

salud dosmil

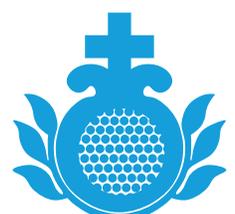
hospital san juan de dios de león

marzo 2021 | número 142



- **en persona** | daniel minimalia
- **actualidad** | una revolución para la cirugía compleja de columna
- **el especialista** | dr. francisco de asís alzaga

saluddosmil.com



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

La medicina
a tu servicio

Unidad de Accidentes de Tráfico



Si tienes un accidente de tráfico, en el Hospital San Juan de Dios de León nos ocupamos de todo de manera completamente gratuita.

Nuestro compromiso, tu salud.

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

Avenida San Ignacio de Loyola, 73
24010 San Andrés del Rabanedo, León



www.hospitalsanjuandedios.es

Nº de autorización sanitaria 24-C11-0007

Hemos dejado atrás 2020, un año que todos recordaremos por las dificultades personales, profesionales, sanitarias, familiares, económicas y sociales que hemos pasado y que seguimos sufriendo como colectivo social. Algunas personas, además, han tenido la desgracia de perder a sus seres queridos sin poder acompañarles en sus últimos momentos ni despedirse de ellos, lo cual hace aún más complicada la transición dentro del proceso de duelo.

Pero comenzamos un nuevo año, 2021, en el que tenemos que mantener un estado de ánimo muy positivo y ser optimistas. Atravesaremos a buen seguro semanas e incluso meses aún muy difíciles. Los efectos de todo tipo de esta maldita pandemia los seguiremos sufriendo y, cuando por fin desaparezca o se controle, afrontaremos un escenario económico y social tremendamente complicado y que a buen seguro nos llevará mucho tiempo y esfuerzo cambiar.

No obstante, la ciencia nos ha respondido en un tiempo récord, ya tenemos vacunas y seguramente durante las próximas semanas se incrementa el ritmo de suministro de dosis y vacunación efectiva de la población, estando por tanto cada vez más cerca de esa deseada inmunidad de rebaño.

No obstante, no debemos olvidarnos de que la pandemia es un problema mundial y que ninguno de nosotros, ningún país o territorio, estará seguro hasta que lo estemos todos. Por esta razón los esfuerzos de nuestros líderes a nivel mundial deben centrarse en que la vacuna llegue a todas las personas y a todos los territorios, incluso a los más desfavorecidos y a aquellos países que no cuentan ni con recursos económicos, ni con un sistema sanitario lo suficientemente potente como para emprender una campaña de inmunización a su población.

Desde el Hospital San Juan de Dios hemos puesto nuestro granito de arena, y en el año 2020 nuestro equipo de Responsabilidad Social Corporativa ha recaudado 6.500 euros para contribuir a los gastos de transporte, logística, formación y materiales para el control de infecciones en los tres centros que la Orden de San Juan de Dios tiene en Ghana (Amrahia, Asafo y Oseikojokrom), poniendo especial enfoque en la Covid-19.

Gracias a todos los que habéis colaborado y ayudado para hacer posible este proyecto.

Juan Francisco Seco Marín
director gerente

han colaborado
Juan Francisco Seco, Cristina Olmo, Abilio Fernández, Francisco de Asís Alzaga, Leticia Álvarez, Laura Delgado, Raquel Lozano, Vicent Sánchez, La Central

diseña y edita
La Central
Brianda de Olivera, 22 | 24005 León
987 260 000

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

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

| | |
|---------------------------------|----|
| en persona | 2 |
| la actualidad | 6 |
| la salud en tu día a día | 10 |
| 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 |



El Hospital San Juan de Dios de León certifica sus protocolos de actuación frente al Covid-19 y acredita externamente la limpieza y desinfección de sus instalaciones para que pacientes y usuarios tengan la garantía de ser atendidos con los máximos criterios de calidad y seguridad. Esta certificación avala las medidas organización, limpieza y desinfección implementadas e incluye verificaciones periódicas de la limpieza de superficies con marcadores fluorescentes y análisis de ATP.



daniel minimalia
guitarrista y compositor

“hacer música instrumental era algo suicida, pero al final mi ventaja ha sido ir por donde no ha ido nadie”

Acuñado desde sus inicios por la crítica como el Mike Oldfield español, para Daniel Llorente Rey, más conocido como Daniel Minimalia (Vitoria, 1983), el año 2020 ha sido “una de cal y otra de arena”. Al día siguiente de fallecer su madre, el 8 de marzo, daba un recital en la sala Clamores de Madrid en su memoria. Y meses más tarde el guitarrista y compositor, que ya había estado nominado en 2017 en la misma categoría por su álbum 'Origen', se alzaba con el Latin Grammy al

mejor álbum instrumental del año con 'Terra' (2020). Un premio con el que ha visto reconocido el “duro trabajo de muchos años” y ha querido hacer un guiño al cielo. Ahora, con el 2021 en marcha, celebra un nuevo galardón: el Hollywood Music Award en la categoría de mejor canción de pop/rock latino por 'Flor de leyenda'. Una estatuilla que ya ganó en 2015 por 'Olas del Sur'.

Nació en Vitoria, pero desde muy pequeño vive en Ourense. Además, tiene raíces leonesas, porque su padre nació en Matallana de Valmadril. ¿Qué recuerdos guarda del pueblo?

Guardo unos recuerdos buenísimos, porque me llevaba muy bien con mis abuelos paternos. De hecho, mi primer tema instrumental, 'Al decir adiós', lo compuse tras su muerte. Recuerdo sobre todos los

veranos, porque cada uno éramos de un sitio y nos juntábamos para jugar al frontón, que en Galicia no había. Y cogíamos la bici y nos íbamos por ahí de un sitio para otro. Hace dos años que no voy por Matallana, pero mi tío ha reformado la casa de mis abuelos y tengo ganas de ir. Me llamaba mucho la atención las casas hechas de adobe, las eras, los carros... y me gustaba ir a tomar las tapas al Nardo, a El Tropezón y a La Económica.

Con 14 años recién cumplidos comenzó a tocar la guitarra de manera autodidacta. ¿Cómo fue el proceso y en qué momento nació Minimalia?

La guitarra era de mi hermano mayor, pero en menos de una semana era ya mía. Yo era muy fan del rock y muy fanático de Héroes del Silencio, así que la primera canción que me puse a intentar tocar fue 'El estanque'. Empecé a buscar las sonoridades en la buhardilla de mi casa, porque no era un adolescente muy sociable. Y sigo siendo tímido y algo introvertido, pero la música me ha hecho ser valiente. Le dedicaba muchas horas y echaba mano de apuntes que me pasaban. Después pasé a la guitarra eléctrica, a la pedalera de efectos y descubrí un mundo aparte. Luego aprendí mucho tocando con otras personas, porque no es lo mismo que hacerlo solo. Minimalia era el nombre del grupo que quería montar cuando tenía los primeros cuatro temas. No salió adelante, pero lo tomé como apellido artístico en 2011.

Soy de los que prefiere actuar en un teatro toda una semana a dar un único concierto para 10.000 personas.

Ese año le escribió un correo electrónico al jefe del concesionario de coches en el que trabajaba de contable diciéndole que no volvía. El tiempo le ha dado la razón, pero ¿aquella decisión le costó algún disgusto?

Estudié ADE (Administración y Dirección de Empresas), hice un máster y hasta trabajé en un banco, pero era tal la desgana y el convencimiento que no me costó tomar la decisión. Va a hacer diez años y, aunque mi entorno me llamara loco, lo tuve muy claro. Lo pasé peor después, porque este mundo es a veces muy ingrato, pero en ese momento me sobaban la fuerza y la ilusión. Además, la música instrumental era hacer lo alternativo de lo alternativo, algo suicida. Pero, al final, ha sido mi ventaja: ir por donde no ha ido nadie. Eso me ha llevado a destacarme del resto.

Tardó cuatro años en moldear 'Cuentos Sonoros', su primer trabajo, publicado en 2012 entre grandes aplausos de la crítica especializada. ¿Las cosas cocinadas a fuego lento saben mejor?

Yo hacía la música para mí, pero cuando tenía doce temas me dije: pues hago un disco. No sé si las cosas cocinadas a fuego lento saben mejor, pero 'Cuen-

tos Sonoros' tiene un sabor de inocencia que me encanta, un punto que con los años inevitablemente se acaba perdiendo. Fue algo especial, algo que no volverá a pasar por desgracia. Lo hice sin prisas y sin saber si alguien lo iba a escuchar.

Por cierto, cocinar es algo que le relaja. ¿Tiene alguna receta para el éxito?

Me encanta cocinar. A Natalia (su pareja) le conquisto con fajitas de pollo, sobre todo si ha habido un mal día de por medio. Es como la comida de fiesta. Pero creo que se me da mejor la paella. Los sábados me gusta comprar los berberechos, los langostinos, los mejillones... y los domingos pochar la cebolla, triturar el tomate, etc. Me relaja tanto como ver series, que las prefiero a las películas, por que duran más.

El año 2020 en el que, a la pandemia de coronavirus que azota el mundo, se unió la pérdida de su madre, ha estado lleno de emociones. ¿Qué balance hace de todo lo que le ha sucedido y cómo lo ha gestionado?

Yo diría que fue el año de mi vida por inolvidable, tanto para lo bueno como para lo malo. Una montaña rusa de emociones que tuve que gestionar de la mejor manera posible. Al día siguiente di un concierto en Madrid, porque creo que era lo que tenía que hacer. Ahí, mi madre me hizo ser fuerte hasta su último día.





Ese concierto, con sus silencios eternos y aplausos eternos, fue completamente especial.

Ya había estado nominado a los Grammy Latino en 2017 en la misma categoría por su álbum 'Origen', pero asegura que 'Terra' ha sido "el trabajo más difícil de sacar en todos los sentidos". ¿Qué le hace especial?

Hubo mucha gente de la industria que se portó conmigo fatal en todos los sentidos. Me había planteado muchísimas cosas, porque estaba deprimido. Dejé un poco de lado las redes sociales y reuní fuerzas allí donde no las tenía. Cogí las riendas e hice un poco con 'Terra' lo que hice con el primer disco, 'Cuentos Sonoros'. Luego, en la práctica, fue la primera vez que dejé que metieran mano en un trabajo músicos de estudio de Venezuela, Colombia y Estados Unidos. Parte de la producción ha corrido a cargo de Raniero Palm y el disco tiene un sonido diferente, más apegado al directo, que ha marcado un punto de inflexión en mi carrera. Y es una guinda a muchos años.

Ahora, 'Flor de leyenda', el único sencillo con letra de 'Terra' en el que colaboró con la voz Esmeralda Grao, intérprete de canciones de Nacho Cano o Melendi, le ha dado un nuevo reconocimiento que, además, le convierte en el primer músico español

en tener dos estatuillas de esa prestigiosa academia de Hollywood. ¿Cuándo compuso esta canción?

Tenía la idea de hacer un tema con letra para este cuarto disco. Surgió en un viaje a los Pirineos con Natalia, que ya conocía la flor de Edelweiss, la planta de las nieves, una de las joyas naturales más valiosas que crece en lo más alto de la montaña. Tiene un cierto halo de misticismo que la hace todavía más atractiva y yo hice una adaptación de la leyenda. Se cuenta que una mujer le promete su amor a un hombre si se la consigue traer. La demo la hice con mi voz, que ha quedado en un cajón, y después me puse en contacto con Esmeralda Grao, que aceptó encantada el proyecto.

Ha prometido incluir al Auditorio Ciudad de León en su próxima gira, mientras centra sus esfuerzos en una serie de conciertos vía 'streaming' para Latinoamérica y Estados Unidos. ¿Confía en que la primavera nos dé un respiro?

El 21 de febrero di el primer concierto en 'streaming' para Colombia, Argentina, México y Estados Unidos. A mí me gusta ser positivo y espero que sí, aunque por las circunstancias tenga que tocar dos o tres veces en un mismo día. De todos modos, soy de los que prefiere actuar en un teatro toda una semana a dar un único concierto para 10.000 personas.

No sé si está aprovechando para grabar nuevos temas y, si es así, ¿cuándo tiene previsto que vean la luz?

