

salud dosmil

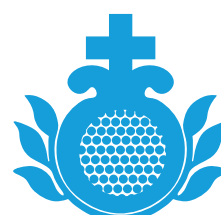
hospital san juan de dios de león

junio 2020 | número 139



- **en persona** | alfonso tascón
- **actualidad** | covid-19: preparados para la vuelta a la normalidad asistencial
- **el especialista** | dr. francisco jorquera plaza

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

Nº de autorización sanitaria 24-C11-0007



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

Dicen que lo que no acaba contigo, te hace más fuerte. Quizá sea una conclusión un tanto exagerada, pero algo así podemos decir que hemos extraído de nuestro trabajo durante los meses de marzo, abril y mayo de 2020.

Todos hemos vivido circunstancias excepcionales que jamás pensamos que nos sucederían: el estado de alarma, el confinamiento, las colas y las compras masivas en los supermercados, organizar la continuidad del trabajo para los afortunados que lo conservamos, convivir con la preocupación de la suspensión o la pérdida del empleo, de las empresas y de los negocios para muchas otras personas... son notas comunes que todos, como ciudadanos, hemos vivido en estas semanas.

En los hospitales, la atención a los pacientes con la Covid-19 ha supuesto un reto, una prueba diaria de profesionalidad, compañerismo, humanidad y coraje que nos ha llevado al límite.

De todo lo vivido, personal y profesionalmente, destaco dos aspectos frente a todos los demás: Por un lado el comportamiento y la entrega de todos los profesionales del Hospital San Juan de Dios de León, su preocupación por dar la mejor atención posible al enfermo en estas semanas y, adicionalmente, por apoyar a sus com-

pañeros y garantizar, a pesar de las bajas, la continuidad en la atención en todo momento. Por otro lado, la coordinación con la Dirección del Complejo Asistencial Universitario de León en estas semanas y durante las semanas previas, en las que nos avisaron y nos ayudaron a prepararnos para la crisis sanitaria que hemos vivido. El contacto constante, la organización y la colaboración mutua nos ha facilitado el trabajo y ha supuesto que San Juan de Dios haya aportado en León su granito de arena al sistema sanitario público, haciendo lo que siempre nos ha caracterizado: ayudar en los momentos más difíciles y a los más vulnerables.

Por último, quiero recordar a los pacientes y a sus familias, a los que se han ido de alta, y a los que desgraciadamente nos han dejado, sin el acompañamiento de sus seres queridos en los últimos momentos. Todo nuestro apoyo y nuestro cariño, aunque no será suficiente para reconfortarlos ni sustituirá la pérdida y vuestro dolor.

Juan Francisco Seco Martín
director gerente

han colaborado

Juan Francisco Seco, Lucas Rodríguez, Pablo Rodríguez, Luis Ángel Esquibel, Abilio Fernández, Francisco Jorquera, Miguel Yugueros, Leticia Álvarez, Pedro Álvarez, Departamento de Comunicación del Campus de Ciencias de la Salud HSJD, La Central

diseña y edita

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

imprime

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

depósito legal

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

en persona	2
la actualidad	6
la salud en tu día a día	10
obra social	12
pastoral	14
el especialista	16
cuadro médico	18
noticias de interés	20
ocio	24
el hospital por dentro	28
recursos humanos	30
voluntariado	32
nuestro grupo en España	34



**Certificación
Empresa
Familiarmente
Responsable**

La Fundación Más Familia, ha concedido al hospital la certificación Empresa Familiarmente Responsable (efr), en reconocimiento al trabajo realizado por parte del hospital en su esfuerzo de conciliación de la vida familiar y laboral de los empleados. Este modelo efr responde a una nueva cultura basada en la flexibilidad, el respeto y el compromiso mutuos.



**Certificación
9001 del Proceso
Quirúrgico**

En el 2019 el hospital renueva la certificación del Sistema de Gestión de Calidad del Proceso Quirúrgico según los criterios de la norma UNE-EN ISO 9001:2008 que avala la gestión de los servicios quirúrgicos de forma global, desde el diagnóstico, incluyendo pruebas diagnósticas, pre-operatorio, cirugía y post-operatorio hospitalizado o ambulatorio del paciente.



**Sello de Excelencia
Europea EFQM 500+**

En 2019 el hospital renueva su compromiso con la búsqueda de la excelencia alcanzando de nuevo la máxima distinción que se otorga en base al Modelo EFQM: Sello de Excelencia Europea 500+. Esto supone el reconocimiento del compromiso del centro en la mejora continua para alcanzar los mejores resultados y cumplir su "Misión, Visión, Valores y Principios Éticos".



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

El Centro de Rehabilitación Psicosocial, pertenece al Hospital San Juan de Dios de León. Este centro consiguió renovar la certificación de su Sistema de Gestión de la Calidad según la norma UNE-EN ISO 9001:2008 en el año 2018, habiendo superado sucesivas auditorías externas anuales, y actualmente está certificado según la nueva norma UNE-EN-ISO 9001:2008.



alfonso tascón yugueros biólogo

“la crisis climática representa una amenaza sanitaria global”

El pasado 26 de enero Alfonso Tascón Yugueros (León, 1993) comenzó su aventura de 14.300 kilómetros en bicicleta en Monteverde (Costa Rica), con destino Ushuaia (Argentina), para explicar la complejidad de la crisis climática. Pero su viaje de 15 meses, que le iba a llevar por un total de ocho países a través de sus desiertos, montañas y selvas con el objetivo de filmar un documental con el que hace entender que “nuestro tiempo se agota”, se

ha visto paralizado a consecuencia del avance del coronavirus Covid-19. Así, se ha visto obligado a hacer una pausa en el camino y se encuentra confinado en la Isla Colón, la principal del archipiélago de Bocas del Toro (Panamá), donde está formando parte de «un proyecto increíble». Su experiencia se puede seguir por Youtube en el canal ‘Of people and Earth’.

“Los líderes mundiales han demostrado ser incapaces de proporcionar soluciones a la actual emergencia climática y es necesario que la gente de a pie pase a la acción”, asegura. ¿Cómo podemos reconectar con La Tierra?

En primer lugar, superando la amnesia ecológica colectiva que sufre nuestra especie. El homo sapiens es el único animal que ha olvidado los vínculos que le unen al resto de seres vivos y su lugar en el ecosistema. Desde hace décadas, y en especial a partir de la revolución industrial, venimos desarrollando sociedades basadas en la explotación descontrolada de nuestros recursos naturales sin tener en cuenta los límites. Hemos creado sociedades globales ultra complejas, en las que activi-

dades cotidianas como hacer la compra en el supermercado tienen un impacto dramático en nuestro entorno por todo lo que conlleva: producción, envasado, refrigeración, transporte... Necesitamos reeducarnos como sociedad para poder integrar nuestro modo de vida dentro de las posibilidades de la Tierra.

Su idea es compartir las historias de gente afectada por la crisis climática que ya ha empezado a actuar para mitigar sus impactos. ¿Qué lecciones le han dado hasta la fecha?

Que hace más el que quiere que el que puede. Desde el comienzo del viaje, he conocido a personas que han impulsado proyectos pioneros en sus comuni-

des partiendo literalmente desde cero. Y en todos los casos hay un patrón que se repite: son conscientes de los retos medioambientales a los que nos enfrentamos como sociedad y tratan de poner su conocimiento al servicio del bien común. Me he alegrado inmensamente de conocer a personas de edades y nacionalidades diferentes que no sólo han impulsado proyectos en pro de la conservación de la naturaleza, sino que la mayoría de ellos también tienen un claro enfoque social en el que tratan de involucrar a sus comunidades en el desarrollo de sus iniciativas. Estas personas están demostrando cada día que existen vías alternativas para fomentar la sostenibilidad y la mitigación del cambio climático y que, a la vez, sean capaces de ofrecer nuevas oportunidades.

Es crucial que comprendamos que, a través de un consumo responsable, podemos tener un impacto mucho mayor en nuestro entorno.

El cambio climático podría hacer que las enfermedades infecciosas sean aún más difíciles de combatir en el futuro, advierte la OMS. ¿Somos realmente conscientes de ello?

Desafortunadamente, la mayor parte de la sociedad aún es ajena al reto sanitario global que presenta el cambio climático. Las alteraciones en la temperatura y la radiación pueden promover mutaciones en el material genético de distintos patógenos. Y esto, en combinación con los cambios en la frecuencia, distribución y volumen de las precipitaciones en forma de lluvia, deja escenarios en el que ciertos vectores animales como los mosquitos saldrán beneficiados. En zonas boreales se espera que el deshielo del permafrost libere virus y otros patógenos que llevan siglos congelados, y contra los que no hemos desarrollado inmunidad. Y, por supuesto, las sequías e inundaciones generan situaciones de escasez alimentaria que conllevan una mayor debilidad para hacer frente a las enfermedades. Por todo ello, el cambio climático presenta un reto de seguridad global sin precedentes, por lo que es urgente una respuesta coordinada social y una unidad total por parte de las instituciones a todos los niveles.

Considera que “la crisis del Covid-19 está poniendo en tela de juicio nuestros estándares sociales”. ¿Por qué un comportamiento orientado al consumo no es posible?

No es viable desde el momento en que todo nuestro modelo de producción depende en última instancia de los combustibles fósiles, y eso es sinónimo de fragi-

lidad. Es como si hubiéramos construido un castillo de naipes gigantesco, que se vendría abajo simplemente con retirarlos. Durante décadas, hemos creado una sociedad consumista que depende directamente de la explotación de recursos naturales mediante la energía proveniente de la quema de dichos combustibles, a costa de la salud de nuestro planeta. En primer lugar, hay que tener en cuenta que los combustibles fósiles son limitados y se encuentran en manos de muy pocos; y, en segundo, su uso continuo está teniendo un impacto sin precedentes en la historia del planeta: la alteración del clima, lo que presenta graves dilemas morales con respecto a las futuras generaciones y al resto de especies que cohabitan la Tierra. Necesitamos hacer una reflexión profunda sobre nuestro modelo de consumo, empezando por asumir que una retirada gradual de los combustibles fósiles es necesaria, y que sólo deberíamos comercializar aquellos productos que puedan ser reutilizados, reparados o reciclados de manera eficiente.

Está trabajando en la International Permaculture Community (IPC), una ecoaldea formada por personas de distintas partes del mundo con el objetivo de “crear una comunidad lo más autosuficiente posible”. ¿En qué consiste exactamente el proyecto?

La idea consiste en la creación de una comunidad en la que desarrollar un modelo viable de existencia sostenible y autosuficiente. El objetivo del proyecto es satisfacer las necesidades de los miembros de dicha comunidad a través de la permacultura, un enfoque holístico que trata de integrar el conocimiento sobre la naturaleza para sacar el máximo partido a los recursos del área en cuestión, manteniendo siempre un balance entre producción y conservación. La comunidad busca alcanzar una sostenibilidad económica a través de microcomercios, que ofrecen un producto o un servicio a miembros de la comunidad o del resto de la isla. Estos incluyen iniciativas como la venta de jabón ecológico, hortalizas o utensilios de madera tallada. No obstante, dentro de la comunidad se promueven acuerdos que no conlleven un intercambio monetario. Hemos estado trabajando en la reconstrucción de la vivienda principal, hemos construido varias camas para cultivar más variedades y hemos plantado más de 40 árboles para comenzar el primer bosque de frutales de la comunidad. ¡Hasta hemos construido una piscina que recoge el agua de lluvia del tejado!

¿Puede darnos esta filosofía de vida una mayor capacidad para recuperarnos frente a la adversidad?

La permacultura es un método que promueve el desarrollo de la resiliencia del sistema en cuestión. Implementar los principios de la permacultura en una finca agrícola, le proporciona mayor capacidad para recuperarse después de un impacto y volver a su estado



anterior. Pongamos un ejemplo sencillo: en un monocultivo de plátano, una plaga aún podría acabar con toda la producción en cuestión de días. Por el contrario, en un sistema de permacultura en el que se prioriza la diversidad de cultivos, es más difícil que la plaga sea capaz de afectar a los plátanos, a las piñas y a las berenjenas por igual.

