

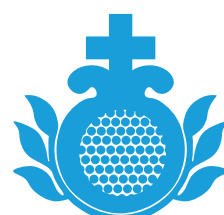
salud^{dosmil}

hospital san juan de dios de león

junio 2014 | número 115



- **en persona** | lolo
- **actualidad** | unidad de cirugía robótica del hospital san rafael (madrid)
- **el especialista** | emilio blanco rodríguez



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

La medicina
a tu servicio

Ya lo decíamos hace unos meses, vivimos una época histórica, una época en el que el mundo puede y debe sufrir una enorme revolución, un profundo cambio. Un cambio que se debe acometer en todos los niveles: empresarial, laboral, político, institucional, social, ético, familiar, cultural, de valores... No estamos hablando de un proceso de cambio en nuestro país, sino a nivel mundial, sólo tenemos que abrir un periódico y darnos cuenta de la velocidad que están empezando a tomar algunos acontecimientos.

Estamos en pleno inicio del proceso de cambio, pero ya llevamos metidos más de siete años en una crisis económica en la que, pese a lo que nos digan, estamos muy lejos de comenzar a superar. Quizá hayamos empezado con demasiado retraso los cambios, quizá el mundo en el que vivíamos nos hacía seguir en nuestra 'zona de confort', quizá la crisis no nos había tocado directamente y pensábamos que pasaríamos de puntillas por esta situación. Nada de eso es cierto, a todos nos repercute el mundo en el que vivimos y por tanto, todos debemos afrontar y contribuir a los cambios, de una manera u otra.

Nosotros tratamos de seguir ese camino e intentamos que nuestra propuesta de Hospital, de empresa, de organización, siga un camino de futuro, y por eso huimos de las soluciones a corto plazo: apostamos por la calidad sanitaria, por el comportamien-

to ético ante nuestros grupos de interés, por la formación como medida de desarrollo a largo plazo de nuestros profesionales, por la inversión, por hacer las cosas bien y con sentido común.

Nuestra sociedad hoy encuentra propuestas, situaciones, reacciones, con las que es posible que no estemos de acuerdo, o sólo sean buenas intenciones sin posibilidad de plasmación real, o nos lleven por un camino erróneo que nos obligue más adelante a recapacitar y volver al punto de partida. Pero en todo caso, son posiciones, ideas o propuestas que constituyen un soplo de aire fresco, una ventana que se abre, una reacción ante lo que a día de hoy existe, ante lo que ahora tenemos, ante lo podrido, lo obsoleto, lo que nos ha traído hasta aquí.

Por eso, aunque no estemos de acuerdo, aunque pensemos que suponen un error, aunque nos preocupe la inestabilidad, aunque no sepamos aún cuál es el camino correcto, felicitémonos: nos hemos levantado y hemos empezado a buscarlo. Tan sólo ha empezado, esperemos que no pare hasta llevarse a todo, a todos, los que sobran.

Juan Francisco Seco Martín
director gerente

han colaborado
Juan Francisco Seco Martín, Dr. Manuel Meléndez Pérez, Dra. Dolores González García, Dra. Gloria M^a Álvarez Vicente, Emilio Blanco Rodríguez, Dra. Eva Llamas Boñar, Dra. Elena Valoria Escalona, Dra. Encarnación Martín Pérez, Dra. Rebeca de la Fuente Blanco, Nieves Díaz Canedo, Ana Romero, Ángel Juez, M^a Laura Vicente Vallejo, Noelia Sánchez Carrión, Mónica Redondo Arias, Lucas Rodríguez Milia, Hno. Lorenzo Bravo Miguel, dlv-laCentral | comunicación

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

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

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

en persona	2
la actualidad	6
noticias	12
ocio	16
la salud en tu día a día	20
el especialista	22
el hospital por dentro	24
obra social	26
voluntariado	28
recursos humanos	30
cuadro médico	32

certificado efr

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

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



¿urgencias?
estamos 24 horas
para atenderte

www.hospitalsanjuandedios.com



lolo dibujante

¿Lugar de nacimiento?

Nací en León, pero me crié en Buen Suceso, un pueblo entre La Pola de Gordón y La Robla.

¿Cuándo nació tu afición por el cómic? ¿Qué cómics leías?

Desde pequeño empecé a dibujar en los libros del colegio y en los cuadernos, como todo el mundo, el problema es que yo no paré hasta hoy. Leía todo tipo de cómics. Tuve la suerte de que mi padre trabajaba en RENFE y le gustaba mucho leer, así que me traía cómics de todos los sitios porque en León no teníamos acceso a ese material. Luego empecé a leer La Codorniz, Mortadela y Filemón... Con la muerte de Franco, cuando yo tenía 18 años más o menos, llegaron otros cómics importados de América o Inglaterra y había un par de librerías en León especializadas en cómics. Hoy en día alucino con las películas de dibujos animados o en 3D, me encantan y voy al cine a verlas.