Estoy construyendo algunas melodías, pero aún no tienen toda la forma. Son bocetos. En este sentido, cada vez dejo más reposar las cosas. No obstante, mi plan es sacar disco a principios de 2022.

En cualquier caso, una vez que se plantea un disco, ¿es fácil encontrar ese hilo conductor que lo articula para intuir hacia dónde se dirige o más bien deja que el tiempo sea el que hable?

Trabajo más desde un concepto inicial, aunque todo esté sujeto a cambios. Después de una gira, tengo en la cabeza lo que quiero hacer en el siguiente disco. Por ejemplo, en mi próximo trabajo voy a enfocarme en Centroamérica, en la música andina, y quiero jugar con instrumentos como el saxo, que no está en 'Terra', y el piano, que hace mucho que no utilizo.

Entre sus planes está el de cruzar el charco y residir en Los Ángeles. Porque, en sus propias palabras, lo de emprender en España es mucho más complicado y le ha llevado a "pasarlas canutas". ¿Por qué cree que cuesta tanto lo de ser profeta en su tierra?

Está un poco en 'stand by', porque el 2021 no está para muchos planes. Habrá que esperar a 2022. Un mal endémico en España es que no se valora a sí misma. Y con la cultura miramos siempre hacia afuera, porque antes de la pandemia no es que estuviera bien. Es una cuestión de educación, se ve más como un tema de ocio que como un bien de primera necesidad. En California, por ejemplo, tienen otras maneras de hacer las cosas para atraer el talento. Y como músico me compensa más estar allí que aquí, aunque tengo que decir que en estos tiempos que corren me siento un afortunado.

"Al final mi principal ventaja ha sido ir por donde no ha ido nadie", ha manifestado. ¿Cree que ofrecer algo diferente es la clave?

Yo creo que sí. Y hacer realmente lo que te apetece. Ofrecer algo con calidad y personalidad es mejor que dejarse llevar, porque al final se demuestra que hay un público ahí detrás. Solo tienes que dar a conocer lo que haces.

Entre su música se aprecian diferentes influencias que transitan por el folk flamenco, rock progresivo, blues o música clásica. ¿Cuáles son sus referencias y qué es lo que está escuchando ahora?

Ahora estoy escuchando música peruana. Cuando empecé básicamente escuchaba bandas de rock nacional como Los Suaves y Héroes del Silencio. Luego me enganché a la música de los 70: Thin Lizzy,

Deep Purple, Led Zeppelin... Pero, realmente, en Minimalia lo que más influido es la música tradicional gallega. Estuve año y medio tocando el bajo en un grupo de folk que se llama Coanhadeira y aprendí nuevas rítmicas. Ahí empezó mi contacto con la música de fusión.

Para alguien que hace música instrumental, ¿qué es el reguetón? ¿deja espacio a la creatividad o directamente la mata?

No tengo nada en contra del reguetón, pero sí me molesta que sea el todo. No lo comparto como género ni por letras ni por música. Sustancia tiene poco, es bastante efímero. Porque en el rap al menos hay mensaje.

Aunque se suele decir que toda crisis es una oportunidad, lo cierto es que la situación actual no da tregua a la industria cultural. No hay conciertos en vivo, ni presentaciones, ni clases de música a domicilio... ¿Se avecina un cambio de paradigma?

Hay un cambio. La clave siempre es la adaptación. Tenemos que adaptarnos, con nuevos productos, formatos y horarios, antes que esperar a que vuelva nuestra vida de antes. Pero, sobre todo, con la perspectiva del hoy y, si acaso, del mañana más inmediato. No nos podemos quedar en el pasado, ni deberíamos planificar todo tanto. Creo que eso es un error.

el test de Daniel

Una ciudad_Los Ángeles

Un rincón_Una habitación con mi guitarra

Una comida_Sushi

Un lugar para perderse_Cualquier bosque con Natalia

Un colega de profesión para salir de cañas_Fernando Paz

Un deporte_Fútbol

Un vicio (confesable)_Chocolate

Su mayor defecto_Impuntualidad

Su mayor virtud_Paciencia

Le gustaría parecerse a_Nadie

Un grupo musical o cantante_Héroes de Silencio

Un medio de transporte_El coche



una revolución para la cirugía compleja de columna

La empresa alemana Brainlab ya ha instalado y configurado el sistema de imagen intraoperatoria móvil robotizado Loop-X y el sistema de navegación Curve 2.0, la última tecnología del mercado para llevar a cabo cirugía avanzada de la columna vertebral.

Un escáner 3D de última generación para guiar a los neurocirujanos dentro de la anatomía del paciente que ha colocado al Hospital San Juan de Dios de León a la vanguardia tecnológica al ser el primer centro de España y el segundo en el mundo –tras un hospital de Salzburgo- en contar con un equipo de estas características.

“A pesar de la pandemia del Covid-19 hemos decidido no paralizar las inversiones porque, con todo lo que ha pasado estos meses, necesitamos equipos adicionales para garantizar los máximos estándares de seguridad y calidad en la atención a los pacientes; y, en segundo lugar, porque el desarrollo del hospital debe

continuar”, ha subrayado el gerente del HSJD de León, Juan Francisco Seco, sin olvidar que, a finales de 2020, llegó el nuevo equipo de RMN Ingenia 1.5T de Philips y el sistema In-Bore Experience al centro para “humanizar” la prueba de resonancia magnética.

El sistema de imagen intraoperatoria móvil robotizado Loop-X y el sistema de navegación Curve 2.0 coloca a San Juan de Dios a la vanguardia.

La tecnología que incorpora el equipo de Brainlab permite a los facultativos ver en tiempo real la zona donde están operando, algo de vital importancia para actuar con mayor seguridad, así como de una manera menos invasiva. Y es que a veces los cirujanos tienen lejos del alcance de su visión el área sobre la que tienen que intervenir y deben guiarse por puntos anatómicos.

Así, este dispositivo, que lleva aparejada una inversión superior a los 750.000 euros, permitirá obtener datos

de alta precisión, minimizando las reintervenciones por una mala colocación de prótesis, implantes o tornillos pediculares gracias al sistema de imagen intraoperatoria móvil robotizado Loop-X y el sistema de navegación Curve 2.0.

«Entraremos de lleno en el futuro de la cirugía de la columna al permitirnos llevar a cabo cirugías de elevada complejidad con un menor tiempo quirúrgico, una menor radiación para el paciente, una mayor precisión y una recuperación funcional más rápida», ha asegurado el doctor José Manuel Valle Folgueral, responsable de una Unidad de Patología Compleja de la Columna Vertebral en la que también trabaja el neurocirujano Francisco Javier Ibáñez Plágaro.

Hernias discales lumbares y cervicales, estenosis de canal, espondilolistesis, escoliosis y fracturas vertebrales postraumáticas y osteoporóticas son algunas de las patologías a las que se enfrentan en un servicio que registra cerca de dos centenares de operaciones al año, muchas de ellas de pacientes llegados desde otras provincias.

Ahora, con este nuevo equipamiento, mejorará sus garantías de éxito. Y es que, una vez finalizada la intervención, antes de cerrar la incisión en la piel, se realizará un nuevo TAC para comprobar si se han alcanzado los objetivos planificados.

“un hito histórico”

«Supone un hito histórico para el Hospital San Juan de Dios de León al marcar un antes y un después en el tratamiento de toda la patología compleja de la columna», ha celebrado Valle Folgueral sin olvidar que el Hospital San Juan de Dios será centro de referencia en España para la navegación en cirugía de columna guiada por TAC intraoperatorio. Y eso conllevará la formación de otros cirujanos.

En la Unidad de Patología Compleja de la Columna Vertebral han sido intervenidos con éxito un gran número de pacientes procedentes de Asturias, Cantabria, Galicia, La Rioja, País Vasco, Madrid, Andalucía, Comunidad Valenciana, Murcia y toda Castilla y León con excelentes resultados quirúrgicos.

«Realizamos todas nuestras intervenciones bajo visión microscópica, lo cual nos permite realizar abordajes mínimamente invasivos de la columna. Estos avances logran que el paciente presente menor dolor postoperatorio, tenga un alta precoz en las primeras 24-48 horas y se incorpore a la vida activa de forma inmediata», ha recordado el doctor Valle Folgueral.

Tras la fase de calibración, instalación definitiva y formación del personal, el pasado 13 de enero el equipo





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

entró en pleno funcionamiento con la primera cirugía programada.

Por su parte, el neurocirujano Antonio Luis Mostaza Saavedra, pionero en microcirugía endoscópica de raquis y un referente de su especialidad en toda España, ha celebrado la llegada de una tecnología que, en sus propias palabras, «unida a la nueva RM Ingenia 1.5T de Philips sitúa al Hospital San Juan de Dios de León en primera línea».

El equipo permite llevar a cabo cirugías complejas con una menor radiación para el paciente, una mayor precisión y una recuperación más rápida.

«El sistema de navegación nos indicará, al igual que ocurre en un vehículo, el camino correcto a seguir», ha señalado el doctor Mostaza incidiendo en una «mayor seguridad» a la hora de actuar: «La experiencia del neurocirujano es fundamental, pero este equipo nos ayudará sin lugar a dudas a corroborar que los tornillos están bien colocados».

Tras exponer que el tratamiento habitual de la escoliosis consiste en «corregir, realinear y fusionar las vértebras afectadas», el doctor Mostaza ha explicado que «es precisamente en esta patología, sobre todo en la escoliosis degenerativa del adulto, donde más necesaria es la navegación tridimensional por la dificultad que tiene la instrumentación en vértebras muchas veces deformes y con una gran rotación».

eficacia y sencillez

Las innovaciones de Brainlab en cirugía confieren eficacia y sencillez incluso a los procedimientos más complicados, ofreciendo soluciones para que las intervenciones de cráneo, columna, y otras diversas especialidades sean más eficaces, menos invasivas y menos costosas.

La digitalización de cirugías a través de software e inteligencia artificial es una visión y, a la vez, una realidad. «En Brainlab estamos muy contentos de poder llevar a cabo un proyecto tan ambicioso con el Hospital San Juan de Dios de León», ha precisado el responsable de Brainlab en España y Portugal, Tobias Beetz. Porque el futuro de la salud está estrechamente ligado con la medicina de precisión. Un terreno en el que entra en juego la tecnología más puntera.





- Evaluación y tratamiento de la disfagia posexubación.
- Evaluación y rehabilitación de la disfagia y la voz por intubación prolongada.
- Evaluación y gestión de la disfagia después de la descompensación.
- Evaluación y gestión de la disfagia por compromiso respiratorio.
- Valoración y gestión de la fuerza respiratoria.
- Valoración y gestión de la coordinación respiración-deglución.
- Gestión de traqueostomías.
- Evaluación de las funciones básicas de la comunicación y rehabilitación de éstas a consecuencia de la hipoxia cerebral.
- Implementación de sistemas alternativos y aumentativos de comunicación (SAAC).
- Prevención, detección y seguimiento del delirio.
- Preparación y planificación del alta, en la que se incluye la seguridad en la alimentación e indicaciones al cuidador.

En este contexto, la figura del logopeda se revela fundamental dentro de los equipos sanitarios multidisciplinares contra la Covid-19, donde tenemos como objetivo no sólo la rehabilitación, sino la prevención de posibles secuelas para reducir los tiempos de hospitalización y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Cristina Olmo Paniagua
Especialista en Logopedia y Logofoniatría
Hospital San Juan de Dios de León

el papel del logopeda en tiempos de la Covid-19

Los coronavirus son una familia de virus que normalmente afectan a los animales, aunque algunos tienen la capacidad de transmitirse de estos a los humanos. El SARS-CoV-2 causa la Covid-19, una dolencia infecciosa que afecta a las personas de manera diferente.

Sus síntomas más habituales pasan por fiebre, tos seca, cansancio y sensación de falta de aire, aunque también pueden entrar en escena otras señales menos comunes como dolor muscular y malestar general, odinofagia, diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del gusto (disgeusia) y el olfato (anosmia) u erupción en la piel, entre otros. Además, en los casos más graves puede aparecer neumonía, fallo renal o incluso desencadenarse la muerte.