¿Es posible extrapolarla a los entornos urbanos?

Por supuesto. La permacultura más que una filosofía es un método que puede aplicarse a cualquier área. Hoy en día, la mayor parte de la población mundial habita en entornos urbanos, y se espera que esta tendencia se intensifique. Por ello, es crucial que se integren métodos de planificación sostenibles en el diseño de las ciudades. De hecho, en muchos lugares del mundo ya se está comenzando a ver esta tendencia, a través de la creación de huertos urbanos, jardines verticales y paneles de vegetación que son capaces de absorber la contaminación atmosférica.

¿Cómo podemos ser ciudadanos más responsables?

Existen infinidad de hábitos que pueden ayudarnos a ser agentes de cambio positivo. Más allá de reciclar o de llevarnos una bolsa de tela a hacer la compra, es crucial que comprendamos que, a través de un consumo responsable, podemos tener un impacto mucho mayor en nuestro entorno. Nuestras decisiones a la hora de comprar o no un producto pueden influir en la compañía que lo produce. Para ello, deberíamos priorizar aquellos productos de origen local, orgánico y que minimicen el uso de plástico. Además, hoy en día existen muchos productos elaborados con aceites vegetales, como de soja o palma, que conllevan un impacto medioambiental dramático en los países que los producen. Otros hábitos, como priorizar una dieta basada en productos de origen vegetal, también minimiza nuestra huella de carbono. Por último, también es clave que exijamos a los diferentes partidos políticos

una agenda ecológica clara, independientemente de su afinidad ideológica.

"Uno de los secretos de una vida feliz es centrarse en lo que uno puede hacer, no en lo que no se puede", confiesa. ¿Cree en cierto modo, como entona La habitación roja, que "la vida moderna es nuestra condena"?

No necesariamente. A pesar de los grandes retos a los que nos enfrentamos, vivimos tiempos realmente emocionantes. El avance de la ciencia y de las nuevas tecnologías han creado un paradigma de oportunidades y de acceso al conocimiento impensable hace cien años, y creo que estamos viviendo el nacimiento de una aldea global en la que nuestro nivel de conciencia colectiva está aumentando cada día. Pero, por otro lado, nuestro modelo de consumo también conlleva falta de tiempo de calidad, mayores niveles de estrés, mayor exposición a la polución en áreas urbanas... Y, en especial, un sentimiento colectivo de necesitar más de lo que se tiene a nivel material. Sin embargo, el propio sistema concede cierta libertad al individuo como para que las personas sean capaces de emprender modos de vida alternativos que sean capaces de satisfacer mejor sus necesidades, y además de forma sostenible. Incluso los sistemas democráticos, a pesar de sus limitaciones, permiten a la gente de a pie una capacidad de decidir sobre sus vidas impensable en el pasado. Lo difícil es que como sociedad seamos capaces de comprender que tenemos mucho más poder de decisión sobre nuestras vidas de lo que pensamos; y, sobre todo, de imaginar un proyecto de vida más allá del actual.

Aquí entra en juego la importancia de las familias y las comunidades. ¿Tiene la era del individualismo los días contados?

Ojalá así fuera. Como homo sapiens, somos seres altamente sociales y pocas personas podrían concebir una vida en aislamiento. Sin embargo, hoy en día nues-

tra manera de socializar ha cambiado. El desarrollo de las nuevas tecnologías y la popularización de las redes sociales ha fomentado que, como individuos, estemos continuamente expuestos a una interacción telemática con nuestros semejantes, pero estas relaciones tienden a ser más superficiales y tienden a aislarnos. Hoy en día muchas personas en España conocerían mejor a un artista norteamericano al que nunca han visto en persona, que a su propio vecino. El sentimiento de comunidad lleva años diluyéndose en los núcleos urbanos de mayor tamaño, y es imprescindible que seamos capaces de recuperarlo para promover iniciativas sostenibles, ya que suelen requerir de la cooperación de distintos individuos. Por otro lado, las nuevas formas de socialización presentan grandes oportunidades, como la velocidad en las que un mensaje puede llegar a la otra punta del mundo, y, sobre todo, el rango de dicho mensaje. Esto favorece un intercambio de ideas mucho más eficiente, lo que está ayudando de muchas formas a promover enfoques más sostenibles.

La sostenibilidad queda suspendida en el limbo que hay entre el dicho y el hecho. ¿Está el coronavirus enseñándonos algo al respecto?

Considero que la crisis del coronavirus nos está enseñando una lección clave de cara al futuro: no es lo mismo hablar de crisis, sanitaria en este caso, que vivir una. Desde el origen de nuestra especie, nuestras sociedades han experimentado infinidad de crisis diferentes, desde hambrunas a epidemias que se han cobrado miles de vidas humanas a lo largo de la historia. Pero con la invención de la vacuna y el avance de la medicina, las crisis sanitarias se han reducido de manera considerable, hasta el punto en el que desde hace décadas no presentan un problema significativo para las naciones occidentales. Sin embargo, esta crisis ha desafiado nuestra capacidad de respuesta como sociedad y ha puesto de manifiesto un punto crucial: los gobiernos han mostrado cierta capacidad de respuesta, pero no de planificación. Y una buena planificación es imprescindible para responder a cualquier crisis y minimizar su impacto. La crisis climática representa una amenaza sanitaria global, por lo que es extremadamente urgente que entendamos que es necesario tomar medidas ahora para minimizar su impacto, ya que puede llegar a ser devastador. A pesar de ello, me considero optimista al respecto, ya que también hay motivos para serlo. Desde el inicio de la crisis, multitud de personas están demostrando diariamente su solidaridad y compromiso con la sociedad, y especialmente todo el personal sanitario que está haciendo frente a esta batalla desde la primera línea. Sin embargo, considero que es muy duro e injusto dejar toda esa responsabilidad en sus manos, con lo que eso implica.

Entonces, ¿puede ser la crisis económica que se espera con la pandemia una oportunidad para emprender

la transición energética o se convertirá en la excusa perfecta para dejarla atrás?

Crisis suele ser sinónimo de oportunidad, y la transición energética debe ser algo innegociable hoy en día, teniendo en cuenta las circunstancias de nuestro planeta. Además, se ha estimado que el sector de las energías renovables tiene capacidad para crear miles de empleos. Por lo que ahora más que nunca, es imprescindible que el gobierno mantenga el rumbo hacia un futuro libre de combustibles fósiles, a pesar de las dificultades de inversión que la crisis económica va a plantear. Refugiarse en la crisis económica como excusa y seguir posponiendo dicha transición sería un error de dimensiones mayúsculas.

Desde Greenpeace ya tienen claro que la contaminación por plásticos será uno de los temas de su agenda durante la gestión de la crisis. ¿Hay alternativas que no planteen dudas de higiene y seguridad?

Cada vez surgen más alternativas al uso del plástico como envase. En muchos lugares del mundo se están volviendo a emplear recursos de origen natural para reemplazar al plástico como hojas de plátano como material de empaquetado, fibras de piña y coco como material textil o adobe para la construcción. Reducir drásticamente la producción y el uso del plástico es uno de los retos clave de nuestra era, ya que es un recurso energéticamente muy intensivo y contaminante, esto sin hablar del riesgo sanitario que presentan los microplásticos. Además, la tecnología disponible hoy en día nos está ayudando a diseñar alternativas naturales cada vez de mayor calidad, por lo que romper con la era del plástico es posible.

el test de Alfonso

Una ciudad_Copenhague

Un rincón de su ciudad_El Barrio Húmedo de León

Una comida_Pizza

Un lugar para perderse_La Selva de Irati

Un colega de profesión para salir de cañas_Jaume Badia

Un deporte_El fútbol

Un vicio (confesable)_Viajar

Su mayor defecto_La cabezonería

Su mayor virtud_La empatía

Le gustaría parecerse_José Mújica, expresidente de Uruguay

Un grupo musical o cantante_Ska-p

Un medio de transporte_Bicicleta



covid-19: preparados para la vuelta a la normalidad asistencial

Tras la pandemia de la gripe en 2009 y posteriormente del ébola, los organismos internacionales alzaron la voz de alarma y personajes tan conocidos como Bill Gates -en 2015- ya anunciaron que serían los virus, y no las guerras, los que traerían el caos en el mundo.

El SARS-Cov-2 ha supuesto un desafío para los sistemas sanitarios dada la velocidad de su transmisión y su alta letalidad, especialmente en personas mayores o con patologías previas.

Después de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarase el 30 de enero el nuevo brote de coronavirus, cuyo origen se sitúa en la ciudad china de Wuhan, como “una emergencia de salud pública de importancia internacional”, se comenzaron a tomar medidas ante lo que se avecinaba.

El centro médico leonés decidió suspender todos los actos previstos para la celebración de la Semana de

San Juan de Dios, cuya efeméride es el 8 de marzo. Y el 13, un día antes de que el Gobierno decretase el estado de alarma para contener la expansión del Covid-19, aprobó su Plan de Contingencia.

Una hoja de ruta, marcada por un comité de expertos, que estableció las directrices de actuación y medidas organizativas para afrontar la crisis ante la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, frenando la difusión del mismo, y poder garantizar así los recursos para la prestación de la asistencia sanitaria indispensable.

a disposición de la gerencia regional de salud

En este sentido, el Hospital San Juan de Dios puso de “manera inmediata” todos sus medios materiales y humanos al servicio de la Gerencia Regional de Salud (Sacyl) para atender a las necesidades transmitidas desde la Dirección del Complejo Asistencial Universitario de León (Caule).

“La coordinación ha sido máxima y el contacto continuo, lo que ha permitido tener camas libres en todo momento”, asegura su gerente, Juan Francisco Seco, al señalar que, en estos dos meses, “se han atendido

cerca de cien pacientes Covid-19 en la unidad de hospitalización habilitada y, además, se han asumido ingresos por otras causas para liberar al Caule”.

Semanas intensas en las que se queda con la “profesionalidad y humanidad” de todo el equipo del centro pese al “importante desgaste emocional” que la pandemia ha conllevado: “Ha sido una experiencia dura, pero enriquecedora porque ha sacado lo mejor que cada uno tenía dentro”.

La coordinación con Sacyl ha sido máxima, lo que ha permitido tener camas libres en todo momento.

Asegurar el abastecimiento de equipos de protección individual (EPIs) y otros materiales -cuyo consumo se ha incrementado un 300 por ciento- ha sido clave durante la gestión de esta pandemia, así como suplir las bajas del personal sanitario.

No en vano, una treintena de trabajadores se han visto obligados a parar, por resultar infectados con el coronavirus o encontrarse aislados en casa en cuarentena, una media de 25 días.

A principios de mayo el Hospital San Juan de Dios de León decidió dar un paso más y ofrecer a trabajadores y familiares (padres, hijos o cónyuges) pruebas de Covid-19 con el fin de saber si han desarrollado una inmunidad protectora.

“El 63% de nuestros profesionales han dado negativo en los más de 600 test realizados”, según explica.

actualización del plan de contingencia

El comité de crisis aprobó el 8 de mayo una actualización de su Plan de Contingencia para recuperar paulatinamente la normalidad asistencial tras ver alterado su funcionamiento.

Un documento que ha previsto una desescalada en tres fases y ha fijado las condiciones de seguridad con las que se han reanudado las consultas externas, las pruebas diagnósticas, las cirugías o las sesiones de rehabilitación programadas.

De este modo, tras superar la etapa de actividad esencial, el Hospital San Juan de Dios de León ha retomado su asistencia privada, así como aquella ligada a compañías de seguros y mutuas de accidentes de trabajo, en un porcentaje del 50 por ciento.

Una situación que dará paso este mes de junio a una tercera fase de estabilización en la que se contempla el 75 por ciento de su actividad ordinaria.

No obstante, en función de la evolución de la pandemia y las directrices de las autoridades sanitarias, ésta podrá verse incrementada sin perjuicio de adoptar las medidas preventivas correspondientes.

