Dios de León somos muy conscientes de la gran importancia que tienen nuestros mandos intermedios y la forma en que ejercen el liderazgo sobre los equipos. Por ello consideramos que una buena formación en esta área les ayudará a la autogestión y a su posterior proyección en los demás. Por ello hemos impartido de la mano de grandes expertos en la materia el 'Programa de Desarrollo de Líderes 2018'. Un programa creado exclusivamente para nuestros profesionales de 8 meses de duración dividido en tres etapas. Gestión clínico-financiera, competencias de un buen líder y simulación en grupo.

Volviendo a la pregunta que da título a este artículo, es tan importante aprovechar la virtud de una personalidad de líder, como tener presente que con ilusión y formación se pueden conseguir grandes logros que suplen determinadas carencias genéticas. Porque como dijo Albert Einstein "La mente es igual que un paracaídas, solo funciona si se abre".

Leticia Álvarez García
Administrativo RRHH
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

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

f Síguenos



Seguros para cubrir lo que más importa.

Presentamos Ama Vida, la nueva gama de seguros de vida creada por A.M.A., la mutua de los profesionales sanitarios, para asegurar la tranquilidad de las familias de nuestros sanitarios y garantizar una protección a medida acorde con las circunstancias de su profesión.

Un seguro de vida flexible y de amplia cobertura que garantiza la estabilidad económica y el patrimonio de su familia en el caso de que usted no pueda hacerlo.

Nuevos seguros de Vida

www.amavidaseguros.com
902 30 30 10 / 987 26 19 23



Ama Vida
Seguros de vida para
profesionales sanitarios

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



el valor del voluntariado

Desde los comienzos de una gran historia tan larga como rica en acontecimientos que tiene la orden hospitalaria de San Juan de Dios, los voluntarios han sido un eslabón de la cadena muy importante para llevar a cabo sus tareas.

Aquí en la ciudad de León, la presencia de San Juan de Dios son 50 años pero esto es parte de una historia, es parte de un ideal, y parte de un carisma.

Cuando un carisma tiene tantos años de historia es porque Dios ha puesto en valor al hombre, y al hombre que sufre en cualquier contexto, y ahí ha estado dispuesto y atento Juan Ciudad.

¿Qué supone para nosotros en un siglo como el nuestro tan convulso en muchos ámbitos y tan vulnerable para el ser humano en general?

Nosotros tenemos que tener presente en todos los centros al ser humano como centro, y al que sufre, mucho más; es necesario para poder ver eso poder descentrarse uno mismo. Los voluntarios demuestran con su entrega, y su tiempo, que realmente dándose, invirtiendo tiempo, acompañando, y consolando aportas un poco de paz.

Estas reflexiones no tienen que caer en saco roto, tenemos que apostar y desgastarnos en ellas, no podemos perder la ilusión echando la mirada a una sociedad que está dañada por todos los lados y

quedarnos en el lamento. Los voluntarios apuestan por ello, porque creen en ello. Tenemos que ser todos y cada uno de nosotros que escribimos la hospitalidad, como algo constitutivo en nuestros centros, portadores de la misma.

Los voluntarios realizan una tarea fundamental en las personas que lo están pasando mal, y solo la "presencia amiga", esa presencia de acogida, de atender al otro, de vivir al lado del otro, de "estar" con el otro, de comprenderlo, de acompañarlo, es para la persona que recibe esa compañía un poco de luz.

Los voluntarios acogen, y para que eso produzca y dé sus frutos, ellos deben ser acogidos, porque al final todo es una cadena que reporta bienestar al paciente. Y sólo desde esta actitud salimos todos beneficiados. No podemos estar permanentemente viviendo en el "prejuicio", no podemos sentarnos y decir "aquí no hay nada que hacer". Un carisma no muere, sigue vivo porque es un don, es una donación que tenemos que entender.