Esta pandemia nos está llevando a los logopedas a hacer frente a las nuevas necesidades surgidas, principalmente por el aumento de la presión asistencial para atender a los pacientes con Covid-19. Pero también por las secuelas que de ella se derivan, y la adaptación continua de nuestras terapias para hacer frente al elevado riesgo de contagio.

La logopedia, que este 6 de marzo celebra su día europeo, es la disciplina sanitaria encargada de la prevención, evaluación, diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la comunicación, el lenguaje, el habla,

la voz y las funciones orofaciales: respiración, succión, masticación y deglución.

Nuestro campo de actuación es muy amplio, pues abarca todas las etapas de la vida desde la atención temprana en la población infantil a la intervención con adolescentes pasando por la etapa adulta y la tercera edad.

Los datos reflejan que el 14 por ciento de los pacientes con Covid-19 requieren hospitalización y un cinco por ciento su paso por una Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), donde los ingresados experimentan a menudo dificultades de comunicación y/o deglución como resultado de su enfermedad y de los tratamientos que reciben.

Y es que muchos de los pacientes requieren ser intubados y se enfrentan a largos periodos de inmovilización, por lo que pueden aparecer alteraciones pulmonares, debilidad muscular, dificultades comunicativas, disfonía y disfagia asociada a una disfunción sensorial y neurológica similar a la pérdida de gusto y olfato.

No en vano, según un reciente estudio del Hospital de Mataró (Barcelona) dirigido por el profesor Pere Clavé, presidente fundador de la Sociedad Europea de Trastornos de Deglución, el 55 por ciento de los pacientes que han necesitado ventilación mecánica mediante intubación a causa de la infección por coronavirus sufren disfagia, por lo que tienen dificultades para tragar y no pueden alimentarse correctamente.

Por tanto, y tal como refleja el Consejo General de Colegios de Logopedas (CGCL), son muy variadas las actividades que podemos llevar a cabo en el abordaje de las secuelas originadas por la Covid-19:

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/>





sigue la solidaridad para hacer frente al coronavirus

Sabemos que la solidaridad es un valor humano fundamental en todo momento y más ahora con la crisis del coronavirus. Cada día vemos ejemplos en los medios de comunicación que nos muestran cómo unas personas ayudan a otras en esta situación tan complicada. Cada uno podemos poner nuestro granito de arena en esta lucha y son muchas las acciones solidarias que en los últimos meses se han puesto en marcha en un país que siempre se ha caracterizado por su generosidad y compromiso.

En este artículo he recopilado las acciones de solidaridad que hemos realizado desde la Comisión de Responsabilidad Social del Hospital San Juan de Dios el pasado año, y que demuestran que el apoyo mutuo es fundamental para superar tiempos difíciles.

Los proyectos que llevamos a cabo en 2020 fueron:

1. Colaboración con el Programa de Protección Internacional

Este programa, que comenzó en enero de 2019, ha acompañado en 2020 a 139 personas -71 adultas y 68 menores- de un total de once nacionalidades distintas que han huido de sus países de origen por motivos de guerra, persecución u homofobia y han llegado a España a través del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones en el marco de convenios internacionales.

A principios del año pasado, pusimos en marcha la campaña 'Ayuda a Leidy Johanna' para captar fondos que permitiesen a una familia colombiana -formada por un matrimonio y tres hijos- mantener su domicilio en León, después de haber perdido la co-

bertura que les concedía este programa. Se consiguieron recaudar 2.049 euros, que sirvieron para pagar la fianza y tres meses de alquiler de una vivienda.

En junio lanzamos la campaña de 'crowdfunding' #LaEducaciónSuRefugio en la web migranodearena.org con la que logramos 881 euros para la compra de ordenadores reacondicionados a Smart Dragon para que todos los niños y niñas de las familias acogidas a este proyecto pudieran continuar con sus estudios reduciendo una brecha digital que amenaza con dejar atrás a la infancia más vulnerable. Además, la Fundación CEOE y la Fundación Orange donaron 15 tabletas y la empresa IPS Technology nos regaló dos ordenadores de sobremesa para que estos menores no perdieran más oportunidades de futuro.

Dentro de la iniciativa 'Diciembre Solidario' también se recogieron numerosos enseres de menaje de cocina y textil de hogar que se han entregado a estas familias y que les están ayudando a cubrir sus necesidades básicas de alimentación, ropa y aseo.

2. Protección de la infancia con discapacidad

Hemos continuado con nuestros 'Tapones Solidarios', aunque tuvo que suspenderse de marzo a junio debido a la alarma sanitaria. Este año se han unido a la campaña cuatro nuevas entidades: el IES Padre Isla, el Ayuntamiento de Valderrey, GH Genhelix SA (Mabxiencie) y Bríco Depot León. Durante 2020 hemos recogido 9.436 kilos de tapones y hemos recaudado 1.698,48 euros que nos han permitido entregar ocho portátiles a varios niños con discapacidad auditiva de distintos municipios de la provincia: Adam, Akram, Zaira, Ian, Naomi, Samuel, Óscar y Leyre, consiguiendo mejorar su calidad de vida y el acceso a su educación.

3. Atención a las personas sin hogar

El Hospital San Juan de Dios sigue trabajando a favor de las personas sin hogar y, al igual que otros

años, organizó su 'Diciembre Solidario' para la recogida de alimentos de primera necesidad tales como azúcar, aceite, café, leche, embutidos, legumbres, pasta y conservas. En 2020 conseguimos reunir 235 kilos de alimentos que ya se han entregado a la Asociación Leonesa de Caridad (Asleca) para su comedor social de la Plaza Puerta Obispo, con quien el Hospital mantiene un convenio de colaboración desde 2012.

4. Fomento de la lectura a través de la Biblioteca del Paciente

Continuamos con el servicio de préstamo gratuito de libros, dirigido a los pacientes ingresados y a sus familias con la colaboración del servicio de voluntariado. En 2020 el préstamo se vio reducido, puesto que la pandemia ha obligado en dos ocasiones a suspender el acompañamiento de los voluntarios a los pacientes hospitalizados.

5. Control de infecciones en los centros de SJD en Ghana

Este es el proyecto seleccionado por el Hospital San Juan de Dios de León para 2020 en el ámbito de la cooperación internacional, ya que esta actividad se encontraba en la línea de acción prioritaria de Juan Ciudad ONGD y las actividades llevadas a cabo para conseguir nuestro objetivo fueron las siguientes:

- Microdonaciones en nómina.
- Colocación de huchas.
- Venta de lotería de Navidad.
- Sorteo de una cesta de Navidad.
- Recaudación del lampadario de la capilla.
- Donativos de particulares.
- Campaña de un euro por consulta.

Gracias a la colaboración de cerca de 3.000 personas se ha logrado el objetivo marcado: 6.500 euros. Este importe ayudará a mejorar las condiciones de vida y de trabajo de 84.000 profesionales y pacientes en los tres centros sanitarios de la Orden de San Juan de Dios ubicados en Ghana y a paliar los efectos de futuras pandemias, poniendo especial enfoque en la Covid-19.

¡¡Muchas gracias a todos por seguir siendo solidarios!!

Laura Delgado
Comisión de Responsabilidad Social
Hospital San Juan de Dios de León

¿Quieres colaborar?

Haz un donativo en nuestra cuenta bancaria:

ES32-0081-5724-2200-0115-6422

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

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

En a de de Firma

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



taller san juan de dios

La siembra estaba hecha y se había declarado la hora de la hospitalidad, la hora de la esperanza. Parecía prometedor un invierno frío y agradable para estar al calor del hogar, sentarse al fuego de la chimenea, contemplar la llama, seguir el chisporroteo de las brasas y sentir la agradable y dulce compañía de los tuyos.

Tenías en mente ese tranquilo invierno que mirando a la primavera todo lo va recomponiendo. Ese tiempo que, entre la lluvia y la nieve o la aspereza de las temperaturas, te anima, por un lado, a estar activo y, por otro, a "matar el tiempo" entretenido en esa revisión de los aperos necesarios para emprender una nueva cosecha y que aparezca con fuerza, en la primavera, la hospitalidad que nos une en un canto de desafío al tiempo y a la vida.

Pero no. No era posible y tampoco sabes por qué. Intentas pensar, dar tiempo al tiempo y espacio al otro y a los otros, orientas la mirada a la hora de la espe-

ranza, amplías los contactos, las conversaciones y los silencios en soledad... Pero no. No ves posibilidades.

Durante tiempo hemos oído hablar, o quizás mejor, oído y vivido, confinamiento, pérdidas de todo tipo, sensación de estrés, miedo, desatención, depresión... En la paradoja de la vida y en la sementera de la esperanza es como si mirases a esos aperos con que trabajar y te los encuentras oxidados, como si el rostro que los engrandece y diferencia se haya borrado.

En la sementera de la esperanza es como si mirases a esos aperos con que trabajar y te los encuentras oxidados.

Me costó su tiempo, sus conversaciones, información de expertos e incluso algún tutorial de esos de las redes sociales que de todo saben. Me encontré con muchos amigos que me hablaban de cuerpos

doloridos y vidas cansadas. Se sentían desmotivados, apáticos, tristes, indefensos... ¡La cantidad de cosas que he oído! Al final, uno que parecía 'estudiao' me soltó: "eso que me cuentas, la OMS ya lo tiene definido como fatiga pandémica.

Sin saber por qué me vino a la mente la imagen de esos coches que llevan tiempo en un taller, llenos de polvo y con algunos desperfectos, pero que cuando su dueño va a recogerlos exclamas: "parece mentira, ¡qué cambio!". También he recordado los aperos del campo, los que se usan para la sementera y la recolección, esos que en el invierno hay que retocar, afilar, recomponer para que cuando llegue su momento todo esté a punto para una buena labor y una fácil tarea. Tanto en el coche como en los aperos, siempre media un trabajo lento, callado y laborioso, que los devuelve –como dicen ahora– a su mejor versión, como nuevos.

El último paso del cuidado lo engloba esa forma de acoger que define su sello como "la hospitalidad que nos une".

Vuelvo la mirada a lo más mío, al ser humano. Intuyo su imagen deteriorada o desfigurada, su humanidad oxidada. Su experiencia de sufrimiento, enfermedad y duelo, hacen necesaria y urgente una intervención que le devuelva a su mejor versión, que promueva sus potencialidades.

En la búsqueda, y entre las posibles alternativas, tengo buenas referencias de una franquicia cuyos talleres han puesto en valor la hospitalidad. Se les conoce como Talleres San Juan de Dios, dispensadores de esperanza. La expresión la he encontrado en los escritos de Pedro Laín Entralgo y me ha inspirado confianza.

Como no podía ser de otra manera, son "talleres" potencialmente humanizadores. Les hace fuertes la manera de mirar a su trabajo, pues no piensan en las dificultades de lo que llega, sino en las posibilidades. Ponen una mirada positiva que les permita dibujar caminos posibles de esperanza.

En sus "talleres", una especie de decálogo –departamentos o boxes por los que van cuidando a la persona– resume su forma de actuación. El lugar que congrega te hace sentir cómodo, su potencial humano ofrece cobertura a todo lo que tu eres, una atención en la que se implica un equipo multidiscipli-

nar –así lo llaman– que domina y pone valor a cada especificidad de cada persona, con calidad y profesionalidad.

En estos espacios del cuidado, yo diría que hacen humano lo humano y, abrazando la vulnerabilidad, sacan de cada uno aquello que tiene de más valor, aquello que le hace único en la diversidad, riquezas ocultas que no creíamos poseer. El último paso del cuidado lo engloba esa forma de acoger que define su sello como "hospitalidad" y apostillan "la hospitalidad que nos une".

Todo surge de una realidad y una pregunta. La pregunta es ¿por qué algunos se derrumban frente a los golpes de la vida y otros resisten, se hacen más fuertes y crecen? Después la realidad, la realidad de un tiempo de crisis en el que el ser humano sufre, cuando la vida aparece saturada de dolor y sufrimiento.