El plan fija una serie de pautas generales como la desinfección de sus instalaciones, materiales, equipos





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

y herramientas, el uso estandarizado de mascarillas para trabajadores, usuarios y acompañantes cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad de dos metros o adecuar las agendas de consultas y pruebas para evitar aglomeraciones.

Además, establece medidas específicas por procesos y servicios que, junto a las generales, figuran en carteles colocados por todo el centro y son descargables en dispositivos móviles a través de un código QR.

Todo con el objetivo de proteger a pacientes y profesionales sanitarios de los riesgos de la infección por SARS-CoV-2, prestarles una atención de calidad, además de transmitirles la máxima seguridad y confianza.

un sello de higienización y desinfección

En esta línea, el centro médico leonés ha llegado a un acuerdo con la empresa Société Générale de Surveillance (SGS), líder mundial en cuanto a calidad e integridad en servicios de inspección, verificación, ensayos y certificación, para obtener un sello que "redefine y extrema" los protocolos de higienización y desinfección al objeto de acreditarlo como "un entorno limpio, seguro y confiable".

"Este sello certifica todo el trabajo que llevamos haciendo durante estos últimos meses y aglutina todo el conocimiento científico que hemos aplicado en el

Hospital San Juan de Dios de León, tanto en la fase de atención a pacientes Covid-19 como en esta nueva etapa", indica Juan Francisco Seco.

"Queremos que nuestros pacientes perciban la seguridad de todas las medidas que hemos implementado, para que confíen en ser atendidos con los máximos criterios de calidad y seguridad", añade.

El 63% de nuestros profesionales han dado negativo en los más de 600 test realizados.

Para ello, SGS evaluará cada dos meses la eficacia de los procedimientos de limpieza y desinfección, medirá la calidad del aire, comprobará los sistemas de climatización y tomará muestras tanto ambientales como en superficie.

"No podemos bajar la guardia", concluye el gerente del Hospital San Juan de Dios de León.

Los posteriores días de la semana de la festividad del Hospital San Juan de Dios de León, atendiendo a las recomendaciones de las autoridades sanitarias y con el objetivo de minimizar los riesgos de contagio de coronavirus (COVID 19) se suspendieron todos los eventos programados.





cuando el confinamiento pesa

Estamos viviendo una época en la que los acontecimientos derivados de la pandemia del Covid-19 nos ha obligado a hacer un punto y aparte en nuestra vida. Hemos tenido que limitar nuestros movimientos y cambiar nuestros hábitos.

Si no gestionamos bien estas situaciones de ansiedad o periodos de estrés es posible que aumenten las visitas a la despensa y busquemos aquellos alimentos que nos gustan más y que, normalmente, no son los más adecuados.

El aumento en la ingesta de alimentos, unido a la inactividad, nos predispone a un proceso de aumento de peso durante el cual perderemos masa muscular al tiempo que acumulamos materia grasa.

Además, estamos generando unos hábitos nocivos que podrían mantenerse en el tiempo y pasar a formar parte de nuestra rutina incluso después de acabar el confinamiento. A continuación, os daré unos consejos prácticos para evitar estas situaciones y mantenerse firmes en estos momentos difíciles.

la lista de la compra ¿el principio del fin?

La adquisición consciente y cabal de productos alimenticios es la primera barrera para evitar tentaciones por el simple hecho de que, si no lo compras ni lo tienes en casa, ¿cómo vas a poder pecar? Por ello, es necesario realizar una lista y no salirnos de ella.

La única manera de hacer una compra consciente es saber de antemano lo que cocinaremos los próximos días. Planificar los menús semanales nos indicará qué productos serán necesarios para prepararlos. Revisa antes lo que ya posees y apunta lo que necesitarás.

Cuando tenemos hambre es cuando más nos cuesta resistirnos a la tentación, así que no te sientes a hacer la lista o salgas a comprar con apetito ya que involuntariamente se te ocurrirán muchos productos innecesarios y, seguramente, muy calóricos como chocolate, refrescos, bollería o snacks fritos.

¿qué debemos comer durante el confinamiento?

Nuestra dieta debe ser igualmente equilibrada, variada y suficiente para obtener todo tipo de nutrientes esenciales para nuestro organismo y mantener un correcto estado de salud tanto en etapas de confinamiento como en la normalidad de nuestras vidas.

No confíes en dietas milagrosas que te prometan una gran pérdida de peso en un tiempo récord, ya que en su mayoría son incompletas y en algunas ocasiones ponen en riesgo la salud.

Es recomendable comer dos raciones diarias de verdura, al menos tres de fruta y alternar pescados, huevos, carnes magras y legumbres a lo largo de la semana.

Los cereales, tubérculos y farináceos son de consumo diario, pero estos nos aportan una gran cantidad de energía en forma de hidratos de carbono, principal fuente de energía de nuestro organismo. En este sentido, debes reducir la cantidad que venías comiendo habitualmente, ya sea en el tamaño de la ración como en su repetición a lo largo de la semana.

Puedes también convertir platos de legumbre, arroz, pasta o patata en ensaladas que integren estos alimentos en menor cantidad. Esto equilibra la balanza energética y evitará que ganes peso sin que la dieta pierda calidad nutricional y consiguiendo platos igualmente saciantes, además de frescos y agradables para esta temporada de calor que se avecina.

un poco de ejercicio

Se ha demostrado que el ejercicio físico aporta beneficios, tanto físicos como mentales, siendo parte imprescindible para mantener un buen estado de salud.

Durante el confinamiento estamos más limitados que nunca a la hora de realizar esa actividad física que completa el gasto energético y nos mantiene en forma. Es por ello que no es una opción válida que pases sentado toda la cuarentena o escudarte en ella para no realizar ejercicio.

Tanto si ya hacías ejercicio como si te has planteado empezar a hacerlo, no hay que exigir a nuestro cuerpo un volumen de trabajo demasiado elevado.

Es importante escoger tablas acordes a nuestras posibilidades y, desde ese punto, progresar y ser constante.

Tienes que ser consciente de que no debes concentrar toda la actividad física del día en un momento concreto, es más saludable hacer varias sesiones diarias para evitar lesiones o daños musculares.

No todo es caminar o correr, los entrenamientos de la fuerza son sencillos de hacer en casa y no requieren apenas material para su desarrollo.

Puedes encontrar rutinas de ejercicio para todos los niveles de entrenamiento. Esto te ayudará a generar más masa muscular, aumentar el gasto energético del organismo y, además, activará la secreción de hormonas que te ayudarán a lidiar con la ansiedad y el estrés.

Tanto en momentos de cuarentena como en momentos de normalidad, buscar asesoramiento nutricional suele marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en la adquisición de estos hábitos de vida saludable.

El último consejo, por tanto, es que no dudes en consultar a un nutricionista antes de realizar cambios significativos en tu dieta.

Con un poco de ayuda y con suficiente motivación estoy seguro de que saldremos reforzados de esta época. Recordad que los pequeños detalles marcan la diferencia y que día a día, detalle a detalle, conseguiréis grandes logros.

Pablo Rodríguez Bernal
Nutrición y Dietética
Hospital de San Juan de Dios

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/>





ayudar, más que nunca

Desde la Obra Social del Hospital San Juan de Dios de León, en estos momentos de incertidumbre y de crisis sanitaria y crisis en general, las personas vulnerables lo son en un número mayor que nunca y precisan aún más nuestra ayuda.

Debido a la situación de necesidad actual, nos vemos en la obligación moral de incidir más en todas las acciones que venimos desarrollando durante estos años, porque en este momento la necesidad es aún mayor y, en un futuro a corto plazo, va a ir en aumento.

En este sentido, seguimos trabajando para ayudar a varios colectivos:

Aunque el Albergue Municipal del Transeúnte haya cerrado temporalmente y las personas albergadas hayan sido trasladadas al Pabellón San Esteban de León, seguimos ayudando a quienes carecen de un techo.

Continuamos con la ayuda a la infancia, especialmente a los niños sin familia, de núcleos monoparentales o con escasos recursos económicos o en situación de especial dificultad por motivos de nacionalidad, raza o discapacidad. El Programa de Tapones Solidarios continúa y, aunque hayamos tenido que suspender temporalmente la recogida de los mismos por razones sanitarias ante la declaración del estado de alarma, no hemos dejado de atender a estos pequeños y sus familias, proporcionándoles ordenadores portátiles para que puedan continuar con sus clases a distancia.

Tampoco nos olvidamos de las personas en situación o riesgo de exclusión social. De este modo, hemos realizado talleres y hemos continuado con el programa de Protección Internacional.

Y aunque estén más lejos, seguimos colaborando con los Proyectos de Cooperación Internacional en los países en vías de desarrollo tanto en África como en Sudamérica, donde la Orden de San Juan de Dios tiene presencia y recauda fondos destinados a mejorar la atención social y sanitaria de la población. Aunque no estén tan cercanos como el resto de colectivos, no nos olvidamos de ellos, ni debemos hacerlo, porque si aquí lo estamos pasando mal, allí lo están pasando peor.

El Hospital San Juan de Dios de León ha seguido trabajando durante la crisis del Covid-19, adaptando sus protocolos a la situación existente y prestando asistencia sanitaria en colaboración con la sanidad pública.

Seguimos colaborando con los Proyectos de Cooperación Internacional en los países en vías de desarrollo tanto en África como en Sudamérica.

¿Cómo puedes ayudar?:

- **Con tu donativo a la obra social:** realizando una transferencia a la cuenta que figura adjunta, o directamente en las huchas que se encuentran en los servicios de admisión e información.
- **Con microdonaciones de tu nómina** que desgravan en el IRPF. Una opción pensada para todos los trabajadores del Hospital.
- **Colaborando en las campañas de recogida de alimentos no perecederos y productos de higiene**, entre muchas otras.

Queremos recordar que el Hospital San Juan de Dios de León es una entidad sin ánimo de lucro, por lo

que todos los importes donados son deducibles en la declaración de la renta, con hasta el 75 por ciento de su importe.

Y también queremos destacar que precisamente en estos momentos de intenso dolor, desde la Obra Social del Hospital San Juan de Dios de León hemos sentido la solidaridad y el calor de las personas, surgidas espontáneamente, sin pedirla ni realizar campañas, a través de las donaciones altruistas procedentes de distintas empresas y asociaciones que nos han entregado pizzas, dulces y materiales de protección para nuestros profesionales. Y todo ello sin olvidar el aplauso y reconocimiento de nuestros vecinos y de las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado.

Confiamos en que todos estemos bien, y agradeciendo la colaboración durante todos estos años, el lema de la Obra Social para esta crisis es:

'Ahora más que nunca Hospitalidad. Juntos podemos pararlo'.

Luis Ángel Esquibel Tomillo
Comisión de Obra 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 	Entidad 	Sucursal 	DC 	Nº de cuenta
Mensual ☐	Trimestral ☐	Semestral ☐	Anual ☐	

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

En a de de Firma

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



escuchando el sufrimiento

Cuando aún estaba en diálogo con Juan Ciudad y casi todo organizado para la fiesta, el mundo se rompió y el chasquido ponía sonido al sufrimiento. Vuelvo a retomar el diálogo, vuelvo a centrarme en lo que Juan Ciudad había pensado para aquel mundo que tanto le apenaba, en el que experimentó tanto dolor y al que entregó su vida.

Recordé el regalo de la hospitalidad y todo el proceso del regalo, pero no había tiempo para más, peligraba la salud, el mundo se dolía y sus gentes sufrían. Comenzaba el estado de alarma, pues la casa común empezaba a resquebrajarse ante una realidad nueva.

El miedo hizo de la vida reclusión y soledad, soledad compartida o soledad en soledad, silenciosa o sonora, pero, de cualquier modo, siempre acompañada del sonido del sufrimiento. Afloraron, casi por instinto, algunas palabras guía como cuídate, cómo lo lleváis, estáis todos bien, hay que aguantar, hay que resistir...

Palabras, muchas palabras, palabras de siempre para realidades nuevas que intentaban unir en la distancia y mantener el ánimo ante la duda, porque la vida estaba cambiando y las emociones comenzaban a realizar su función. El miedo nos mueve a protegernos, la sorpresa hace que nos orientemos ante lo nuevo que parece destruirnos y produce tristeza.