Los voluntarios nos enseñan que hay días que quizá sus visitas no han sido productivas porque el paciente no está receptivo, o simplemente no se encuentra bien, incluso porque el "decrépito de la vida" le esté pidiendo otras cosas que a veces no entendemos o no están a nuestro alcance. Aun así, a pesar a veces de un panorama desolador, el voluntario está, el voluntario es, el voluntario intuye, el voluntario es importante para la persona que sufre.

Rosa M. Quintano
Responsable de Voluntariado
Hospital San Juan de Dios de León



centro san juan de dios de ciempozuelos, casi 150 años al servicio de los más vulnerables

En 1876, Benito Menni, hermano de San Juan de Dios, creó el Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos, dedicado a la atención psiquiátrica integral y pionero en el tratamiento de la salud mental en España.

Benito Menni nació en Milán y la llamada de Dios la siguió desde muy joven. Admirado de la entrega que entonces descubrió en los Hermanos de San Juan de Dios, a los 19 años pidió el ingreso en la Orden Hospitalaria, iniciando la vida religiosa y consagrándose a Dios y a la asistencia de los enfermos.

En 1867, con la llegada del Padre Benito Menni a España se inició la restauración de la Orden, tras casi 20 años de una exigua presencia en Sevilla y Madrid. Benito Menni recibió del Padre Alfieri y del mismo Papa Pío IX la orden de restaurar su Orden allí donde nació, pero restaurarla desde unos principios muy claros: "Una vida perfectamente común, muy casta, muy pobre y muy obediente".

La primera etapa fue Marsella, donde aprendió la lengua española, y a los pocos meses abrió con éxito el primer hospital infantil de España en Barcelona (1867), que constituyó el inicio de su extraordinaria obra restauradora, que dirigió durante 36 años.

Estando en Madrid, viajó a Ciempozuelos el 24 de octubre de 1876. Fue conocedor de una finca que tenía una casa solariega con su huerta y fue convertida en casa de salud y residencia de los primeros hermanos en 1877.

Cartera de Servicios

El Centro San Juan de Dios está reconocido como un complejo asistencial-sanitario y socio-sanitario para pacientes con afecciones psíquicas, con un total de 1.100 camas repartidas en 13 unidades asistenciales, que integran cuatro áreas diferenciadas: salud mental (corta, media y larga estancia), discapacidad intelectual; psicogeriatría y cuidados somáticos.

En todas estas áreas se recibe atención interdisciplinar (medicina general, psiquiatría, psicología, trabajo social, enfermería, atención espiritual) siguiendo un plan terapéutico personalizado.

El centro dispone de extensos jardines e instalaciones deportivas en la que se ubican las unidades que componen el núcleo residencial. Posee zonas de terapia ocupacional, rehabilitación laboral, pruebas complementarias médicas, polideportivo, piscina, granja escuela y diversos programas adaptados e individuales. Aun siendo un centro privado (sin ánimo de lucro) el Centro San Juan de Dios tiene vocación de servicio público, siempre con concertaciones con las diputaciones provinciales, hasta la actualidad en la que casi la totalidad de sus plazas están concertadas con la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid así como con el Ministerio de Defensa, estando plenamente integrado en la red asistencial pública.

A lo largo de su historia, el Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos, siempre se ha caracterizado por la atención a personas necesitadas. Personas y familias, residentes en el municipio de Ciempozuelos, en situación de vulnerabilidad y riesgo de exclusión social.

Desarrollo solidario

El Área de Desarrollo Solidario está constituida por tres ámbitos esenciales de la Orden: Obra Social, Voluntariado y Cooperación Internacional, ofreciendo posibilidades y recursos complementarios a la actividad asistencial para dar respuesta a necesidades que de otro modo quedarían desatendidas.

A lo largo de su historia, el Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos, siempre se ha caracterizado por la atención a personas necesitadas. Personas y familias, residentes en el municipio de Ciempozuelos, en situación de vulnerabilidad y riesgo de exclusión social, motivada por su precariedad económica, pertenecer a minorías étnicas, inmigrantes, historia de vida, desarraigo familiar y social u otras circunstancias asociadas.