En esta realidad saturada de sufrimiento y envuelta en crisis cada persona ha de encontrar, dentro y fuera, recursos que permitan hacer frente a los vientos adversos del invierno y encontrar su propio bienestar. A esto lo llaman "resiliencia" y se aplica a la persona, a la familia y a la comunidad. Todos sufrientes, todos resilientes.

Si observamos los problemas como oportunidad seremos resilientes, generando toda una corriente que canta a la libertad y a las posibilidades de los seres humanos en medio del sufrimiento. Lo conseguiremos buscando todo lo bueno que cada uno tiene. En el Taller San Juan de Dios se percibirá un estilo resiliente.

Quien llega al "taller" persigue la esperanza de ser cuidado, con su sensibilidad a flor de piel para sentir quien y cómo se acerca. Su esperanza nace y se cultiva en el realismo de lo que acontece, una esperanza que aumenta al sentirse acogido y consolado, es decir, cuidado, una esperanza que ha de seguir su proceso para que en todo momento se sienta acompañado.

En el "taller" no encontraremos un conjunto de técnicas o herramientas, sino contextos específicos y situaciones particulares, cercanía y presencia en la relación, recorriendo itinerarios vitales desde el interior de las personas, en un esfuerzo común para descubrirnos transformados y sentir la fragilidad habitada por la hospitalidad que une.

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



la especialidad

Esta especialidad se vale de técnicas de reconstrucción mediante el modelaje de tejidos con el fin de corregir malformaciones congénitas o presentes al nacimiento, deformidades causadas por enfermedades sistémicas, secuelas accidentales casuales, laborales o de tráfico, y alteraciones subjetivas o del envejecimiento en cualquier localización de la anatomía humana. De la atenuación de éstas últimas se ocupa una subespecialidad denominada cirugía estética no reparadora.

Una rama cien por cien quirúrgica en la que se actúa sobre la piel, el órgano más grande del cuerpo, ayudando a mejorar notablemente la calidad de vida del paciente y de su entorno. En este sentido, se está dejando de ver como un lujo y está ganando poco a poco terreno en un Sistema Nacional de Salud (SNS) en el que la reconstrucción tras una mastectomía debe formar parte del tratamiento integral del cáncer de mama. Y todo en el contexto de una pandemia en la que, pese al uso de la mascarilla y la reducción de las actividades sociales, no hemos dejado de mirarnos al espejo.

el especialista francisco de asís alzaga

Licenciado y doctorado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Salamanca, el doctor Alzaga lleva en contacto con esta "apasionante" especialidad

35 años. En su época de estudiante, según relata, se adentró en los quirófanos del Hospital Clínico Universitario de Salamanca o en el Hospital de la Santísima Trinidad con el objetivo de "aprender y progresar". Y por qué no: ser algún día un virtuoso del bisturí. "Ayudábamos en la práctica privada como instrumentistas, preparábamos las suturas, cortándolas y montándolas en las agujas, aparte de esterilizar y tener preparado el instrumental adecuado. Llegábamos una hora antes de la intervención y nos íbamos otra después de haber acabado", expone echando la vista atrás en el tiempo.

Tras hacer la residencia en el Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) desembarcó en León –previo paso por la Unidad de Quemados de La Paz– para ejercer una especialidad que goza de plena salud laboral. En aquellos años no fueron pocos los compañeros que no entendieron su elección. Hoy en día, la Cirugía Plástica Estética y Reparadora es una de las especialidades más solicitadas. "Me decidí por ella por la diversidad de técnicas modernas que desarrollaba y por los múltiples campos en que las podías poner en práctica", asegura un doctor que siempre tiene presente a quienes fueron sus maestros. Entre ellos, la doctora Carmen Pena, su codirectora de tesis y primera profesional que realizó en España un reimplante de mano en la Navidad de 1978, o los doctores Antonio de la Fuente y Antonio Tapia.

El doctor Alzaga, que también ha cursado un Máster Universitario en Cirugía Estética en la Autónoma de Barcelona, llama a desconfiar de las ofertas 'low cost' y a revisar la experiencia del cirujano. "Lo que no haría nunca para escoger a un profesional es acudir a las redes sociales. Por desgracia la medicina no es inmune a las noticias falsas", explica en una apuesta por "consultar siempre" la página oficial de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE).

la entrevista

¿Cómo fueron sus primeros contactos con la Cirugía Plástica y cuál ha sido su evolución?

Hace tres décadas había mucha accidentalidad laboral en el sector de la minería. De hecho, había muchos días que tenía hasta tres urgencias. Ahora son muchas menos y están más relacionadas con la agroalimentación. Fue así como me di a conocer con la cirugía de la mano a la vez que me iba desarrollando en el resto de áreas (mama, facial, corporal y cutánea). La especialidad ha avanzado mucho en la reducción de la agresión del momento quirúrgico. No sólo en la aplicación de técnicas reconstructivas menos invasivas y con menos complicaciones para lograr mejores resultados, sino en la formación de equipos multidisciplinares entre los cuales, por cierto, a veces nos olvidamos del campo de la Anestesia y Reanimación que es también fundamental.

De hecho, la Unidad de Cirugía Plástica Reconstructiva lleva por apellidos 'mínimamente invasiva'.

Nuestra filosofía de trabajo ha sido siempre la de desarrollar procedimientos cada vez menos traumáticos. Formamos un equipo de 30 años de experiencia durante los cuales hemos perseguido siempre depurar nuestra técnica para conseguir unos resultados más naturales. Una técnica novedosa se puede enseñar, pero siempre ha de evolucionar en las mismas manos para lograr el menor número de efectos indeseados y un reducido tiempo de exposición anestésica. Con todo ello también se mejora el postoperatorio y se obtiene una precoz reincorporación sociolaboral. La unidad, en la que también trabaja el doctor Sánchez Lorenzo, cuenta con un equipo de ayudantes asistido desde hace varias décadas por un especialista en Anestesia como es el doctor Rabanal.

En el caso de las cirugías programadas, ¿cuáles son las intervenciones más demandadas por los pacientes?

Va un poco por modas. Hace unos años había mucha liposucción, pero ahora es la cirugía de la mama la más frecuente. A ella se unen otros procesos como la otoplastia, rinoplastia y blefaroplastia. Ésta última, que tienen como objetivo corregir el exceso de piel en los párpados, es muy demandada tanto por mujeres como por hombres. Es una operación ambulatoria y poco traumática con la que se consigue un resultado muy natural.

¿Y las técnicas más novedosas que ofrecen?

Dentro de las cirugías mamarias más respetadas, quizá por su inicial agresividad, se encuentra la mamoplastia de reducción. Nosotros hemos depurado la técnica hasta conseguir que las cicatrices sean residuales y reducir el tiempo de quirófano a una hora con la trascendencia que ello conlleva a la hora de la recuperación. En la mamoplastia de aumento nuestra evolución ha ido desplazando vías de abordaje que ofrecían desventajas como la endoscópica periumbilical o la axilar. El abordaje directo alrededor de la mitad inferior de la areola presenta menor posibilidad de lesión de ramas nerviosas y vasculares. Eso reduce la posibilidad de sangrado y hematoma en el postoperatorio sin olvidar una remodelación más natural de la cavidad de alojamiento del implante, una mejor evolución cicatricial que puede ser mejorada mediante micropigmentación y una reducción del tiempo quirúrgico en torno a la media hora. La cirugía nasal puede realizarse también de forma endoscópica por los orificios sin necesidad de abrir; y en el caso de la abdominoplastia se puede, tras levantarse el colgajo cutáneo adiposo, proceder a la plicatura o reforzamiento muscular y –posteriormente– a la adaptación del delantal del abdomen en aproximadamente hora y media de intervención.

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

alergología

- Dra. Beatriz Camazón Izquierdo

análisis clínicos

- Dra. M^a José Fernández Suárez

anatomía patológica

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

anestesiología

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

cardiología

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

cirugía general y laparoscopia

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

cirugía oral y maxilofacial

- Dr. Juan María Santos Oller
- Dr. Damián Alonso Vaquero

cirugía plástica

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

cirugía vascular y angiología

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

dermatología

- Dr. Luis Miguel Valladares Narganes
- Dr. Miguel Enrique Egido Romo
- Dra. Marta Lamoca Martín

diagnóstico por imagen

- Dra. Carmen Fuertes Castellanos
- Dr. Moisés Fernández Hernando

digestivo

- Dr. Francisco Jorquera Plaza
- Dra. Dolores González García
- Dr. Rubén Díez Rodríguez

farmacia hospitalaria

- Dr. Javier José del Pozo Ruiz

geriatría

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

hematología

- Dr. Dambert Santiago Gallo Cavero

logopedia

- Dña. Cristina Olmo Paniagua

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. María del Carmen Rodríguez García

medicina intensiva

- Dr. Rodrigo Pérez Blanco
- Dr. Fernando Díez Burón

medicina interna

- Dr. Roberto Riera Hortelano
- Dr. Juan Llor Baños
- Dra. Sandra Castellanos Viñas

nefrología

- Dr. Benjamín de León Gómez
- Dr. George Estifan Kasabji

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

neurología

- Dr. Javier Tejada García

neuropsicología

- Dña. Julia Irene Gutiérrez Ivars

nutrición y dietética

- D. Pablo Rodríguez Bernal

oftalmología

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

otorrinolaringología

- Dr. Pablo Casas Roderera

podología

- D. David Muñoz González

psicología

- Dña. Angélica Peñín de Castro

psiquiatría

- Dr. Fidel Jorge García Sánchez
- Dr. Ignacio Guereñu Carnevali

rehabilitación

- Dr. José Antonio Alcoba Pérez

traumatología y cirugía artroscópica

- Dr. Luis Teodoro Gervás Alcalaya
- Dr. Andrés Saldaña Díaz
- Dr. Jaime A. Sánchez Lázaro
- Dr. Luis Enrique Gamazo Caballero
- Dr Ricardo Mencía Barrio

unidad del dolor

- Dr. Alejandro Rabanal Guerrero
- Dr. Emilio Bronte Borraz
- Dr. Alfonso Gutierrez Fernández

urgencias

- Dr. Luis Vidal Valdés
- Dr. Eliasy Rodrigues Camejo
- Dr. Ramón J. Herrera García
- Dr. Paulo Andrés Zapata Granada
- Dr. Luis Alejandro Escamilla Colmenares
- Dr Andrés Medina Trujillo

urología y cirugía endoscópica

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



intensivistas establecen los tres perfiles del paciente crítico por Covid-19

El Grupo de Estudio COVID-19 de la Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias (Semicyuc) ha presentado un estudio que analiza al mayor número de pacientes críticos hasta la fecha en nuestro país. Un total de 2.022 casos han permitido trazar un perfil del ingresado en las UCI entre marzo y mayo de 2020, es decir, durante la primera ola de la pandemia, e incluso definir tres fenotipos. El perfil más común de paciente crítico fue el de un hombre de 64 años con hipertensión arterial, obesidad o diabetes. Necesitó ventilación mecánica en el 76 por ciento de los casos y estuvo en cuidados intensivos una media de 14 días. La mortalidad global se situó en el 32 por ciento (37 por ciento si necesitaron ventilación, 17 por ciento si no).