Las pérdidas en la vida nos brindan la oportunidad de cultivar el dinamismo de la esperanza.

Pena, soledad, pesimismo, aparecen aquellos familiares más lejanos y los amigos casi olvidados. Comienza un tiempo de nuevos retos y extrañas oportunidades.

Los días pasan y las redes de comunicación se amplían con las nuevas tecnologías para paliar el dolor y la soledad del confinamiento. Descubrimos una nueva forma de acompañar ante esta pandemia que sigue abonando soledades y enseñándonos a reconocer nuestras pobreza. Vuelvo a recordar el sueño de Juan Ciudad, el regalo de la hospitalidad.

Aparecen pobreza compartidas que muestran nuestras propias flaquezas. Tenemos que rumiar ingresos hospitalarios en la soledad y en la duda. Familias atadas a un teléfono con la sensación de que se ha estropeado, ¡nunca suena! Las opciones no son muchas y, al final, suena. Dudas y esperanzas, la alegría de una enfermedad común y no grave y, en el silencio, un dolor desgarrador da contenido a la llamada... (no sé qué palabra utilizar para dulcificar lo acontecido) ¡No pudo ser!

En silencio y soledad aprendemos a compartir realidades y a soñar con la alegría de la presencia y el abrazo. Ponemos música al agradecimiento y melodía a la esperanza. ¡Cuánto teníamos sin saberlo! Nos damos cuenta de lo que tenemos cuando lo perdemos. ¡Hemos perdido tantas cosas! Reclamamos salud, libertad, compañía, sentido de la vida y vida... Pero hasta las vidas de seres queridos se nos han ido. Nos duele la existencia, pesa la vida. ¿Y ahora? Ahora sigue la vida, aunque de otra manera. Nos queda la tarea de acompañar el dolor por la pérdida.

En silencio y soledad aprendemos a compartir realidades y a soñar con la alegría de la presencia y el abrazo.

Dolor y mucho. Koen de Cock lo cuenta así: «había perdido todo control sobre su propia vida en un abrir y cerrar de ojos y se encontró ante unos hombres pertrechados tras sus escafandras y buzos de alta protección». Es contemplar que se cierra la vida y hay que empezar a abrir caminos con cada día de espera. ¡Cuántos la han vivido rodeados de un impenetrable silencio y una radical soledad!

Si toda pérdida duele, las de los seres queridos rasgan el corazón y el dolor aumenta cuando no hay posibilidad de compartirlo y hacer algo tan sencillo como ritualizar el «adiós». Cuando la vida calla, qué se puede decir, o qué no se debe decir y qué se puede hacer. Hay que acompañar, pero cómo acompañar, cómo consolar, cómo infundir esperanza a la persona dolida por la pérdida.

Usamos frases hechas, los tópicos típicos o los típicos tópicos, esas frases hechas que en ocasiones son más una flecha punzante que aumenta el malestar y el sufrimiento. Es posible que estemos expresando nuestra incapacidad para sostener el silencio y afirmar y recoger en un abrazo el desahogo del dolor en la cercanía de quien está dolido. Hay mucho dolor por tanta pérdida y mucho trabajo a realizar.

Cuentan que en la cara tenemos un potencial para protegernos de la ansiedad y la impotencia en estas situaciones. Tenemos dos ojos, dos orejas, una boca para observar, escuchar y hablar, es decir, tendríamos que observar y escuchar el doble de lo que hablamos, conjugar el verbo escuchar para abrazar y compartir el misterio, gestionar la impotencia y atravesar lo que en ocasiones es todo un sinsentido.

Recuperar la vida tras la pérdida conlleva un trabajo de quien está en duelo y éste tiene su ritmo.

Nos hemos acostumbrado a hablar, pero se necesita guardar silencio para dar espacio al otro, observar su vida y escuchar su silencio, ese silencio en el que se pronuncia el dolor y se brinda un espacio que facilita el drenaje del sufrimiento del doliente.

En la cercanía de acompañar hay que ser prudentes y tener el corazón atento, capaces de expresar nuestra ignorancia común ante una realidad nueva con una sencilla pregunta: ¿en qué te puedo ayudar? y ofrecer un agarradero de esperanza: aquí me tienes. Es la sacralidad de acompañar porque estamos en un terreno sagrado donde aparece la desnudez del corazón. Oí una vez que este es el momento de gozar levantando a los hermanos.

Recuperar la vida tras la pérdida conlleva un trabajo de quien está en duelo y este tiene su ritmo. Hay que aceptar la realidad de la pérdida con todas sus consecuencias y facilitar la aparición de los sentimientos que esa pérdida genera. Además, hay que adaptarse a la nueva situación donde ya no está el ser querido, y prepararse para invertir energías emotivas en la nueva situación.

El mundo se resquebrajó y el hogar quedó reducido a escombros. Las pérdidas en la vida nos brindan la oportunidad de cultivar el dinamismo de la esperanza y potenciar eso que llamamos resiliencia y que no es otra cosa que crecer en las experiencias adversas, viéndolas como una posibilidad de desarrollo personal, convencidos de que confiar en el amor siempre te llevara a donde florecen los sueños y se hacen realidad las esperanzas. Es el sueño de Juan de Dios: ahora más que nunca, Hospitalidad.

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



la especialidad

Esta rama de la medicina se encarga de las enfermedades del tubo digestivo, hígado, vías biliares, páncreas y peritoneo y, concretamente, de su etiología, epidemiología, fisiopatología, semiología, diagnóstico, pronóstico, prevención y tratamiento.

La especialidad ha experimentado un importante avance gracias al desarrollo de diferentes técnicas que se han convertido en una de sus señas de identidad.

En este sentido, la Unidad de Aparato Digestivo del Hospital San Juan de Dios de León, que se puso en marcha en junio de 2019, dispone de endoscopios de alta definición, con filtros ópticos digitales, que favorecen una mejor detección de las lesiones colorrectales en el abordaje del tumor más frecuente teniendo en cuenta a ambos sexos.

Además, en las colonoscopias realizadas en estas consultas se sustituye el gas atmosférico por CO₂. Algo que reduce de manera muy importante las molestias causadas por la distensión abdominal cuando el paciente se despierta, ya que el CO₂ tiene una capacidad de difusión 200 veces mayor que el aire y se elimina con la respiración.

Este servicio cuenta con una consulta de enfermería especializada que puede atender, ayudar y asesorar en procesos que tienen que ver con la prevención de cánceres digestivos, enfermedades inflamatorias del intestino, nutrición, ostomías y cualquier circunstancia relacionada con la salud o la patología digestiva.

el especialista dr. francisco jorquera plaza

El doctor Francisco Jorquera Plaza, jefe de Digestivo del Complejo Hospitalario de León (CAULE) y también especialista en Medicina Interna, lidera el equipo humano de la Unidad de Aparato Digestivo del Hospital San Juan de Dios (Rubén Díez, Dolores González, María Jesús Díez, Esther Martínez y Manoli González) que, desde su puesta en marcha, ha apostado por las consultas de alta resolución. Es decir, el mismo día queda establecido un diagnóstico junto con su correspondiente tratamiento. Y eso permite al paciente volver a su casa con respuestas y sin incertidumbres.

Jorquera ha participado en la redacción de una encuesta para conocer el impacto de la pandemia por el Covid-19 entre los residentes de Digestivo, así como en la elaboración de distintas guías de consenso para la prevención de la infección por el coronavirus SARS CoV-2 promovidas por la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), de la que es vocal de su junta directiva.

Entre ellas, según explica, figuran las recomendaciones para el reinicio de la actividad en estos servicios. No en vano, el pasado 28 de mayo participó en el I COngreso VIRTUAL de Digestivo organizado después de que la SEPD tomara la decisión de suspender definitivamente el foro presencial que iba a tener lugar en León, primero en junio y después en octubre.

En este sentido, Jorquera formó parte de una mesa redonda en la que –junto a José Luis Calleja (Asociación Española para el Estudio del Hígado) y Manuel Barreiro (Grupo Español de Trabajo en Enfermedad

de Crohn y Colitis Ulcerosa)– se trazó el camino hacia la normalidad asistencial y se reflexionó sobre la

oportunidad de incorporar la telemedicina a su labor diaria.

la entrevista

Las afecciones del Covid-19 van más allá de las dolencias comunes en las vías respiratorias o en los pulmones. ¿Cómo afecta al aparato digestivo?

Es muy frecuente que el paciente tenga alteraciones del gusto y del olfato, algo novedoso en cuanto a una infección viral. Además, hasta un 30% de los pacientes con coronavirus presenta diarrea, náuseas, vómitos, molestias abdominales y/o gastritis, incluso antes de iniciarse la sintomatología respiratoria. En algunos pacientes también hemos visto que se produce una alteración de las transaminasas en el hígado y eso es un marcador de peor evolución.

Usted mismo se vio afectado por el Covid-19. ¿Cuál ha sido su experiencia con la enfermedad?

No he tenido una sensación de riesgo vital, porque la sintomatología no ha sido alarmante, pero sí una afectación física muy intensa. Nunca había experimentado algo así. El cansancio era extremo y, a parte de la inapetencia, sufrí una percepción distorsionada del gusto. Todo me sabía repugnante y acabé perdiendo siete kilos en menos de diez días.

¿Qué ocurre si no se logra desarrollar una vacuna contra el Covid-19?

Con los resultados preliminares de la encuesta de seroprevalencia del Covid-19, que muestran una tasa medio de contagios del 5% en nuestro país, estamos en una situación de máxima vulnerabilidad de rebrotes. Las estrategias a adoptar requieren testar rápidamente a los posibles infectados, aislarlos y controlar de inmediato a todos sus contactos, si queremos evitar el colapso, al menos a la espera de que haya vacuna

porque conseguir un tratamiento curativo es complicado. El problema es que, tras una fase virémica, el Covid-19 tiene una respuesta inflamatoria cuando evoluciona hacia casos graves en la que no hay demasiado tiempo para poner fármacos.

¿Qué lecciones está dejando esta pandemia y cómo ve su gestión?

Hay que dejar la propaganda y la demagogia a un lado para apoyarse en la evidencia científica, porque no se dice que el uso de la mascarilla es fundamental en todos los ámbitos. Está claro que un sistema sanitario débil no puede responder a situaciones tan violentas como ésta. España ha sufrido mucho, porque existe un déficit real de médicos y enfermeras en Atención Primaria y la Atención Especializada, con la crisis de 2008, ha visto disminuir su número de camas hospitalarias por cada 1.000 habitantes. A eso se une que el porcentaje sobre el PIB que supone el gasto sanitario ha ido cayendo y que la Salud Pública ha desaparecido. No tenemos epidemiólogos de campo, cuando son las personas que tienen que controlar los contagiados y sus contactos. Esto es crítico.

Esta crisis ha disparado la demanda de los servicios de desinfección con ozono. ¿Es realmente eficiente?

El ozono, que yo tengo en el Hospital San Juan de Dios, es el desinfectante de superficies más potente que hay, según la OMS. El problema es que –al ser tóxico en concentraciones elevadas– hay que utilizarlo con conocimiento, prudencia y precaución, evitando su uso cuando hay pacientes en la consulta. Tiene reconocida eficacia contra los patógenos conocidos, aunque todavía no hay estudios publicados contra el Covid-19 por lo reciente de su aparición, si bien lo es para otros muchos virus en los que se ha ensayado. Desaparece en cuanto ventila por lo que su manejo es relativamente fácil. Tiene sus riesgos y limitaciones, pero también muchas ventajas porque no altera ni estructuras ni materiales y, al ser un gas, llega a todos los recovecos.