Desde esta área se crea una línea de acción para la atención integral a estas familias dando respuesta a sus necesidades a través de programas de Obra Social, Voluntariado y colaboración de bienhechores.

fichas técnicas

Nombre
Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos

Dirección:
**Avda. San Juan de Dios, 1
28350 Ciempozuelos, Madrid**

Teléfono:
91 893 00 01

Sitio Web:
www.csjd.es

Correo electrónico:
ciempozuelos.admision@sjd.es

Número de empleados:
584

Número de habitaciones:
1.100 camas

Certificaciones de calidad:
EFQM 400+

QH (Quality Healthcare)

**Reglamento EMAS, con el número de
certificado ES-MD-000089**

ISO 14001

**Premio Princesa de Asturias
de la Concordia 2015**

**Red de Hospitales sin Humo
de la Comunidad de Madrid**



Los objetivos que se marcan para atender tanto a los usuarios del centro como a las familias del entorno son: detectar de forma precoz las situaciones de necesidad, atender las necesidades básicas y urgentes, mejorar su calidad de vida, permitiendo así, el aumento de su autonomía y fomentando la integración social, favorecer la integración socio-laboral de las personas atendidas, dotar de recursos materiales y humanos con el fin de paliar las situaciones de necesidad y sensibilizar a la población en general, sobre las necesidades que presenta este colectivo.

Cooperación internacional

El Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos, a través de su Área de Desarrollo Solidario, colabora con la ONGD Juan Ciudad en los distintos proyectos de Cooperación Internacional: sensibilización: a través de diferentes campañas que explican la labor que hace la Orden Hospitalaria San Juan de Dios, en los países en vías de desarrollo; voluntariado nacional (personas dispuestas a colaborar en la sede central y delegaciones autonómicas de Juan Ciudad ONGD en España); voluntariado internacional (personas que quieren conocer la labor de los centros sociosanitarios y hospitales de la Orden Hospitalaria en países de África, América Latina y Asia, y colaborar con la actividad que desarrollan para la promoción de la salud entre las poblaciones más desfavorecidas); y material y económico.