Bruselas anuncia un plan dotado con 4.000 millones de euros para derrotar al cáncer

La pandemia de Covid-19 ha borrado de la actualidad otras enfermedades, pero muchas de ellas siguen costando la vida a millones de personas cada año. Entre las más mortales figura el cáncer, que en 2020 provocó en la Unión Europea 1,3 millones de decesos. La Comisión Europea, que cifra el impacto económico de la enfermedad en 100.000 millones de euros al año, se ha propuesto reducir drásticamente esa mortalidad y ha lanzado un plan bautizado como 'Europe's beating cancer' y dotado con 4.000 millones de euros para impulsar campañas de prevención, con el consumo de alcohol y tabaco en el punto de mira, y de diagnóstico precoz. Bruselas se muestra convencida de que Europa puede derrotar al cáncer a base de investigación y de hábitos de vida más saludables.



la edad será el factor determinante para recibir la vacuna contra la Covid-19

Tras comenzar el pasado 27 de diciembre con los residentes en centros sociosanitarios y sus trabajadores, así como con el personal sanitario de primera línea, Sanidad ya prepara la siguiente fase de la campaña de vacunación para la que la edad será el factor que determine los grupos diana a inmunizar. Una vez culminado este primer grupo, previsto hasta marzo y en el que también entran los sanitarios del ámbito hospitalario y de Atención Primaria no considerado de primera línea, al personal de odontología, higiene dental y otros que atienden a pacientes sin mascarilla durante más de 15 minutos y a grandes dependientes no institucionalizados, el segundo grupo diana serán los mayores de 80 años que no viven en residencias y se seguirá con los de más de 70, que serán citados por sus centros de salud.

el CSIC desarrolla un test de anticuerpos "ultrasensible" con una alta fiabilidad

Un equipo liderado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha desarrollado un test de anticuerpos de Covid-19 ultrasensible que se basa en la proteína 'spike' completa del SARS-CoV-2, que es la que permite la entrada en las células humanas. Otros test de anticuerpos utilizan solo una parte de esta proteína. Al basarse en la proteína completa, el test logra una fiabilidad de casi el 99 por ciento. Además, solo necesita una gota de sangre para analizar la muestra y está listo en 24 horas. El trabajo, que cuenta con financiación del CSIC, se publica en la revista 'EMBO Molecular Medicine'. El sistema estará listo para su comercialización en breve a través de las empresas españolas Recovid Solutions/Vitro, cuyos laboratorios están en Granada.

la placenta puede proteger al bebé del virus durante el embarazo

Investigadores del Vall d'Hebron Institut d'Oncologia (Vhio), del servicio de microbiología del Hospital Vall d'Hebron, de la Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico de Milán y de la Universidad de Basilea han identificado en un estudio que la placenta puede proteger al bebé del Covid-19 durante el embarazo. La revista 'The Journal of Clinical Investigation' ha publicado los resultados del estudio internacional que tenía el objetivo de analizar el efecto del virus sobre la fisiopatología de la placenta y sus consecuencias sobre el recién nacido. Han constatado que, aunque el virus puede infectar a la placenta, en ningún caso se ha producido una transmisión vertical de la madre al recién nacido, lo que apunta a que la placenta puede ser una barrera materno-neonatal "eficaz" contra el virus, incluso en presencia de una infección grave.



una hoja de ruta con políticas para pacientes con enfermedades raras

Expertos, políticos, sanitarios y pacientes han coincidido en la necesidad de asegurar una atención integrada y continua a los pacientes con patologías poco frecuentes durante la jornada 'Una hoja de ruta para las Enfermedades Raras: propuestas de consenso para la sanidad', organizada por la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder). Y es que casi la mitad de las personas con alteraciones de este tipo sufren alguna clase de retraso en su detección. Esta situación se ha agravado aún más a casusa de la actual crisis sanitaria, ya que el 33% de los pacientes han tenido cancelaciones en sus pruebas de diagnóstico. La falta de información y las barreras de acceso a los cuidados son los desafíos más grandes a los que se enfrentan. Tanto es así que algunas personas esperan hasta nueve años o más para obtener una respuesta.

relacionan la salud de las encías con el riesgo de complicaciones por coronavirus

Unas encías infectadas e inflamadas son un factor de riesgo importante si se sufre un contagio grave por coronavirus, según las conclusiones de un reciente trabajo publicado en la revista 'Journal of Clinical Periodontology'. La investigación es el resultado de cruzar los datos de la salud bucal, en concreto del grado de periodontitis, con la evolución de pacientes con Covid-19 graves (que murieron, necesitaron ingresar en una UCI o respiración asistida) en Qatar entre febrero y julio de 2020. El resultado de este trabajo observacional (se recogieron los datos de 568 enfermos) es que la letalidad entre quienes tenían una enfermedad en las encías avanzada es de 8,8 veces mayor a la del resto de la muestra; la de ingresar en una UCI, 3,5 veces más, y la de necesitar respiración asistida, 4,6.



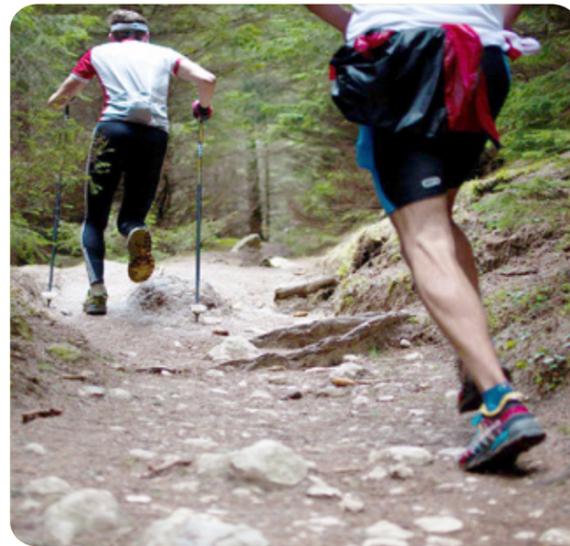
enfermería: el soporte y la educación para el autocuidado del paciente crónico

La migraña es una enfermedad que afecta aproximadamente a un 12,6% de la población española, por lo que estamos hablando de que existen más de cinco millones de personas que padecen esta enfermedad en nuestro país, de las cuales 1,5 millones la sufre de forma crónica, es decir, experimentan dolor de cabeza más de 15 días al mes.

Además, es una enfermedad muy incapacitante. Tal es así que uno de los últimos análisis realizados por el Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) señalaba que más de un 70% de los pacientes con migraña presentan una discapacidad grave. No es de extrañar que la OMS considere a la migraña como una de las diez principales causas de discapacidad.

psiquiatría pide un mayor control sobre la eutanasia en trastornos mentales

La Sociedad Española de Psiquiatría (SEP), a través de su grupo de trabajo de Bioética, se ha posicionado al respecto de la Proposición de Ley orgánica sobre la regulación de la eutanasia, donde recuerda que en el ideario de muchos pacientes con trastornos mentales se encuentra como fondo el suicidio, y por tanto, la ayuda a morir en pacientes psiquiátricos no puede resolverse si en el proceso no se estipulan salvaguardas suficientes y la garantía de una evaluación extremadamente rigurosa. Ante el texto aprobado por el Congreso de los Diputados, y que se encuentra a la espera de su tramitación definitiva en el Senado, solicitan que la valoración psiquiátrica sea obligatoria cuando el estado de ánimo, la cognición, la capacidad, el consentimiento, la voluntariedad, la comprensión o el juicio estén en cuestión, con independencia de la enfermedad primaria que motiva la solicitud.



la capacidad de los músculos de luchar con la inflamación crónica tras el ejercicio

Zhaowei Chen, Binjie Li, Ren-Zhi Zhan, Lingjun Rao y Nenad Bursac, ingenieros biomédicos de la Universidad de Duke (EEUU), han demostrado que el músculo humano tiene una capacidad innata para protegerse de los efectos dañinos de la inflamación crónica cuando se ejercita. El descubrimiento fue posible gracias al uso de músculo humano desarrollado en laboratorio, lo que demuestra el poder potencial de la primera plataforma de su tipo en tales esfuerzos de investigación, según publican en la revista 'Science Advances'. De este modo, no solo se confirma que la actividad física puede ayudar a combatir los procesos inflamatorios naturalmente. Ahora, también sabemos que otorga a los músculos las herramientas necesarias para hacerlo por su propia cuenta sin tener que depender de otras células o procesos del organismo.

el equipo de la OMS ve "muy improbable" que el coronavirus saliera de un laboratorio

Un equipo de trabajo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha desplazado a Wuhan (China), la ciudad donde se detectó por primera vez el coronavirus, para analizar cuáles son los orígenes de la enfermedad producida por el SARS-CoV-2 y que ha causado ya más de 103 millones de contagios y más de dos millones de víctimas. Los científicos consideran que es "extremadamente improbable" que el coronavirus se produjera tras un incidente en un laboratorio, y sugieren que la vía más probable fue la de la introducción a través de una especie huésped intermediaria. Así, "los intentos de identificar su origen siguen apuntando a un reservorio natural de este virus y otros similares en la población de murciélagos".



El CRPS cumple 20 años con casi 700 personas con enfermedad mental crónica atendidas

El Centro de Rehabilitación Psicosocial del Hospital San Juan de Dios de León suma dos décadas de lucha para intentar derribar esos muros invisibles que parte de la sociedad, todavía hoy, levanta poniendo barreras a su recuperación.

Dos décadas son un mundo a pesar de que, como cantara Gardel a ritmo de tango en 'Volver', «veinte años no son nada». El Centro de Rehabilitación Psicosocial (C/ Panaderos, 2) del Hospital San Juan de Dios de León cumplió el pasado 8 de enero cuatro lustros de lucha en los que ha trabajado para intentar derribar esos muros invisibles que parte de la sociedad, todavía hoy, levanta frente a las personas con una enfermedad psíquica poniendo barreras a su recuperación.

En todo este tiempo un total de 696 usuarios, "cada uno de ellos con una historia diferente", han sido derivados a este recurso que ofrece en régimen ambulatorio distintos programas a la población con enfermedad mental crónica, así como con dificultades de integración social y de funcionamiento personal, familiar, laboral.

"Este trabajo ha supuesto un conocimiento más profundo de la naturaleza humana, tanto del sufrimiento

como de la esperanza, de nuestra fragilidad y también de nuestra fortaleza, de la necesidad de contar con los demás en los momentos difíciles", asegura Miguel Yugueros Alonso, psicólogo y coordinador del CRPS. "Nuestros usuarios son héroes anónimos que deben luchar cada día para superar esta enfermedad tan discapacitante y afrontar, a la vez, el estigma y el rechazo social que conlleva", según apostilla.

En este sentido, Gregorio González, monitor del CRPS, se pregunta "cómo nos comportaríamos nosotros en esas circunstancias tan complicadas". "Tiene que ser muy difícil estar ahí", indica tras confesar que "no hay protocolos ni fórmulas cuando tratamos con personas". "Los chicos son el eje de nuestra labor, además de ser nuestro mejor estímulo e impulso para conseguir que alcancen su máximo potencial", señala su compañera Sacha. Así, una usuaria ya dada de alta explica cómo su paso por el centro le ayudó a aceptar su enfermedad, pero sobre todo a "vivir de una manera normalizada con ella".

Desde el ámbito de la terapia ocupacional se intenta facilitar a estas personas que puedan realizar su proyecto de vida, cuidar de sí mismos y disfrutar de su entorno. "No solo es muy satisfactorio ver la evolución de los usuarios, si no el compañerismo y el ambiente que se respira", afirma Alba Laso que, en sus dos años de experiencia laboral en el CRPSL, se queda con la importancia de "ser un equipo".

La trabajadora social Laura Delgado lo corrobora: "Es muy gratificante darte cuenta de que, con tu ayuda, apoyo y acompañamiento, puedes lograr mejorar su calidad de vida y su integración en la sociedad". Y una de las recetas para el éxito, según puntualiza, es el "trabajo diario" y la "comunicación" entre los profesionales que forman parte de un CRPS en el que las estrategias van encaminadas a que "ellos sean los protagonistas de su propio cambio" y sus seres queridos, cuya implicación es clave, "emprendan un camino de aprendizaje".

"Cuando llegué al CRPS no me imaginé que iba a encontrarme a otra familia, un rayo de luz maravilloso en la oscuridad que es mi vida. Gracias a ella voy saliendo de mi soledad y comprendiendo lo que me pasa", señala una de las usuarias. Y es que, en palabras de otro de ellos, "resulta difícil explicar la transformación experimentada". "He pasado de ser completamente inútil a valerme por mí mismo en muchas facetas", reconoce un hombre que agradece la "entrega" y "buen hacer" de un equipo que, por encima de todo, les hace entender que son "seres humanos como los demás, con sus virtudes y sus defectos". "Yo le llamaría FRPS, por la F de familia. Los profesionales nos llevan en palmitas como un padre a sus hijos", añade a este respecto un cuarto usuario.