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 González
- 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

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

geriatria

- 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 y terapia ocupacional

- 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
- Dra. María Ledo Laso
- Dr. Juan Llor Baños
- Dra. Sandra Castellanos Viñas

microbiología clínica

- Dra. Elva Valdés Vázquez

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
- Dra. Diana Vidal de Francisco

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 Rodera

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. Manuel Ramos Guallart
- 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

- Dra. Eva Llamas Boñar
- Dr. Luis Vidal Valdés
- Dra. Ixlu Sarai Méndez Machado
- 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



células madre para tratar la enfermedad inflamatoria intestinal

Unas 300.000 personas padecen en España la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), cuyo día mundial se celebra el 29 de mayo. Engloba la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, y es una de las patologías mediada por la respuesta inmune que más carga supone para la sociedad, ya que es muy invalidante y afecta a personas jóvenes en edad productiva (con frecuencia se diagnostica antes de los 30 años) lo que supone un gran impacto laboral, social y económico. La llegada de los fármacos biológicos supuso un antes y un después en su tratamiento al permitir a muchos pacientes una vida sin dolor y sin las complicaciones que suponía el uso crónico de corticoides. No obstante, se siguen investigando nuevas opciones terapéuticas y se espera en un futuro próximo una importante revolución con el uso de células madre.

la dieta que reduce a la mitad el riesgo de cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal supone un importante problema de salud pública a nivel mundial, ya que es el segundo más frecuente en mujeres y el tercero en varones. Un reciente estudio ha analizado su relación con el estilo de vida. En este sentido, es importante mantener un peso saludable, realizar actividad física, seguir una dieta rica en alimentos integrales, frutas, verduras y legumbres, así como limitar el consumo de carnes rojas y procesadas, la ingesta de bebidas azucaradas y de alcohol. Tras seis años, se observó que los individuos que seguían estas recomendaciones presentaban un riesgo de desarrollar cáncer colorrectal un 48 por ciento menor que los que no lo hacían. En particular, el dato que se asoció a un mayor riesgo fue el consumo de bebidas azucaradas.



el covid-19 puede causar 500.000 muertes más por vih en África

La OMS alerta de que la interrupción del acceso a los antirretrovirales a causa de la pandemia de Covid-19 puede causar 500.000 muertes más por VIH en África subsahariana. En esta área se estima que 27,7 millones de habitantes vivían con VIH y 16,4 millones (64%) estaban con tratamiento antirretroviral en 2018. Esas personas corren el riesgo de que su tratamiento se vea interrumpido debido al cierre de los servicios sanitarios o porque estos se centren en apoyar la respuesta a la pandemia en detrimento de otras terapias, como la necesaria para los portadores de VIH. Asimismo, debemos asegurarnos de que los suministros mundiales de pruebas y tratamientos continúan fluyendo en los países que los necesitan.

la lucha contra la hepatitis c: un caso de éxito con la vista en 2030

La hepatitis C afecta a unos 70 millones de personas, lo que supone un uno por ciento de la población mundial. Es una causa frecuente y evitable de cirrosis y hepatocarcinoma y representa alrededor del 20 por ciento de las indicaciones de trasplante hepático. La OMS estableció en 2015 una estrategia global para la eliminación de la enfermedad como problema de salud pública para el año 2030. En España se han tratado con los nuevos antivirales de acción directa unos 150.000 pacientes. El plan estratégico implementado en nuestro país es pionero en el mundo y ha permitido poner a España en el foco de los países que más han avanzado en conseguir los objetivos marcados por la OMS para 2030.

la extirpación de la vesícula biliar disminuye el riesgo de ictus

La extirpación de la vesícula biliar podría ayudar a reducir el riesgo cerebrovascular al disminuir la incidencia de litiasis biliar, según ha demostrado un nuevo estudio publicado en 'Journal of Gastroenterology and Hepatology'. Los investigadores examinaron durante 12 años el riesgo de ictus entre 310.712 pacientes taiwaneses con colestasis, la mitad de los cuales se había sometido a cirugía para extirpar su vesícula biliar. El riesgo de ictus fue un 40 por ciento menor en los pacientes a los que se les extirpó la vesícula, independientemente de la edad y de otras condiciones médicas. Los autores proponen considerar la colecistectomía como medida preventiva de ictus en pacientes con cólicos biliares, sobre todo si presentan factores de riesgo cardiovascular.

la pandemia que ha vuelto a poner en jaque a la humanidad

Vivíamos en el periodo de la Historia más prolongado sin una gran epidemia letal y sin una gran guerra. La pandemia actual nos ha devuelto a la realidad histórica. La medicina actual es extraordinaria en medios y técnicas avanzadas (genética, trasplantes, nanocirugía...), pero un minúsculo virus nos pone en jaque. La verdad es que vivíamos en una excepcionalidad histórica, pero una vez más, un microorganismo (como ocurrió con la peste o la llamada gripe española) ha venido a modificar nuestra medicina, nuestra manera de vivir y probablemente nuestra forma de ser. Ojalá seamos capaces tras esta situación de ser mejores profesionales y mejores personas.



la vacuna contra el SARS-CoV-2: una carrera de fondo

España está participando en un total de diez equipos financiados por el Fondo Covid-19 que se encuentran en la fase preclínica de proyectos que buscan la vacuna que aporte la inmunidad necesaria frente al SARS-CoV-2. Un esfuerzo titánico para el que no existen precedentes y en el que trabajan simultáneamente miles de expertos en todo el planeta. El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, ha asegurado que los científicos españoles "están en condiciones de empezar las pruebas en breve", por lo que "parece posible" contar con ella "en un plazo más breve de lo esperado". Después, habrá que buscar un modo de conseguir los recursos necesarios para suministrar la vacuna a toda la población.

el tabaco: un aliado del covid-19 que "ata y te mata"

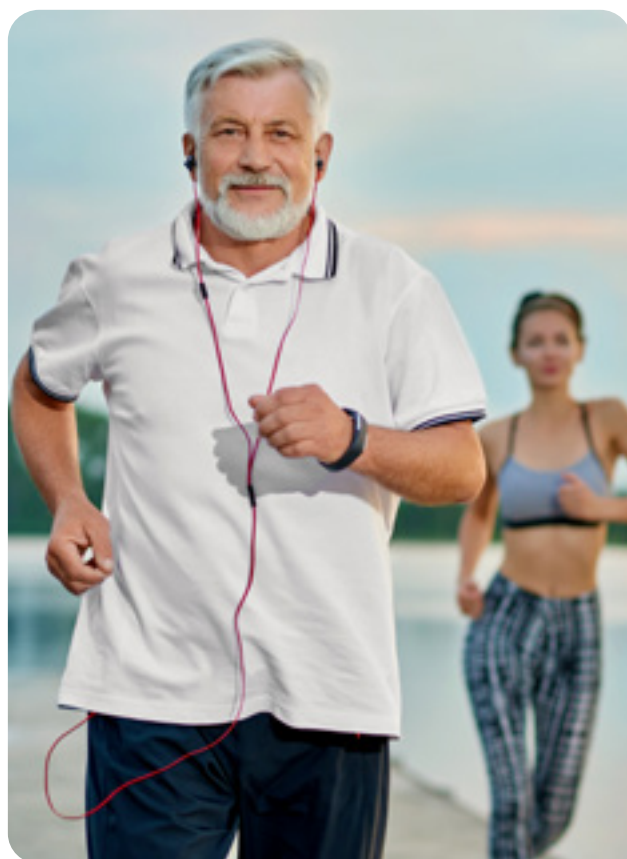
El Ministerio de Sanidad, con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, ha recordado que fumar "ata y te mata" y que ahora, además, en mayor medida. Porque el propio hábito de encenderse un cigarrillo -que obliga a bajarse la mascarilla, tocarse cerca de la boca y exhalar el humo- eleva el riesgo de contraer coronavirus entre los fumadores y quienes les acompañan. Pero, además, los neumólogos alertan de que las alteraciones en el sistema inmunitario y la presencia de ciertos receptores en los fumadores hacen que una vez contagiados tengan más probabilidades de que la enfermedad se agrave y acaben en una Unidad de Cuidados Intensivos (UCI).

sanidad recela de la 'app' de rastreo de economía

El rastreo de infectados y de sus contactos, el punto clave de la lucha contra el Covid-19 para abortar rebrotes en la desescalada, tiene un aliado en la tecnología. O no. El Ministerio de Sanidad ve con escepticismo la 'app' de rastreo que ha anunciado el departamento de Agenda Digital, de la vicepresidenta Nadia Calviño. Teme, según fuentes del sector, una avalancha de avisos a personas que en algún momento han estado cerca de un contagiado y que eso haga inmanejable para el sistema sanitario la información y lo acabe colapsando. Argumentan que los resultados en otros países que lo han intentado, como Singapur, no han sido nada satisfactorios.

practicar ejercicio para prevenir el carcinoma hepatocelular

Según un reciente estudio australiano, el ejercicio voluntario podría ayudar a prevenir el tipo más común de cáncer de hígado: el carcinoma hepatocelular. Esto se debe a que una de las entidades en las que con mayor frecuencia se desarrolla este tipo de tumor es la enfermedad hepática por depósito de grasa, comúnmente conocida como hígado graso. Dos de los pilares en el tratamiento de esta enfermedad son el control de peso y el ejercicio físico. Los autores han demostrado en un modelo animal, las vías metabólicas por las que éste último podría detener el desarrollo de cáncer hepático en ratones con hígado graso relacionado con la obesidad y la diabetes mellitus tipo 2.



distintos tipos de mascarillas para combatir el coronavirus

Las mascarillas serán protagonistas en las distintas fases de la desescalada y su uso se hará obligatorio en espacios cerrados y en la calle cuando no se pueda garantizar una distancia mínima de dos metros entre personas. Las higiénicas deben usarlas las personas sin síntomas para disminuir el riesgo de contagio, mientras que las quirúrgicas están destinadas a ciudadanos con síntomas o infección confirmada por coronavirus, así como al personal sanitario o sociosanitario que acompaña a los pacientes hasta la zona de aislamiento. En cuanto a las autofiltrantes, las FFP2 son las idóneas para sanitarios que atienden casos de infección por coronavirus o trabajadores y familiares que entran en la habitación de enfermos; mientras que las FP3 son para el personal implicado en procedimientos que generan aerosoles. Las autofiltrantes que lleven válvulas no deben colocarse a pacientes con procesos respiratorios infecciosos, ya que el aire exhalado no está filtrado.

dona sangre para que el mundo sea un lugar más saludable

Una sola extracción puede salvar y mejorar hasta cuatro vidas: la de tres pacientes y la tuya. Por ello, en el marco del Día Mundial del Donante de Sangre, que se celebra el 14 de junio bajo el lema 'Dona sangre para que el mundo sea un lugar más saludable', no está de más recordar que ocho de cada diez personas necesitarán alguna transfusión en algún momento de su vida. La sangre ni se puede fabricar, ni se puede sustituir por ninguna otra fórmula que tenga sus componentes. El único modo de conseguirla es gracias al compromiso que han suscrito los cientos de personas que donan la suya periódicamente. Su solidaridad no sólo asegura la actividad diaria de los hospitales, sino que permite someter a análisis sus donaciones garantizando la seguridad de los componentes sanguíneos.



Vicente Simó, coordinador de la unidad de cirugía colorrectal del Hospital San Juan de Dios de León, es nombrado jefe en el Río Hortega

El doctor leonés, que cierra su etapa en el CAULE para liderar un equipo de siete cirujanos en el centro vallisoletano, tratará de asentar la cirugía mínimamente invasiva, apoyándose en la robótica, en el abordaje de las patologías de colon, recto y ano.

El doctor leonés Vicente Simó Fernández, coordinador de la Unidad de Cirugía Colorrectal del Hospital San Juan de Dios de León, ha sido nombrado jefe de la Unidad de Coloproctología del Servicio de Cirugía General y Aparato Digestivo del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid tras presentarse a la plaza convocada por el Servicio de Salud de Castilla y León (Sacyl).

En este sentido, desde el pasado 19 de mayo se incorporará al centro vallisoletano para liderar un equipo de siete cirujanos y dejará atrás una larga etapa en el Complejo Asistencial Universitario de León (CAULE) solo interrumpida por los años -2013 y 2014- cuando estuvo en Palencia.

En esta provincia fundó la primera Unidad Funcional Multidisciplinar de Suelo Pélvico de Castilla y León junto a José Luis Álvarez Conde y Fernando Labarga.