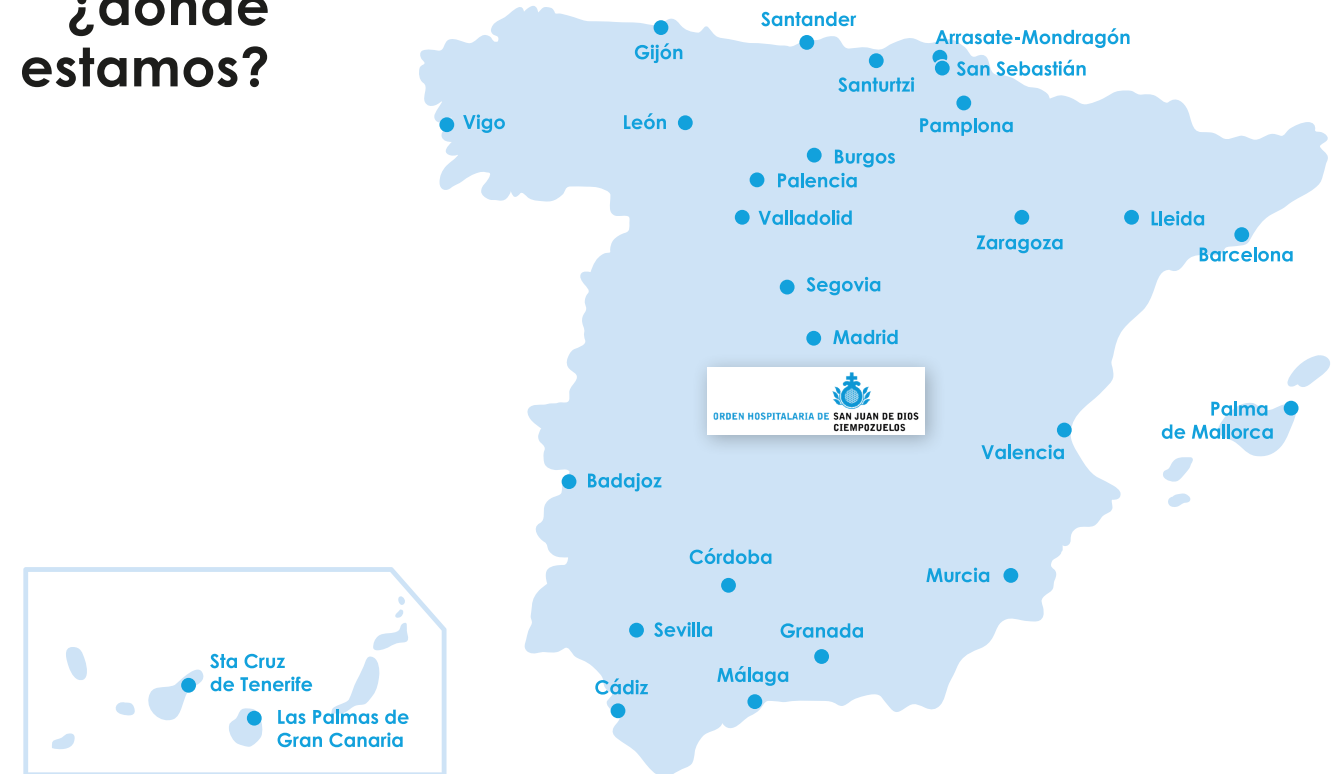
Programa de protección internacional

El último de los proyectos llevados a cabo por el Centro San Juan de Dios ha sido la acogida a 10 familias que desde febrero de 2018 han ido llegando en diferentes fases. La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios con el apoyo del Ministerio de Empleo y Seguridad Social está llevando a cabo esta labor en el marco del Programa de Acogida e Integración para Solicitantes y Beneficiarios de Protección Internacional.

En la actualidad han acogido a 8 familias de origen sirio, georgiano, egipcio, marroquí y venezolano. Y al cierre de esta edición se espera la llegada de otras dos, hasta completar las 90 personas que serán atendidas en Ciempozuelos.

El equipo multidisciplinar de profesionales que ofrece una atención integral a las familias para apoyarlas en todas sus necesidades tiene como objetivo fundamental acoger, atender y acompañar en su proceso de integración y autonomía a estas familias que han solicitado protección internacional. Estarán en este programa durante 18 meses, prorrogable otros seis más, y se desarrolla en tres fases (acogida, integración y autonomía). Se han establecido diferentes itinerarios de acompañamiento personalizados, orientados a la recuperación e integración social, empleando un modelo de abordaje equita-

¿dónde estamos?



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



tivo que incluye acciones psicosociales y de salud mental e inmersión lingüística y cultural, así como escolarización de menores. Para ello, cuenta con la colaboración de las instituciones locales.

En la fase inicial de seis meses, la de acogida, se pone a su disposición una vivienda que ha acondicionado el centro. En esta etapa, se les proporciona tanto asistencia psicosanitaria como legal y administrativa, con el objetivo de que puedan regularizar su situación como solicitantes de protección internacional. Además, se prestan servicios sociales, como la escolarización de los menores y el aprendizaje del idioma.

La segunda fase, la de integración, se centra en la empleabilidad de los miembros adultos, con el fin de que puedan acceder a un puesto de trabajo y al alquiler de una vivienda. Por último, en la fase de autonomía, se reforzarán las diferentes necesidades y se hará un seguimiento de la nueva vida de las personas refugiadas en el lugar de acogida, al que han llegado tras abandonar sus países de origen por miedo a ser perseguidos.



Raquel Lozano
Responsable de Comunicación
Centro de San Juan de Dios
de Ciempozuelos



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 en el que hemos celebrado nuestros **50 años contigo**. 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**, que, gracias a tu colaboración, ha hecho posible que entre todos ayudemos a los más desfavorecidos.

*¡Gracias por acompañarnos en estos 50 años
y Feliz Navidad!*



HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DE LEÓN



www.hospitalsanjuandedios.es