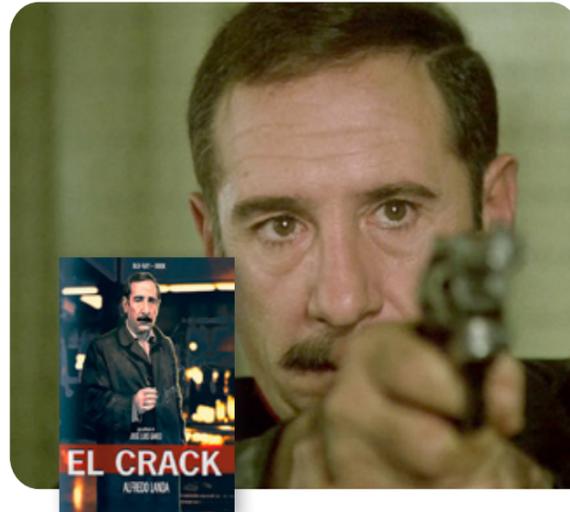
dvd/blu-ray

el crack

josé luis garci

Germán Areta, un expolicia que trabaja como investigador privado en Madrid, duerme poco, anda mucho y lo que ve no le gusta. Con la ayuda de El Moro, inicia la investigación de un nuevo caso: la desaparición de la hija de un empresario de Ponferrada. A medida que avanza en sus pesquisas, Areta se ve presionado para que abandone el caso, algo que va en contra de sus principios. Este año se cumple el 40 aniversario del estreno de 'El Crack' en 1981 y Divisa Home Video lo celebra con el lanzamiento en Blu-ray de la película dirigida por José Luis Garci y protagonizada por Alfredo Landa.

Lanzamiento: 4 de marzo.



dvd/blu-ray

mortal kombat

paul w.s. anderson y john r. leonetti

Lord Raiden (Christopher Lambert) los ha rescatado, pero no puede luchar por ellos. "Ellos" son: un experto en artes marciales, una estrella de cine de acción, y un soldado. El estreno de una nueva película basada en el videojuego de Mortal Kombat prevista para este año ha animado a Warner Home Video a poner a la venta el Steelbook de 'Mortal Kombat' y 'Mortal Kombat 2': Aniquilación en Blu-ray, un pack con la película dirigida por Paul W.S. Anderson en 1995 y la secuela de John R. Leonetti estrenada en 1997.

Lanzamiento: 10 de marzo.

dvd/blu-ray

soul

pete docter y kemp powers

Joe Gardner es un profesor de música negro en un instituto que tiene la oportunidad de tocar en el mejor club de jazz de la ciudad. Pero un pequeño paso en falso lo lleva de las calles de Nueva York a The Great Before, un lugar de fantasía donde las nuevas almas adquieren sus personalidades, peculiaridades e inquietudes antes de ir a la Tierra. The Walt Disney Company Spain pondrá a la venta las ediciones en formato físico de 'Soul', la película de Disney-Pixar dirigida por Pete Docter y Kemp Powers.

Lanzamiento: 31 de marzo.



cine

tom & jerry

tim story

El gato y el ratón más populares de la historia de la animación vuelven a reencontrarse. Eso sí, en una ubicación distinta, ya que Jerry se ha instalado en el mejor hotel de Nueva York, el cual está preparando "la boda del siglo". La llegada del ratón está causando ciertos inconvenientes que pueden arruinar este gran acontecimiento. Por ello, Kayla (Chloë Moretz), la planificadora de este evento, decide contratar a Tom para atrapar a Jerry. De esta forma, comienza una batalla sin límites entre el gato y el ratón que podría destruir la carrera de Kayla, la boda e, incluso, el hotel.

Estreno: 26 de febrero.



cine

olvido y león

xabier bermúdez

Este drama social, vitalista y a contracorriente muestra la fraternal relación entre una mujer joven y su hermano gemelo, un hombre con síndrome de Down. Podría abandonarlo, pero ha aceptado que lo que le ocurre realmente es que está bajo la influencia de poderes que no conoce y que no identifica bien, que tejen a su alrededor como una araña una cárcel de insatisfacción personal. En el filme de Xabier Bermúdez, que fue el encargado de levantar el telón del 25 aniversario del Festival de Cine de Ourense, repiten como protagonistas la actriz Marta Larralde y el actor Guillem Jiménez, a los que se suma Monti Castiñeiras.

Estreno: 12 de marzo.



cine

operación camarón

carlos therón

La cinta, que tiene a Julián López, Natalia de Molina y Miren Ibarburen como protagonistas, se centra en Sebas Arroyo, un niño prodigio del piano que tiene todas las papeletas para triunfar como músico. Ya de mayor, Sebas ha terminado siendo policía en Cádiz y trabaja en la brigada antidroga. No es el agente que más destaque del cuerpo, pero hay una nueva misión en la que encaja perfectamente. Tendrá que hacerse pasar por teclista de Los Lolos, una banda de flamenco-rap que va a tocar en la boda de la hija de un narcotraficante que está en el punto de mira.

Estreno: 19 de marzo.





disco
la buena suerte
shinova

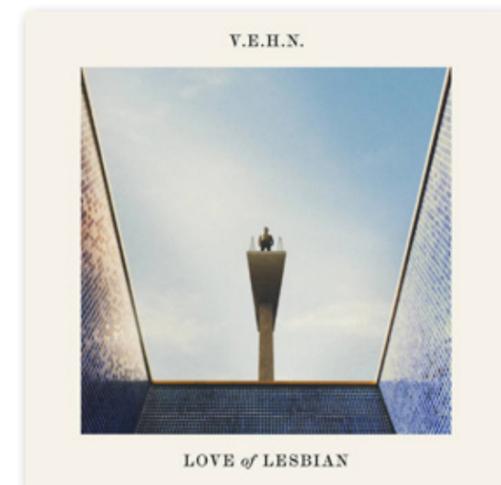
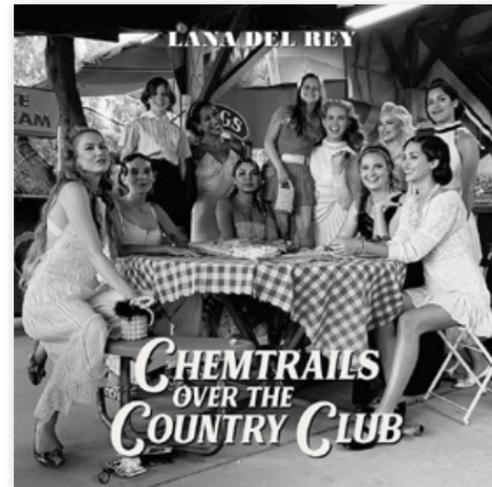
Shinova ha ido desgranando poco a poco su sexto disco de estudio, 'La Buena Suerte', que ha visto la luz al completo el pasado 26 de febrero. La banda vizcaína, que compuso el grueso de las letras durante la pasada y confinada primavera, tuvo que ingeniárselas para evitar discursos que recordasen al encierro, la pandemia y demás temas manidos y llenos de pesimismo. "Hemos tenido que tirar de una burbuja para no impregnarnos de tristeza", asegura Gabriel de la Rosa añadiendo que el disco "está compuesto desde un prisma positivo para servir de cobijo frente a lo que está ocurriendo".

Fecha de lanzamiento: 26 de febrero.

disco
chemtrails over the country club
lana del rey

Lana del Rey vuelve a la carga tras 'Norman Fucking Rockwell!', uno de los mejores discos de 2019. 'Chemtrails Over The Country Club', que saldrá a la venta el 19 de marzo bajo el sello de Interscope, cuenta con 11 canciones. Entre ellos, la maravillosa 'Let Me Love You Like a Woman'. La artista estadounidense ha desvelado asimismo a través de sus redes sociales la portada del álbum, en la que aparece rodeada por sus mejores amigas, según ha explicado en un mensaje con el que ha querido anticiparse a una posible polémica en torno a la falta de diversidad racial mostrada en la misma.

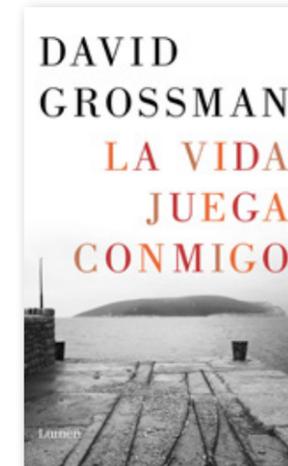
Fecha de lanzamiento: 19 de marzo.



disco
v.eh.n. (viaje épico hacia la nada)
love of lesbian

La continuación de 'El Poeta Halley' (2016, Warner) llegará el próximo mes de abril y contará con ilustres invitados como Bunbury o Cristina Martínez y Álbaro Arizaleta de El Columpio Asesino. Doce nuevas canciones que han sido grabadas en La Casamurada y en Blind Records y están producidas por Ricky Falkner y Santos & Fluren. Después de presentarnos su primer adelanto, 'Cosmos (Antisistema Solar)', los de Santi Balmes han estrenado 'Viaje épico hacia la nada', que como dicen en sus redes, es "un homenaje en modo de elegi?a sonora a un amigo desaparecido".

Fecha de lanzamiento: 16 de abril.



libro
la vida juega conmigo
david grossman

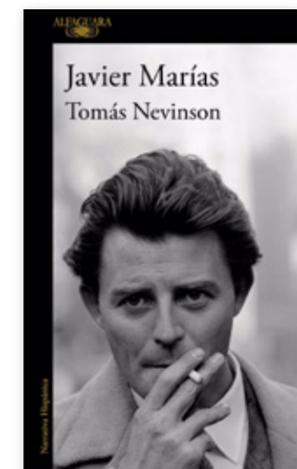
La editorial Lumen publicará este mes 'La vida juega conmigo', la nueva novela de David Grossman, el gran autor israelí ganador del Man Booker Prize y firme candidato al Premio Nobel. Una exploración del amor y el odio a través del núcleo de una familia poliédrica, con sus protagonistas ubicados en sus particulares vértices para componer una figura irregular, descompensada por lo vivido y lo callado, por el remoto pasado en la Yugoslavia que fue como ciclogénesis perfecta donde se enfocaron los penúltimos huracanes de una Europa siempre conjurada en destruirse.

Fecha de lanzamiento: 28 de enero.

libro
tomás nevinson
javier marías

El próximo 11 de marzo llegará a las librerías 'Tomás Nevinson', una especie de reverso de 'Berta Isla'. Ambientada en la España de 1997, 'Tomás Nevinson' explora el envés del "No matarás" y plantea una profunda reflexión sobre los límites de lo que se puede hacer y no hacer, con episodios históricos del terrorismo del IRA y de ETA como trasfondo. Y todo ello en el marco de una trama en la que dos hombres, uno en la ficción y otro en la realidad, tuvieron la oportunidad de matar a Hitler antes de que se desencadenara la Segunda Guerra Mundial.

Fecha de lanzamiento: 11 de marzo.



libro
la mitad evanescente
brit bennet

A finales del mes de marzo la afroamericana Brit Bennett (Oceanside, California, 1990) publicará su segunda novela: 'La mitad evanescente'. Un relato adictivo sobre la raza, la identidad y los muros que construimos frente a la intolerancia. Nominada al National Book Award 2020 y al Médicis Étranger, se encuentra entre los diez mejores títulos de ficción y no ficción por el Times Book Review. Editada por Literatura Random House, aborda la historia de dos gemelas de Louisiana que se separan a los 16 años a lo largo de cuatro décadas.

Fecha de lanzamiento: 25 de marzo.





la lucha de san juan de dios en la tercera ola de la pandemia

El descubrimiento y uso de antimicrobianos supuso en Cuando apenas se empezaba a salir a flote del segundo envite de la pandemia, la relajación de las medidas restrictivas en diciembre y el auge de las interacciones sociales durante las fiestas navideñas ha abocado al país a una nueva ola de coronavirus poniendo contra las cuerdas a los hospitales.

San Juan de Dios de León, que cuenta con un Plan de Contingencia ante la Covid-19 para proteger tanto a pacientes como a profesionales sanitarios de los riesgos de la infección por SARS-CoV-2, no se ha visto obligado a abrir la unidad de hospitalización

para dar cabida a positivos como ya hiciera en los meses de marzo y abril.

Tampoco en esta tercera ola, y pese a estar siempre a disposición de Sacyl en la lucha contra esta pandemia y mantener un Convenio Singular de Vinculación con la sanidad pública, ha tenido que servir de apoyo al Complejo Asistencial Universitario de León (Caule) para la realización de cirugías de urgencia, sobre todo, de carácter oncológico.