Simó, que en 2002 comenzó su residencia en León, introdujo en el CAULE la cirugía laparoscópica en patología de colon y recto en el año 2007 y la escisión mesorrectal total transanal (TaTME, por sus siglas en inglés) en el año 2013, una técnica quirúrgica pionera

en España para eliminar el cáncer de recto inferior -que evita complicaciones postoperatorias- tras realizar una estancia en el Vall d'Hebron, en Barcelona.

"Hemos operado cerca de 140 casos", asegura para, a renglón seguido, explicar que "tras el Hospital Clínic de Barcelona, donde trabaja el Dr Lacy, que fue el primer cirujano en desarrollar la técnica, somos uno de los centros referencia en España en dicha técnica".

No en vano, el especialista leonés acaba de publicar en la prestigiosa revista internacional 'Surgical Endoscopy' los resultados de seguridad oncológica a medio plazo del TaTME en el tratamiento del cáncer de recto inferior.

El estudio prospectivo multicéntrico ha arrojado una supervivencia libre de enfermedad a los dos años del 88 por ciento y una tasa de supervivencia global del 95 por ciento.

La del Río Hortega es, en sus propias palabras, "una oportunidad única" que no puede dejar escapar.

Allí, según precisa, tratará de asentar la cirugía mínimamente invasiva apoyándose en la cirugía robótica como complemento a la cirugía laparoscópica convencional en las patologías de colon, recto y ano.

Sin olvidar la patología proctológica, muy prevalente en la población, donde según opina, "tenemos que ir hacia técnicas lo menos dolorosas posibles en el tratamiento de las hemorroides, fístulas anales y fisuras".

Y todo ello sin olvidar la necesidad de minimizar las complicaciones postoperatorias, sobre todo las infecciosas, y -por ende- reducir las estancias hospitalarias.

En este sentido, en la Unidad de Cirugía Colorrectal del Hospital San Juan de Dios de León aplica la desarterialización hemorroidal transanal con hemorroidopexia (THD), un procedimiento que se caracteriza por ser poco invasivo, causar menos sangrado y dolor al paciente y por tener, además, un carácter ambulatorio; así como la radiofrecuencia (RAFAELO) para el tratamiento de los casos indicados de la patología hemorroidal.

Durante este periodo de pandemia COVID 19, el doctor Simó ha estado realizando cirugía oncológica en el Hospital San Juan de Dios de León debido a la situación que se estaba viviendo en el CAULE.

"En este centro tenemos todo lo que necesitamos para hacer cualquier tipo de intervención. De hecho, a consecuencia de situación excepcional que atravesamos, aquí hemos operado a muchos pacientes de colon y recto que estaban en la lista de espera del CAULE con óptimos resultados e iguales a los obtenidos en el sistema público", concluye.

dvd/blu-ray

street survivors

jared cohn

Con guion y dirección a cargo de Jared Cohn, producida por Brian Perera y co-producida por Tim Yasui para Cleopatra Entertainment, este biopic recrea la historia sobre el famoso accidente aéreo de 1977 de la banda de rock estadounidense Lynyrd Skynyrd a través del punto de vista de Artimus Pyle, exbatería del grupo y superviviente, que ejerce también de narrador. Artimus también ha compuesto la música original de la película. La banda sonora se lanzará también el 30 de junio a través de MVD Entertainment Group.

Lanzamiento: 30 de junio.



dvd/blu-ray

el hombre invisible

leigh whannell

Cecilia Kass está atrapada en una relación controladora y violenta con un brillante y rico científico. Una noche decide escaparse y esconderse con la ayuda de su hermana, un amigo de la infancia y la hija adolescente de éste. Tras su huida, Cecilia se entera de que su agresivo exnovio se ha suicidado y le ha dejado una gran parte de su enorme fortuna. Pero ella sospecha que su muerte es un truco y poco después de recibir la herencia empiezan a tener lugar una serie de insólitas y letales coincidencias.

Lanzamiento: 10 de julio.



dvd/blu-ray

el visitante

richard price

La miniserie de HBO de horror sobrenatural, basada en la novela homónima de Stephen King, te hace dudar de todo lo que crees saber. Todo empieza con un niño de 11 años asesinado y un sospechoso claro, pero rápidamente la historia cambia y los detectives a cargo de la investigación descubren que las cosas no son lo que parecen y que hay algo tenebroso al acecho. Ese asesinato fue solo el principio. Firmada por uno de los guionistas de 'The Wire', Richard Price, aborda un tema absolutamente relevante en una era de noticias falsas y sobreinformación.

Lanzamiento: 28 de julio.



cine

la lista de los deseos

álvaro díaz lorenzo

'La lista de los deseos', nueva comedia dramática de Álvaro Díaz Lorenzo, es la gran apuesta de A Contracorriente Films para ofrecer contenido de relevancia para la gran pantalla en la nueva normalidad. Esta road movie, rodada en Sevilla, Tarifa, Véjer, El Palmar, Asila y el desierto de Marruecos, cuenta con un reparto encabezado por María León, Victoria Abril y Silvia Alonso, y habla sobre las ganas de vivir de unas mujeres valientes y luchadoras que emprenden un viaje emocional y físico que les cambiará para siempre.

Estreno: 3 de julio.



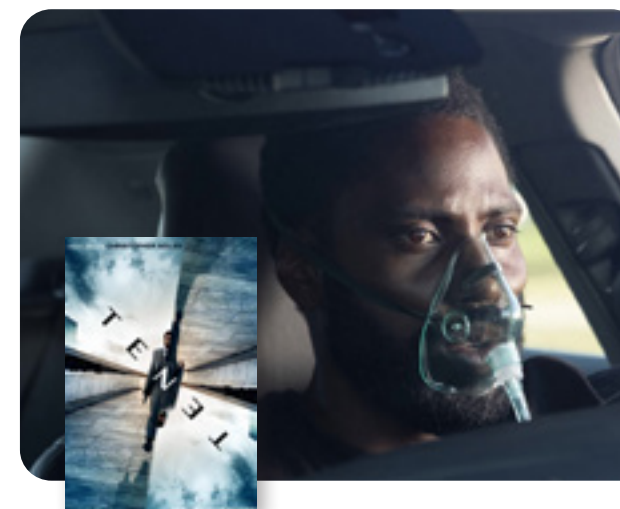
cine

tenet

christopher nolan

Desde su salto a Estados Unidos con 'Memento', el cineasta no ha dejado de sorprender a los espectadores y ahora se ha propuesto volver a hacerlo con este filme, del que no se tiene más información que una línea de sinopsis: "un thriller ambientado en el mundo del espionaje internacional". Lo que también se sabe es que se ha publicado un libro del making of de la cinta que desgranará todos los secretos de la producción, pensado especialmente para que el gran público entienda qué ha visto en pantalla.

Estreno: 17 de julio.



cine

uno para todos

david ilundain

El segundo filme de David Ilundain, protagonizado por David Verdaguer, recoge la vida de un profesor interino que asume la tarea de ser tutor de sexto de primaria en un pueblo desconocido para él. Cuando descubre que tiene que reintegrar a un alumno enfermo en el aula, se encuentra con un problema aún mayor: ninguno de sus compañeros quiere que vuelva a clase. Se trata de una historia de superación, de esperanza y de la necesidad de perdonar en un entorno en el que las diferencias culturales y generacionales son evidentes.

Estreno: 14 de agosto.





disco msdl – canciones dentro de canciones vetusta morla

El punto de partida del nuevo disco de Vetusta Morla es su convicción de que dentro de cada canción existen otras canciones que habitan en ella como dentro de una muñeca rusa. Un álbum que parte de la reinterpretación de 'Mismo Sitio, Distinto Lugar' y que, a la vez, acontece como una obra nueva en la que también aparece el mito de la canción como ser vivo que se hace realidad desde el momento que no es la misma según las circunstancias, según quien la reciba, donde se escuche o en qué momento de la línea temporal, vital y emocional es interpretada o escuchada.

Fecha de lanzamiento: 22 de mayo.

disco chromatica lady gaga

'Chromatica' es el sexto álbum en la carrera de Lady Gaga y por lo escuchado en el primer sencillo, 'Stupid Love', vuelve al sonido electro que la consolidó como una estrella pop con canciones como 'Born This Way'. Atípica será la forma en la que Lady Gaga tendrá que promocionar y presentar este nuevo trabajo en el que ha estado inmersa los dos últimos años tras su participación en la película y en la banda sonora de 'Ha nacido una estrella', por la que ganó el Óscar a Mejor Canción Original y fue nominada a Mejor Actriz Principal.

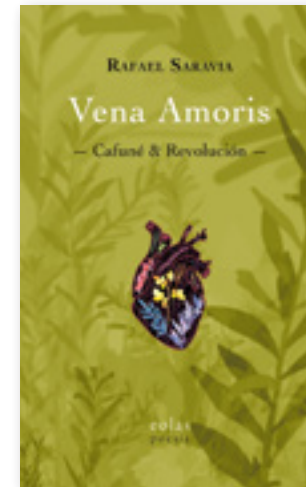
Fecha de lanzamiento: 28 de mayo.



disco el bando bueno sr chinarro

"La cultura es el virus bueno. El ADN elegido. Este es mi bando: el que hace saber. Y quien no sepa que vaya leyendo algo, que ahora tiene tiempo", plantea Antonio Luque (Sr. Chinarro) al hablar de su nuevo disco, 'El bando bueno' (Mushroom Pillow, 2020). Un álbum que describe a su manera el momento actual, brillante y directo. Las canciones del disco son 'Una familia reale', 'Planeta b', 'Escorpio', 'Telaraña', 'Sábanas santas' (primer avance que se pudo escuchar el 16 de abril), 'Depresión', 'Aplauso', 'Arlequín', 'No recuerdo' y 'La odisea'.

Fecha de lanzamiento: 29 de mayo.



libro vena amoris - cafuné & revolución rafael saravia

Recién impreso y encuadernado, el poeta leonés Rafael Saravia (1978) presenta su nuevo libro, 'Vena Amoris-Cafuné & Revolución' (Eolas Ediciones), una obra "cocinada a fuego lento", como a él le gustan las cosas, que propugna una revolución a través del amor, de la naturaleza y el sentido crítico para cambiar el sistema. De tapa dura, con ilustraciones y portada de Emma S. Varela, y una maquetación que va más allá del buen gusto de Alberto Rodríguez Torices, espera "tocar el corazón" de sus lectores".

Fecha de lanzamiento: mayo.

libro depredadores ronan farrow

El hijo de Woody Allen y Mia Farrow, periodista de la revista 'New Yorker' y ganador del Pulitzer gracias a sus reportajes de investigación, publica la novela 'Depredadores' (Roca Editorial), una obra estandarte del movimiento #MeToo. Esta es la historia no contada de las extrañas tácticas de vigilancia e intimidación desarrolladas por hombres ricos, poderosos, que preferían amenazar a periodistas, evitar responsabilidades y silenciar a las víctimas de abusos antes que cuestionar su propia conducta. También es la historia de varias mujeres que lo arriesgaron todo para revelar la verdad.

Fecha de lanzamiento: junio.



libro el mensaje de pandora javier sierra

El escritor Javier Sierra publica el 23 de junio su nuevo libro, 'El mensaje de Pandora', que ha pergeñado en confinamiento y con el que «transmite un mensaje sereno sobre todo lo que estamos viviendo», según ha anunciado la Editorial Planeta. La novela, a través de los personajes que ha creado, invita a los lectores a «aumentar la perspectiva» de lo que está ocurriendo en los últimos meses a causa de la pandemia de coronavirus. Una fábula que nos recuerda cuál es nuestra situación en la escala evolutiva.

Fecha de lanzamiento: junio.





cprs san juan de dios de león, un centro con mente delucha

El Hospital San Juan de Dios de León lleva más de dos décadas intentando 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. Y lo va a seguir haciendo a pesar de las dificultades, con la lucha siempre en mente.

El Centro de Rehabilitación Psicosocial (C/ Panaderos, 2) es un recurso que ofrece en régimen ambulatorio distintos programas a la población con enfermedad mental crónica, así como dificultades de integración social y de funcionamiento personal, familiar, laboral.

Sus estrategias van encaminadas a que las personas con problemas psiquiátricos adquieran y/o recuperen aquellas habilidades que les permitan desenvolverse en su medio social de forma autónoma, con los menores apoyos posibles y con la consecuente mejora de su calidad de vida. Porque la mejor medicina es la de sentirse útiles y valorados.

actividad asistencial

Desde 2001 el CRPS San Juan de Dios mantiene un concierto de veinte plazas con la Gerencia de Atención Especializada del Área de Salud de León para prestar atención a los usuarios derivados desde la red pública de salud mental.

El Centro de Rehabilitación Psicosocial recibió en 2019 un total de 30 derivaciones, registrándose un total de 24 altas, con una estancia media de 333 días y un total de 20 ingresos, de los cuales 15 eran pacientes nuevos. Durante el año pasado recibieron tratamiento un total de 44 personas: 21 hombres y 23 mujeres.

programa de entrenamiento para la vida autónoma

El CRPS, que cuenta un psicólogo y coordinador, una terapeuta ocupacional, dos monitores y una trabajadora social en plantilla, desarrolló 83 intervenciones grupales (y ocho individuales) con el objetivo de fomentar hábitos de autocuidado, desarrollar el máximo nivel de autonomía personal, así como desenvolverse en las actividades cotidianas.

programa de rehabilitación de capacidades cognitivas

La atención, memoria, concentración, percepción, orientación espacio temporal y razonamiento abstracto centraron 72 sesiones grupales. Entre ellas, se encuentra el Club de Lectura de la Biblioteca Pública de León, donde en 2019 los usuarios del CRPS disfrutaron de títulos como 'Bich', 'Siete días en el lago', 'Miguel Strogoff', 'Leonardo da Vinci', 'La llamada de lo salvaje', 'Prohibido leer a Lewis Carroll' y 'Drácula'.

programa de habilidades sociales

La finalidad de este programa, que anotó 70 intervenciones grupales, pasa por entrenar al usuario en la adquisición y/o recuperación de repertorios conductuales, verbales, paraverbales y cognitivos.

programa de autocontrol emocional y terapia cognitiva

Este programa, que registró 72 intervenciones grupales, trata de dotar de estrategias de afrontamiento de problemas, que permitan al usuario manejar su estado anímico haciéndole conocedor de los desencadenantes y mantenedores de los mismos.

En este sentido, ha abordado la respuesta conductual ante situaciones sociales estresantes y ha ayudado a identificar aquellos sentimientos ineficaces ante situaciones frustrantes.

programa de conciencia y conocimiento de la enfermedad

La falta de conciencia de enfermedad no deja de ser un problema. Con el objetivo de lograr su adherencia al tratamiento, el CRPS ayudó —en 73 intervenciones grupales— a sus usuarios a enfrentar de un modo adecuado su diagnóstico y evolución, así como a detectar señales de alerta, prevenir recaídas y manejar la sintomatología asociada a su patología.

programa de psicomotricidad

Un total de 87 sesiones, con una media de diez usuarios, se desarrollaron en 2019 dentro de un programa que persigue mejorar el control postural, el equilibrio estático y dinámico, la respiración, la coordinación y el desarrollo sensorial sin olvidar la expresión corporal. Además, apuesta por el ejercicio físico con la celebración de partidos de fútbol: 58 el año pasado.

programa de asesoramiento y apoyo familiar

La implicación de las familias en la lucha contra el estigma que pesa sobre la persona con una patología mental es clave. Por ello, el CRPS cuenta con un programa que busca su participación en el proceso rehabilitador y genera estrategias para que puedan afrontar mejor el estrés. En total se celebraron once sesiones grupales en 2019 con una media de siete familiares.

programa de ocio y tiempo libre

Juegos de mesa, visitas culturales, talleres ocupacionales integran la oferta de un programa que favorece la integración de los participantes, amplía su red social y les saca del aislamiento.

programa de integración comunitaria

- Trabajo Social mantuvo un centenar de entrevistas con usuarios y familiares para asesorarles en la tramitación de ayudas económicas, gestiones administrativas y recursos tanto normalizados como especiales. Asimismo, se desarrollaron actividades en grupo como:
- 'Buenos días': lectura de la prensa y puesta común de las noticias;
- Conocimientos básicos: este grupo pretende estimular el conocimiento y aprendizaje sobre recursos sociales, formativos, laborales y de ocio.
- Trámites burocráticos: aprenden a cumplimentar modelos de solicitudes, fichas y formularios para solicitar prestaciones.

programa de rehabilitación laboral

Cinco usuarios del CRPS se incorporaron al mundo laboral gracias a un itinerario que contempla la orientación vocacional, el entrenamiento en habilidades sociales de ajuste laboral, así como técnicas de búsqueda de empleo, el apoyo a la formación profesional, el mantenimiento del empleo y los talleres ocupacionales.

programa de seguimiento de casos

Con la participación de once usuarios en 2019, el objeto de este programa es garantizar el mantenimiento de los objetivos alcanzados y constituir un adecuado soporte para mantener el funcionamiento psicosocial en la comunidad en condiciones óptimas.

nuevas tecnologías de la información y la comunicación

Las actividades llevadas a cabo están orientadas a la utilización del ordenador como herramienta de acceso a la información, como recurso en el desarrollo de otros programas y a la edición de entradas en el blog del centro: <http://sanjuandedioscrps.blogspot.com/>.

creACCIÓNmental

Durante 2019 el CRPS continuó con las reuniones del grupo de trabajo CreACCIÓNmental, junto a profesionales del Hospital Santa Isabel, la Asociación Alfaem Salud Mental León, la Fundación Solidaridad y Trabajo y la Fundación Feclm. Dentro de sus actividades, destacaron el V Certamen de Relatos 'LiterariaMente', la exposición fotográfica de la séptima edición de su concurso, un taller de escritura creativa y el encuentro de escritores 'De mente a Mente' coordinado por Ramiro Pinto, entre otras.

sistema de gestión de la calidad

El CRPS San Juan de Dios complementa y fortalece desde 2003 el sistema de gestión del Hospital aplicando además en sus procesos los criterios de gestión de calidad de la Norma ISO 9001: 2008. Durante 2019 se confirma la renovación del Certificado del Sistema de Gestión de la Calidad hasta junio de 2020 y se continúa con la adaptación a la nueva Norma ISO 9001: 2015.

Miguel Yugueros Alonso
Psicólogo y Coordinador
Centro de Rehabilitación Psicosocial



teletrabajo: ¿ha venido para quedarse?

Seguramente algunos de los que estáis leyendo este artículo habéis estado o estáis teletrabajando o conocéis a alguien que ha utilizado esta alternativa laboral a raíz de la situación que vivimos a consecuencia del Covid-19.

Aunque parece una fórmula relativamente actual, lo cierto es que esta opción de prestación de servicios tiene sus orígenes en los 50 donde se denominaba "trabajo a distancia".

En ese momento, aunque pueda sorprender, se utilizaba esta denominación para los trabajadores de pequeñas empresas y talleres de trabajos manuales, que realizaban sus cometidos en una ubicación diferente a la del propio empresario para luego llevarle a éste la mercancía finalizada.

Debido a los cambios sociales, económicos y organizacionales, fue tomando forma hasta que en los años 70 se comenzó a hablar de teletrabajo bajo la óptica de "enviar el trabajo al trabajador en lugar del trabajador al trabajo".

En ese momento comenzaban a tener peso las telecomunicaciones como nuevo modelo organizativo y sociológico, dando paso a su aplicación en sectores como la distribución, la industria y las administraciones públicas.

Entonces quedaba patente que se debían combinar dos elementos para la existencia del teletrabajo. Por un lado, que fuese realmente viable la posibilidad de realizarlo lejos del núcleo central de la empresa; y, por otro, la utilización de forma necesaria de las nuevas tecnologías.

Si bien es verdad, al principio el teletrabajo era un concepto que empezó a expandirse como método útil por parte de las organizaciones para poder enviar a un elevado número de trabajadores simultáneamente a diferentes ubicaciones durante un tiempo determinado y no bajo el concepto de "trabajar en casa".

Actualmente, y más en estos complicados momentos, el teletrabajo ha pasado de ser el gran desconocido a ser el gran aliado y, en algunos casos, una opción previamente impensable al no ser valorada como una alternativa real.

El teletrabajo, como podemos ver, no tiene por qué ser una opción permanente si no una posibilidad circunstancial para adaptarse a situaciones de carácter temporal.

Otra cuestión importante a tener en cuenta es la prevención de riesgos laborales, ya que el trabajador tiene diseñado su puesto de trabajo en base a unas directrices y normas de seguridad.

En principio, los puestos que predominan en esta opción son aquellos asimilables a tareas de oficina, donde los instrumentos principales de trabajo son los equipos con pantallas de visualización de datos y telefonía móvil.

Dado que el lugar de trabajo va a ser en la mayoría de los casos el domicilio particular, llevar a cabo una evaluación de riesgos es muy complicado. Por ello, una opción muy utilizada por las empresas es la autoevaluación del puesto.

Consiste en facilitar al trabajador un cuestionario que incluye también preguntas abiertas donde la empresa podrá valorar, según sus respuestas, si las condiciones para teletrabajar son idóneas o si por el contrario tiene que facilitar alguna medida adicional.

Es posible que todos aquellos que han debutado como teletrabajadores hayan encontrado tanto puntos a favor como en contra.

ventajas

- Poder distribuir el tiempo de trabajo en función de sus propias necesidades, lo que posibilita en mayor medida la conciliación laboral y familiar. Es decir, flexibilidad horaria.
- Mejor rendimiento, al estar en un ambiente más tranquilo (en algunos casos), libre de las posibles interrupciones de la oficina provocadas por el propio entorno de trabajo o los horarios de descanso marcados por la empresa.
- Reducción de costes en transporte, en almuerzos fuera de casa y otros gastos derivados del movimiento casa-trabajo y viceversa.
- Mejor salud y control del estrés. Entre otros motivos, por la reducción de los conflictos interpersonales, así como por el hecho de evitar atascos.

inconvenientes

- Pérdida de comunicación con los compañeros, con el riesgo de producirse el aislamiento futuro de ellos.
- Dificultad en algunos casos a la hora de obtener respuestas rápidas a dudas en el desempeño de sus funciones.
- Las tecnologías de la información pueden permitir la disponibilidad del trabajador más allá de su jornada, disminuyendo así su desconexión del trabajo.
- Dificultad para separar el ámbito laboral del personal (familia-trabajo).

Para las organizaciones ocurre exactamente lo mismo, hay algunos factores muy beneficiosos para ellas como la disminución del absentismo y siniestralidad -sobre todo en accidentes en itinere- o la disminución de costes asociados a un centro físico, pero también otros menos beneficiosos como la dificultad de poder llevar a cabo la supervisión más cercana a los trabajadores o la gran inversión en Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Actividades como la nuestra -y en general del sector servicios- cuentan con grandes limitaciones a la hora de implantar metodologías eficientes en el teletrabajo.

Bajo una perspectiva amplia, el teletrabajo puede interpretarse como un desarrollo de las relaciones laborales que conduce a una mayor flexibilidad en la forma en que se organizan y ejecutan las tareas profesionales.

Esta circunstancia, debidamente gestionada, puede redundar en una mayor eficiencia y eficacia en las prestaciones laborales, debiendo valorar siempre de forma individual cada caso.

Desde el Hospital San Juan de Dios de León, queremos que todos nuestros trabajadores se sientan seguros y protegidos en su puesto de trabajo. Por ello, hemos optado por el teletrabajo en todos los casos en los que ha sido viable y seguirá siendo una opción de futuro a tener en cuenta.

Leticia Álvarez García
Recursos Humanos
Hospital San Juan de Dios de León

Foto Cuadro Personalizado

Formato 50x50 cm

30'25€ i.v.a. incluido

sorlesimprentaonline.es

10% DESCUENTO

Usando este código la finalizar la compra

HSJD15

SORLES servicios gráficos

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

f Síguenos



Seguro de Automóvil



Sonia tiene que pasar la ITV,
pero está muy *tranquila*

Porque con su Seguro de Automóvil, en A.M.A. pasamos la ITV de su coche por ella.