Pruebas diagnósticas como la PCR son claves a la hora de adoptar las medidas de protección necesarias.

En este sentido, el protocolo se ha quedado en una primera fase en la que "ha contribuido a liberar camas en la sanidad pública para que las pueda destinar a pacientes con infección por coronavirus".

visitas familiares restringidas

No obstante, el Hospital San Juan de Dios de León sí ha tenido que endurecer las restricciones y adaptar su plan de contingencia frente a la Covid-19 para intentar frenar la escalada de contagios en el marco de la tercera ola de la pandemia y en consonancia con el Plan de Medidas de Prevención y Control de la Junta de Castilla y León.

El Hospital se ha visto obligado a endurecer las restricciones y adaptar su plan de contingencia para evitar nuevos contagios.

Ante la alta incidencia acumulada, ha tomado la difícil decisión de restringir totalmente las visitas a los pacientes primando su seguridad y la de los profesionales encargados de su cuidado. Esta medida ha llevado aparejado un cambio en las rutinas de trabajo del personal sanitario de las plantas de hospitalización del centro con el objetivo de que tanto los pacientes como las familias puedan estar en contacto e informados de las incidencias durante su estancia.

La tecnología se ha convertido en la mejor aliada de las personas ingresadas. De este modo, para acortar las distancias en estos tiempos tan difíciles, el Hospital San Juan de Dios de León – que ha apostado por la eliminación del pago para hacer uso de la señal de televisión - ha tendido puentes entre ellas y sus seres queridos a través de un servicio de videollamadas.

Solo se ha permitido que los menores de edad estén acompañados por su madre, padre o tutor, siendo siempre el mismo y no pudiendo cambiar. Asimismo, se ha autorizado la presencia de hasta tres personas, en horario pactado entre las partes (médico-familiar), en caso de inminente fallecimiento para que pueda tener lugar la despedida.

Por su parte, los pacientes quirúrgicos han podido estar acompañados antes de la intervención y cinco horas después de regresar del área quirúrgica.

La circulación de pacientes y usuarios por el resto de áreas se ha mantenido con normalidad. En especial, en todo lo referente a la actividad ambulatoria (consultas externas, sesiones de rehabilitación, pruebas diagnósticas, cirugías, análisis clínicos, urgencias...), así como en otros servicios no asistenciales (atención al paciente, SAER, Protección Internacional, mantenimiento...).

cribado masivo a todo el personal

En todo este esquema de trabajo la PCR, la prueba más fiable para detectar la presencia del virus SARS-CoV-2 en el organismo, basada en el análisis de su ARN, se revela un arma clave para ponerle cerco a la enfermedad. Porque para tomar decisiones correctas, primero es necesario identificar a magnitud del enemigo que nos amenaza.

"Ésta y otras pruebas diagnósticas como el test de antígenos son claves a la hora de adoptar las medidas de protección necesarias", ha asegurado Juan Francisco Seco, gerente de un centro que ha hecho un cribado masivo a su personal, sanitario y no sanitario, al objeto de detectar asintomáticos y frenar la expansión de un virus con origen en la ciudad china de Wuhan, que marcará un antes y un después en los hábitos de la humanidad contemporánea.

El centro ha tendido puentes entre pacientes y familiares a través de un servicio de videollamadas.

A casi un año de que se decretase el estado de alarma, el fin último de estas decisiones ha sido el de preservar la salud de los pacientes que se encuentran hospitalizados, limitando las posibilidades de contacto con familiares y usuarios que pudieran actuar como vectores de transmisión de la Covid-19, así como la integridad de unos profesionales sanitarios ya inmunizados que han depositado en la vacuna sus esperanzas para dejar atrás una pandemia que no conoce fronteras.

Las medidas a seguir, entre ellas la obligatoriedad de llevar mascarilla, figuran en carteles colocados en todos los servicios del centro, que son descargables en dispositivos móviles con un código QR, así como accesibles a través de la página web www.hospitalsanjuandedios.es

Finalmente, Société Générale de Surveillance (SGS) evalúa cada dos meses la eficacia de los procedimientos de limpieza y desinfección, mide la calidad del aire, comprueba los sistemas de climatización y toma muestras tanto ambientales como en superficie por ATP (trifosfato de adenosina) para comprobar que la higiene es adecuada y que el centro médico es un "entorno seguro y confiable".

#EsteVirusLoParamosUnidos



gestionando el estrés

Estrés, un término en los últimos años en auge muy utilizado por todos y cada uno de nosotros, en muchos casos con más frecuencia de lo que nos gustaría. No cabe duda que vivimos momentos difíciles al vernos inmersos en una situación donde una pandemia mundial ha descolocado en mayor o menor medida todo nuestro mundo interior. Nuestras sensaciones, sentimientos, opiniones, estado de ánimo, miedos, dejándonos tan mareados interiormente como si estuviésemos montados en una montaña rusa de la que parece imposible bajarse.

Esta situación, sumada a otros factores que veremos a lo largo de este artículo, puede producir el famoso "estrés"; pero, aunque esta palabra siempre se utiliza en negativo, también veremos como no siempre es así. Para ir profundizando debemos partir de lo más esencial, que es definir en qué consiste la expresión "tener salud", cuántas veces hemos oído decir a alguien "yo por suerte tengo muy buena salud, nunca me pongo enfermo".

Lejos de lo que se pueda pensar, tener un buen estado de salud no se puede definir con esta simpleza de que se trata de la ausencia de enfermedad. Tener salud consiste en gozar de un estado físico, psicológico y social saludable, todo ello a la vez. En el momento en que hay una ausencia de uno de estos tres estados, aunque el sujeto no lo sepa, no posee buena salud, y esta ausencia no siempre es algo tan evidente como para que seamos conscientes de ello.

Sigmund Freud, creador del psicoanálisis definía la salud como "la capacidad que tiene una persona de amar y trabajar". Por tanto, deducimos que en una persona que no goza de ella, sus capacidades de amar y trabajar estarían afectadas. Enlazando esta reflexión sobre la relación de la salud con el trabajo, la salud mental laboral es crucial, ya que es en gran parte la encargada de que estemos a gusto en nuestro trabajo. El estatus que nos damos a nosotros mismos influye mucho en nuestra autoestima. El trabajo nos da la oportunidad de estar activos y de quemar energía, sentirnos útiles y estructurar el tiempo diario, ya que todos creamos rutinas sanas en torno a la vida laboral, aficiones, amigos, viajes etc.

Nos permite desarrollar nuestras expresiones creativas y nos hace sentir bien el hecho de ser participantes de producir bienes u ofrecer servicios que a su vez ayudan a otros. Por otra parte, el ser humano es un animal social y en casi todos los puestos de trabajo se crean relaciones más o menos estrechas, ya que son muchas horas las que se está en contacto con otros trabajadores, influyendo en gran medida esta socialización en nuestra salud mental.

Hace tiempo solamente se daba importancia a las dimensiones físicas y psicológicas erróneamente, ya que con el tiempo se ha demostrado en multitud de estudios que la dimensión social es tan importante como las otras dos, ya que necesitamos socializar para ser felices.

Volviendo al concepto en sí mismo del estrés se trata una respuesta general del organismo a determinadas demandas del entorno sobre él. Son reacciones

del cuerpo como respuesta a esa demanda. Dicho de otra forma, el estrés es la forma que tiene nuestro cuerpo de defenderse de situaciones externas que le afectan, y mediante este "estrés" el cuerpo trata de adaptarse a la nueva situación para sobreponerse a ella y continuar.

Es importante centrarse en encontrar cuáles son con exactitud los agentes estresores que están perturbando al trabajador afectado.

Para llevar a cabo esta adaptación, el organismo pasa por tres fases diferentes. En la primera de ellas, de alarma, las personas intentan hacer frente a la nueva situación y resolverla. La segunda etapa es la de resistencia. El trabajador se va adaptando al estresor, pero si dura mucho pueden aparecer enfermedades crónicas. Digamos que es en este momento donde si no somos capaces de hacer frente o sobreponernos a una situación que nos sobrepase en nuestro entorno laboral, lo ideal sería informar a nuestro responsable de ello y no dejar que el estrés pase a la siguiente fase que es más complicada de gestionar. Cuando el organismo se cansa de luchar, la resistencia al estresor va desapareciendo y entramos en la tercera fase que es la de agotamiento e indiferencia, donde entramos en un bucle que puede llegar en casos extremos a producir cuadros agudos de problemas psicológicos.

Es importante destacar que el estrés no es siempre un concepto negativo. El estrés positivo o eustrés, que es fuente de bienestar y adaptación, estimula

ción y activación, nos motiva, anima, nos hace subir la adrenalina para tener ganas de hacer frente a nuevos retos. Mientras que, por otro lado, el estrés negativo da lugar a una adaptación errónea y que puede causar desequilibrios fisiológicos y psicológicos. El organismo tiende a buscar un estado de equilibrio y cuando aparecen los estresores que lo tambalean, el cuerpo humano comienza a generar cambios para adaptarse a estos estresores y poder superarlos. Por ello, en muchas ocasiones ni los percibimos como tal, sino como pequeños inconvenientes del día a día insignificantes. Es un mecanismo de autoprotección mental.

Desde la visión prevenciónista, dado que el estrés depende de las condiciones psicosociales objetivas y de la interpretación que hace de éstas el trabajador, puede resultar conveniente la utilización simultánea de varios métodos de evaluación en algunos casos. Es importante centrarse en encontrar cuáles son con exactitud los agentes estresores que están perturbando al trabajador afectado para poder intervenir sobre ellos e intentar disminuirlos o si es posible eliminarlos.

En el Hospital San Juan de Dios de León utilizamos los mejores instrumentos para poder prevenir y suprimir cualquier tipo de estresor que afecte negativamente a nuestro personal, de tal forma que pueda trabajar en el mejor entorno posible y así conseguir tener un buen estado de salud laboral tanto físico y psicológico como social.

Leticia Álvarez García
Recursos Humanos
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
Síguenos

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

Seguro de Automóvil



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

- Ventajas en nuestros talleres preferentes**
Recogida y entrega gratuita, limpieza exterior, prioridad en la reparación, 50% dto. sobre el precio de la franquicia, vehículo de cortesía según disponibilidad...
- Reparación y sustitución de lunas**
En nuestra red de talleres colaboradores de lunas a través del 912 74 86 95 o del click to call de nuestra página web.
- Servicios gratuitos de ITV y Gestoría**
Inspección audiovisual y manual previa, gestión de cita con la ITV y servicio de chófer para pasar la inspección. Servicio gratuito e ilimitado de trámites administrativos relativos a la documentación del conductor principal.
Tasas e impuestos oficiales no incluidos.
- Servicio Manitas Auto**
Pequeñas operaciones en el vehículo asegurado y en las que no sea necesario acudir al taller, como sustitución de consumibles, configuración de dispositivos electrónicos, instalación de accesorios, etc.
1 servicio de hasta 2 horas gratis al año.

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

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

LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

www.amaseguros.com 987 26 19 23



voluntariado grabado en el ADN

El voluntariado forma parte del ADN de Vicent Sánchez Rueda que, desde hace un lustro, acompaña a pacientes hospitalizados y apoya a sus familiares en San Juan de Dios. Esta leonesa, nacida en Santa Marina del Rey, ya apuntaba 'maneras' en su más tierna infancia. "Cuando era niña siempre decía que quería ir a las misiones", explica con una sonrisa dibujada en los ojos para, a renglón seguido, subrayar que lo suyo es "pura vocación".

Una inclinación por un modo de vida que no duda en recomendar por todo lo que le aporta. "Para mí es una gran satisfacción servir de desahogo a muchas personas que lo necesitan", asegura. Así, lejos de venirse abajo, invadida por el desánimo tras escuchar en ocasiones historias que son duras, confiesa salir con "más fuerza que nunca" para enfrentar la vida. "Venir aquí me encanta y es un respiro que dista mucho de ser una obligación", remarca Vicent, que también es alumna de la Universidad de la Experiencia.