Así de fácil...

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 / 902 30 30 10

Seguros en



en nuestra APP



A.M.A.
agrupación mutua
aseguradora



voluntariado: una lección que se aprende

Una de mis experiencias como profesor es lo mucho que se puede aprender de los alumnos. Este fue el caso de Laura, que hacía voluntariado en el Hospital San Juan de Dios de León. Me considero un afortunado: tengo una familia estupenda, grandes amigos, disfruto con mi trabajo y desarrollo proyectos que me hacen ser feliz.

Entre ellos no estaba el de hacer voluntariado. No tenía nada en contra, pero como nos pasa a tantas personas, pensaba que no tenía tiempo para más. Aun así, la experiencia de Laura despertó mi curiosidad y me acerqué por el Hospital de San Juan de Dios para tener más información.

El segundo eslabón en esta historia se llama Rosa. Ella me recibió como coordinadora de voluntariado, me acompañó en la visita a algunos enfermos y me explicó en qué consistía esta actividad.

El objetivo no era desarrollar labores sanitarias, que exigen la profesionalidad de los que saben y se dedican a ello.

Nuestro papel era acompañar a enfermos solos o con escasa compañía. Escucharles, ilusionarse con su vida y sufrir su enfermedad. O velar sus silencios.

Llegamos a la cuestión de la escasez de mi tiempo y Rosa no le dio importancia, no me descartó. Dejó que fuese haciendo lo que pudiese y que el "veneno" del voluntariado fuera cautivando mi ilusión. Que descu-

briese que sí podía tener un tiempo y que la actividad lo merecía.

Rosa no quiso convencerme. Dejó que el Hospital de San Juan de Dios, que las personas que allí trabajan, las que allí viven, sanan o mueren lo hicieran.

Ya son cinco años de colaboración, con la interrupción de unas semanas durante los veranos y esta cuarentena obligada por el Covid-19.

Es mucho más lo que he recibido que lo que yo haya podido dar. No ha habido día en que no saliese del hospital de mejor ánimo que a la llegada, con la ilusión renovada y los problemas -de una sociedad tan saturada de lo efímero- relativizados.

Rosa me explicaba que no era necesaria la fe cristiana para participar. Yo tenía esa fe, pero estos años de Hospital me han sumado mucho. He entrado en habitaciones a visitar enfermos y he salido dejando amigos.

He aprendido a reír y a llorar con alegrías y penas que no eran las mías. He experimentado que las personas valen mucho más que las cosas.

He descubierto el significado de la enfermedad y de la vejez en la sociedad de la eficiencia. Y que un hospital puede ser una familia. Y que las penas pueden hacer crecer la alegría. He visto que Dios vive en un hospital.

Por todo esto, quiero agradecer a San Juan de Dios todo lo que ha hecho por mí convencido de que muchos otros voluntarios me acompañarán en este agradecimiento.

Pedro Álvarez Sánchez de Movellán
Profesor de la ULE y voluntario
Hospital San Juan de Dios



Titulaciones ofertadas

- Grado en Enfermería
- Grado en Fisioterapia
- Posgrado en Cuidados Paliativos
- Posgrado en Fisioterapia Deportiva y Biomecánica

Ciclos de Grado Superior

- Técnico Superior en Radioterapia y Dosimetría
- Técnico Superior en Documentación y Administración Sanitarias
- Técnico Superior en Integración Social
- Técnico Superior en Imagen para el Diagnóstico y Medicina Nuclear

Ciclos de Grado Medio

- Cuidados Auxiliares de Enfermería
- Atención a las Personas en Situación de Dependencia

Otros recursos

- Centro de Simulación Interprofesional y de Investigación en Ciencias de la Salud
- Biblioteca
- Reprografía
- Cafetería



ficha técnica

Nombre:
Campus de Ciencias de la Salud

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

Teléfono:
918 015 650 / 918 333 769

Sitio web:
**www.euef.comillas.edu
www.ciclosformativosjd.es**

Correo electrónico:
**ciempozuelos.fp@sjd.es
sjuandedios@comillas.edu**

Número de empleados:
68

Número de alumnos:
979

campus de ciencias de la salud 'san juan de dios', formación humanizada y de calidad

Ciempozuelos, al sur de Madrid, acoge el Campus de Ciencias de la Salud 'San Juan de Dios', perteneciente a la Orden Hospitalaria. En sus instalaciones se incluyen la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia 'San Juan de Dios' (EUEF), integrada en la Universidad Pontificia Comillas, y el Centro de Formación Profesional (FP) también del mismo nombre.

El Campus de Ciencias de la Salud 'San Juan de Dios' tiene como objetivo una enseñanza de calidad con un modelo de asistencia humanizada. La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios promueve centros docentes en los que se enseña con un estilo propio basado en la humanización. Ambos centros (Escuela Universitaria y Formación Profesional) cubren una amplia oferta educativa orientada a los jóvenes que sienten una especial sensibilización por el mundo de la salud y las personas dependientes o con necesidades de integración. Cuenta con la garantía y la experiencia de personal docente en contacto directo con la asistencia, lo que aporta una visión real de las necesidades de formación.

En la atención de la salud de las personas ya no hay lugar a dudas de la necesidad de profesionalización. Por ello, este trabajo es cada vez más técnico y cualificado requiriendo de los profesionales de la salud una constante actualización y preparación.

Como señala Soledad Ferreras, directora del Centro de FP, "a los enfermos hay que garantizarles el cuidado de su salud, pero también la atención a su persona al ser dos conceptos indisolubles". Y para lograr una correcta atención son claves las aportaciones de los profesores que, además de docentes, son profesionales de la salud en distintos ámbitos. Alrededor del 90% trabajan en activo en centros sanitarios ejerciendo aquellas materias de las que imparten clases, algo que asegura la actualización constante de los conocimientos.

Esto les hace conocedores de las necesidades reales que tiene el enfermo y, en consecuencia, de la formación que necesitan los profesionales que van a trabajar con ellos. Juan M. Arribas, director de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia, asegura que para una correcta atención a la persona se da una formación desde la humanización. "El enfermo, el necesitado, el dependiente, son el centro de nuestra atención. No es posible ocuparse de la salud de una persona sin aproximarse a ella. Si no nos acercamos al enfermo ponemos un obstáculo en su proceso de curación, ya que el propio enfermo es el principal agente terapéutico", aseguran ambos directores.

Otro de los incentivos para estudiar en el Campus es la amplia oferta de centros en los que realizar la formación práctica: hospitales públicos y privados, centros de salud, clínicas... y el Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos, especializado en salud mental, discapacidad intelectual y psicogeriatría, al que los alumnos tienen acceso casi desde el primer año.

una universidad moderna y con tradición

La EUEF celebra en 2021 su 60 cumpleaños haciendo suya la frase "humanizar la asistencia, un estilo de formación". Comenzó con la titulación de Enfermería hasta que hace 26 años añadió a sus estudios el Grado en Fisioterapia.



Durante todos estos años, sus instalaciones se han ido modernizando de acuerdo con los tiempos y las titulaciones ofertadas. Ejemplo de ello es el Centro de Simulación Interprofesional y de Investigación en Ciencias de la Salud (CSIICS), donde se integran los Laboratorios de Simulación de Alta Fidelidad (LASAF) y el Laboratorio de Biomecánica y Análisis de Movimiento (LABAM).

El primero, acerca al estudiante a la realidad de la Enfermería sin los riesgos y las limitaciones de la práctica directa sobre personas o equipos de trabajo. Además, es una excelente herramienta de investigación en el campo de la didáctica, evaluación o gestión del conocimiento.

El segundo, es una importante base para una adecuada formación de los alumnos y para mejorar la generación de conocimiento en el área de Fisioterapia. Desde la creación en 2013 de la Unidad de Biomecánica, el laboratorio se ha renovado con un conjunto de sistemas tecnológicos que la conforman como una de las más avanzadas.

fp accesible para todos

El Centro de FP abrió sus puertas en el curso 1987-88 con la intención de cubrir las necesidades de una formación sanitaria y social accesible a todos. La inte-



¿dónde estamos?



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



Schindler

We Elevate



gración social, la atención a la dependencia y la radioterapia han tenido en este centro un lugar donde formar a grandes profesionales para quienes lo más importante es la persona asistida.

Además, se ha luchado para conseguir que todas las titulaciones tengan concierto con la Comunidad de Madrid, permitiendo de esta manera que todo aquél que desee formarse en el espíritu de San Juan de Dios, pueda hacerlo sin que el impedimento sea económico.

covid-19, una prueba también para la enseñanza

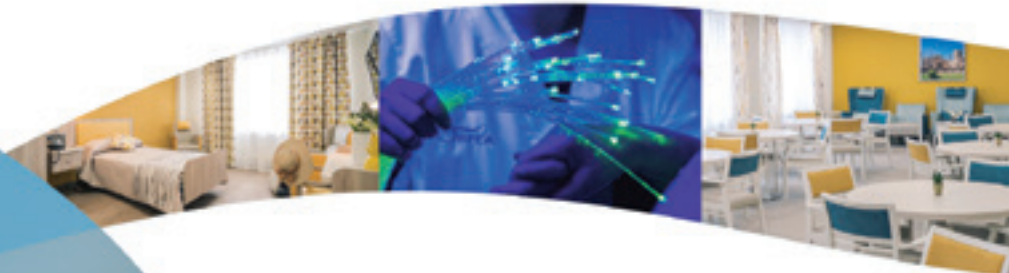
La pandemia que ha removido al mundo y que ha supuesto una gran prueba para los centros de la Orden Hospitalaria no ha dejado ajenos a estos cambios a los centros educativos. El Campus de Ciencias de la Salud San Juan de Dios ha tenido que "reinventarse" en tiempo récord para seguir ofreciendo formación de calidad.

Pese a la dificultad de adaptar los contenidos de unas titulaciones eminentemente prácticas, como son las

del ámbito sociosanitario, la constante actualización del campus supuso poder disponer de un equipo y una infraestructura que desde hacía tiempo había incorporado a las nuevas tecnologías como sus aliadas, lo que permitió que la adaptación fuera más rápida.

Ambos directores se muestran orgullosos al afirmar que el profesorado ha respondido muy bien a la enseñanza online. "También nuestro personal de secretaría y biblioteca está realizando teletrabajo, respondiendo a todos los procedimientos administrativos que nos solicitan externamente, a la demanda de información de nuestros alumnos y la que nos llega del exterior sobre el proceso de admisión", afirma Ferreras.

Departamento de Comunicación
Campus de Ciencias de la Salud
Hospital San Juan de Dios



MAYORES EN BIENESTAR

Y también en calidad de vida,
en cuidado y en experiencias.

El objetivo de las Residencias y Centros de día ORPEA en León es mantener las capacidades físicas y cognitivas de nuestros residentes y garantizar la tranquilidad de sus familiares.

Por eso ofrecemos programas de animación sociocultural, rehabilitación y fisioterapia, unidades especializadas para la atención de demencias y todo tipo de servicios adaptados a cada necesidad.

Y todo con excelentes instalaciones, los recursos más avanzados y la máxima calidad. **Compruébelo.**

ORPEA LEÓN

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

ORPEA LEÓN I

C/ Primero de Mayo, 3
24008 - León
987 804 631

ORPEA LEÓN II

C/ Cofradía del Ciento, 2
24009 - León
987 807 805

HAY UN CENTRO ORPEA MUY CERCA DE USTED:

A CORUÑA ALICANTE BARCELONA CANTABRIA CASTELLÓN CIUDAD REAL CÓRDOBA GIRONA GRANADA
HUELVA JAÉN LA RIOJA LEÓN LUGO MADRID MÁLAGA MURCIA SEVILLA VALENCIA VALLADOLID ZARAGOZA

Nº de Registro Sanitario: 24-C3-0078 / 24-C3-0079 / 24-C3-0080

SÍGUENOS
EN FACEBOOK



www.orpea.es