"Durante mis años como administrativa en la residencia de mayores DomusVi, en la Virgen del Camino, vi lo que era la soledad de las personas mayores", indica. Una soledad no elegida que conduce al aislamiento. "A veces me involucraba demasiado y me extralimitaba en mis funciones, llevándome incluso alguna bronca. Pero era algo superior mí", según pone de relieve una mujer que durante un cuarto de siglo vivió en Barcelona, donde trabajó en control de aduanas.

Con la filosofía de "compartir" y "poder ayudar a los demás en la medida en que se pueda", Vicent 'aterrizó' en el Hospital San Juan de Dios de León para ofre-

cer parte de su tiempo. Fue así como, de la mano de una voluntaria guía, se empapó de la dinámica antes de empezar a recorrer sola unos pasillos repletos de batas blancas y verdes con un objetivo muy claro: hacer a pacientes y familiares su estancia más amena.

"Muchas personas te dan lecciones tremendas", señala tras recordar sus conversaciones con un hombre al que habían amputado ambas piernas. "Tenía motivos para estar amargado y, sin embargo, nunca perdió el sentido del humor ni dejó de tener una palabra amable conmigo", recuerda aún impactada. Porque sobrellevar la enfermedad, la cirugía, la hospitalización y los tratamientos no es una tarea fácil.

El acompañamiento es entretener, jugar a la distracción, llenar vacíos y esperas, escuchar, hablar de esperanzas y de miedos, hablar de cualquier cosa. Pero siempre, en palabras de Vicent, con perspectiva. Y es que mantener una cierta distancia emocional es clave para no hacer tuyos los problemas. "De lo contrario, no volverías", simplifica a sabiendas de que "difícilmente puedes echar una mano a alguien si tú no estás bien".

Seguidora de Jorge Bucay, un escritor y terapeuta argentino convencido de que "algo de nosotros habrá cambiado después de la pandemia", Vicent también ha participado en los talleres de lectura que se han impartido en la biblioteca del centro y en la última edición de la Escuela de Otoño del Voluntariado, el mayor encuentro estatal de formación que celebran las ONG, en Burgos. "Fue una experiencia maravillosa que espero repetir", afirma antes de lamentar que "el coronavirus nos ha partido por la mitad".

Vicent Sánchez Rueda
Voluntaria
Hospital San Juan de Dios de León



el CEE San Juan de Dios, un ejemplo en la integración laboral de las personas con discapacidad

El Centro Especial de Empleo (CEE) San Juan de Dios, situado en el municipio madrileño de Ciempozuelos, se ha convertido en todo un ejemplo de empresa preocupada por la integración de las personas con discapacidad ofreciendo puestos de trabajo para tres sectores de ocupación fundamentalmente: la lavandería, jardinería y limpieza.

El objetivo principal de este recurso es proporcionar a las personas con discapacidad mínima reconocida del 33 por ciento -ya sea física, psíquica o sensorial- un puesto de trabajo estable, así como dar un servicio eficiente y de calidad, mediante un trabajo productivo y remunerado adecuado a sus características personales. Con ello, se busca facilitar su inserción en el mercado ordinario de trabajo y demostrar de todo lo que son capaces, además de proporcionarles seguridad en sí mismos. De todo ello, se desprende la finalidad última de conseguir que el cien por cien del personal esté compuesto por personas con discapacidad. En la actualidad ya se ha alcanzado el 96 por ciento.

Este centro pertenece a la Fundación Tutelar San Juan de Dios-Bética de los Hermanos de San Juan de Dios. "Ubicado dentro del Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos, tanto hermanos como residentes, trabajadores, voluntarios, familias y bienhechores trabajamos cada día para lograr que quienes nos necesitan encuentren compañía, salud, bienestar y cariño", señala el hermano Germán Moreno, administrador único del CEE. Al estar ligado a la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, a este centro le avalan más de cuatro siglos de entrega y dedicación a las personas con distintas discapacidades. La hospitalidad, la calidad, el respeto, la responsabilidad y la espiritualidad son los valores que marcan su actividad diaria.

lavandería, limpieza y jardinería

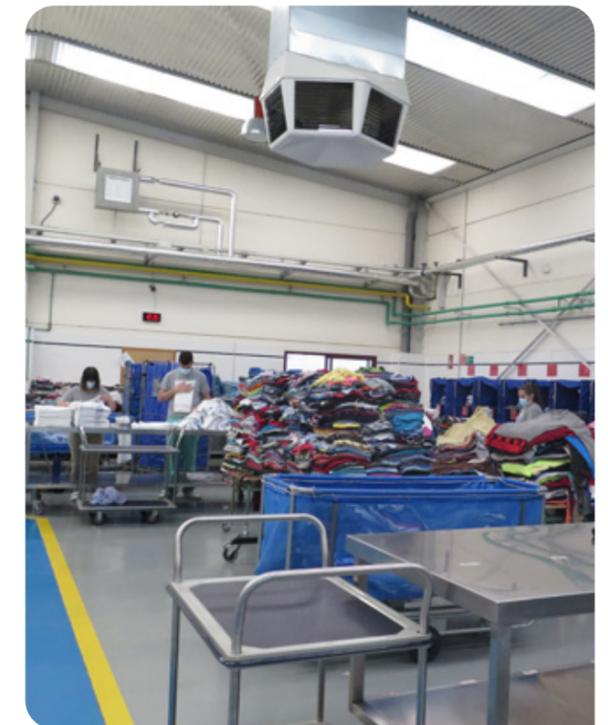
El Centro Especial de Empleo nació en noviembre de 2012 con la lavandería industrial hospitalaria como principal ocupación, pero en los últimos años el gran trabajo y calidad ofrecido en el centro han hecho a éste ampliar sus servicios a la limpieza y la jardinería.

La lavandería ocupa unas instalaciones de 2.200 metros cuadrados, donde se prestan los servicios de lencería (ropa de cama y baño), ropa de personal de los trabajadores y ropa de usuarios.

Estos trabajos están organizados en las siguientes tareas: clasificación de ropa sucia, hospitalaria y de usuarios; carga y descarga de lavadoras y secadoras industriales; secado, planchado y doblado: manual y automatizado; clasificación y preparación de pedidos y costura: repaso de ropa de forma y plana.

Los trabajadores del Centro Especial de Empleo San Juan de Dios prestan sus servicios desde el inicio de su actividad a la Clínica Nuestra Señora de la Paz, al Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos y a la Fundación Instituto San José, así como a la Clínica de Rehabilitación SantomeSyD.

Desde septiembre, el Centro Especial de Empleo (CEE) suma un nuevo cliente a su servicio de lavandería. El Campus de Ciencias de la Salud 'San Juan de Dios', formado por la Escuela de Enfermería y Fisioterapia (EUEF) San Juan de Dios-Comillas, y el Centro de Formación Profesional San Juan de Dios, alquila al CEE los equipos de protección individual (EPI), unas batas que protegerán a los alumnos durante sus prácticas. Además, el CEE se encarga del lavado y desinfección de las mismas.



ficha técnica

Nombre:

Centro Especial de Empleo San Juan de Dios

Dirección:

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

Teléfono:

91 893 00 01

Sitio web:

www.ceesanjuandedios.es

Número de empleados:

**Un total de 50 trabajadores,
47 de ellos con discapacidad**



El servicio de jardinería, activo desde abril de 2019, es el más reciente y está teniendo unos grandes resultados. Sus tareas pasan por limpieza, desbroce, poda, siembra, fertilización y plantación. A esto se añade el uso y mantenimiento de maquinaria de jardinería, así como de sistemas de riego automático. En la actualidad dos personas trabajan en este servicio que ha iniciado su andadura en los jardines de la Clínica Nuestra Señora de La Paz.

más de cinco toneladas de ropa sucia

El Centro Especial de Empleo lava diariamente 4.000 kilos de ropa sanitaria y 1.500 kilos de ropa personal



y profesional. Como señala el hermano Germán Moreno, la ropa personal y profesional conlleva una dificultad extra, ya que este tipo de prendas requieren un proceso más complejo en su tratamiento: "No es igual lavar ropa de cama (sábanas, toallas, mantas...), que requiere más maquinaria, que camisas o pantalones, que necesitan más mano de obra".

Asimismo, cada centro requiere una atención diferente. Mientras que los hospitales necesitan un servicio diario, SantomeSyD lo demanda semanal y la Escuela de Enfermería y Fisioterapia San Juan de Dios-Comillas, junto con el Centro de Formación Profesional, durante el periodo de prácticas.

¿dónde estamos?



preocupado por el medio ambiente

Desde el CEE se trabaja por la concienciación y el respeto al medio ambiente y por un mejor uso de los medios disponibles. En este compromiso ha obtenido la norma ISO 14001, no muy habitual en este tipo de centros. Asimismo, trabaja por la mejor gestión de los residuos, el ahorro de energía y cambiando hábitos concretos como, la reutilización del agua y el más reciente que tiene que ver con la sustitución de bolsas de plástico por bolsas de tela reutilizables.

Como destaca Maite Albo, coordinadora del centro, "contar con el campus entre nuestros clientes no supone un trabajo muy diferente al que ya venimos realizando, sólo es cuestión de organización en cuanto a la identificación del material". "Lo que sí significa para nosotros -explica- es un sentimiento de servicio a la Orden, a nuestra casa, unificando fuerzas, aportando cada uno lo que mejor sabe hacer para luchar contra la Covid-19. En nuestro caso, facilitar batas impermeables (EPIS) y lavarlas cuidando de la seguridad de los usuarios". Y, sin duda, según señala el hermano Germán Moreno, "nos da la oportu-

unidad de ampliar nuestros servicios en el área de la salud".

sin descanso frente a la Covid-19

Una mención especial merece el trabajo realizado por el Centro Especial de Empleo San Juan de Dios de Ciempozuelos durante toda la crisis sanitaria vivida, fundamentalmente en los meses más duros de la pandemia. Al dar servicio a centros hospitalarios, la labor realizada en la lavandería está considerada "esencial", por lo que los trabajadores del centro no han dejado su puesto de trabajo ni un sólo día desde marzo de 2020. Una vez más, las personas con discapacidad han demostrado ser muy capaces de llevar a cabo los retos más difíciles.

Raquel Lozano Parra
Departamento de Comunicación
Centro Especial de Empleo
San Juan de Dios

Ascensores y Escaleras Mecánicas

Elevamos... la calidad de tus desplazamientos

Instalaciones Schindler en el Hospital San Juan de Dios de León. Dicen que la vida solo se mueve hacia delante. En nuestro caso, también se mueve hacia arriba. En Schindler seguimos innovando en tecnología y diseño de ascensores, llevando siempre el concepto de movilidad vertical al siguiente nivel, para elevar la calidad de tus desplazamientos.

- +140 Más de 140 años de experiencia
- Fiabilidad donde más se necesita
- Máxima eficiencia en la gestión del tráfico
- Ahorro energético



We Elevate

Schindler



Mayores en bienestar

ORPEA LEÓN

Avda. los Peregrinos, 40-42
Eras de Renueva 24008 - León
987 840 264

El objetivo de la **Residencia y Centro de día ORPEA León** es mantener las capacidades físicas y cognitivas de nuestros residentes en un entorno seguro y garantizar la tranquilidad de sus familiares.

Por eso ofrecemos **programas de animación sociocultural, rehabilitación y fisioterapia, servicios especializados para la atención de Alzheimer y otras demencias y todo tipo de cuidados adaptados a cada necesidad.**

Y todo con excelentes instalaciones y los recursos más avanzados para garantizar la seguridad, higiene y protección de nuestros mayores con la seguridad de cumplir con la normativa y protocolos ante COVID-19. **Compruébelo.**

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

ORPEA IBÉRICA

HAY UN CENTRO ORPEA MUY
CERCA DE USTED:

A CORUÑA, ALICANTE, BARCELONA,
CANTABRIA, CÓRDOBA, GRANADA,
HUELVA, JAÉN, LA RIOJA, LEÓN, LUGO,
MADRID, MÁLAGA, MURCIA, SEVILLA,
VALENCIA, VALLADOLID, ZARAGOZA.



www.orpea.es

Nº de Registro Sanitario: 24-C3-0078