¿Cuándo empezaste a dedicarte al dibujo profesionalmente?

Empecé haciendo chistes sobre un "Jesús hippy" para el Padre Flecha, en la parroquia de San Francisco de la Vega, cuando tenía unos catorce años. Más tarde empecé a trabajar para una imprenta local que hacía la hoja parroquial y les hacía dibujos. Profesionalmente empecé a trabajar para una empresa multinacional, les realizaba dibujos y logotipos para las bolsas de la compra o material de distintas empresas a nivel nacional. En la prensa, debuté con el Diario de León cuando volví de hacer la mili en Tenerife. He llegado a realizar relatos de terror para la radio, he trabajado para la televisión de León, he dibujado para botellas, he hecho pegatinas... la verdad es que he hecho muchas pijadas, pero me divierte mi profesión.

¿De dónde nacen los distintos personajes de tus cómics? ¿A qué personaje tienes más cariño?

Los únicos que tengo fijos son los de la serie de Tulio, el cerdo, la urraca, el angelito, Gregory... aparecieron porque me gusta mucho Mafalda, el personaje de Quino, pero en vez de ser buenos y desear la paz en el mundo, mis personajes son más macarras y canallas. El personaje del Güelu y el de "las señoras que fuman", nacieron en colaboración con Fulgencio, de La Crónica. Es el típico abuelo leonés enterrado, que da igual que este vivo o no porque dice siempre lo mismo, lo que quiere.

Mi preferido es el gocho, porque es el que nos ha quitado el hambre en León desde la Guerra Civil hasta hoy. En todas las plazas de los pueblos debería haber un monumento al gocho (risas).

¿Cómo dibujas? Quiero decir, ¿papel, ordenador, hojas?

Como empecé hace tantos años, empecé dibujando en papel, con plumilla, rotring, en aquel momento en los periódicos sólo había teletipos o máquinas de escribir, no había fax, era todo muy rudimentario. Me acuerdo el primer fax que compró La Crónica de León, era un aparato infernal del ruido que metía... Luego metían mis dibujos en unas máquinas enormes que realizaban las copias. Si la gente supiera cómo se hacían los periódicos antes, fliparían. Ahora dibujo con tarjeta gráfica, todo es mucho más sencillo.

A la hora de plantear tus tiras, las inspiración te llega en cualquier momento y lugar o te pones a ello de un forma más disciplinada?

Mi inspiración es un milagro, no sé cómo me viene, no tengo una disciplina de trabajo. Mi única disciplina de trabajo es la presión de esperar hasta el último segundo que tengo para poder enviar mis tiras. Antes los periódicos imprimían de madrugada y podía esperar hasta última hora, pero ahora las rotativas no están en los periódicos y hay que entregarlos antes, a las 22h00 tiene que estar listo todo el material. En muchos casos, un cuarto de hora antes de enviar la tira, todavía la estoy pensando.

Creo que los dirigentes no están al pie de la calle y no se dan cuenta de que a los chicos les estamos quitando la creatividad y la fantasía, no las estamos potenciando.

¿Crees que los dibujantes de tiras en los periódicos sois suficientemente libres para reflejar vuestra opinión en vuestras sátiras, o te cortas en algún tema?

Por lo general sí, yo no he tenido nunca censura. Yo tengo mi propia autocensura que me viene dada por mis valores, no me meto con las personas ni insulto a la gente, me meto con la institución o el sistema al que representan. En algunos casos sí que he tenido especial cuidado con algunos temas, y también reconozco que en algún caso he sido yo el que ha metido la pata. En la actualidad trabajo para medios como www.leonoticias.com, que me dan absoluta libertad para plasmar lo que yo quiera.

Hiciste tus pinitos en política, llegando a ser concejal por la Unión del Pueblo Leonés. ¿Qué te llevó a la política y cuáles fueron tus experiencias?

En política estuve cuatro años, coincidió con la mayoría absoluta de Mario Amilivia. Tuvo su lado positivo y su lado negativo. La política consiste en salirte de la realidad y volverte esquizofrénico, es una endogamia. Me salí de la política porque tenía que



servir a los intereses del partido, no a los de la gente que te había votado. Soy muy leonesista y no conseguía entender determinadas cosas que veía a mi alrededor, como pactar para mantenerte en el poder. Coincidí en política con mucha gente íntegra que se mantuvo así hasta el final, pero había otra mucha que se estropeaba por el camino. Pero fue una buena experiencia, me moló.

Eres un leonés convencido, y eso se plasma en tus tiras. Sin embargo, nos sueles representar como una provincia bastante retrasada, envejecida, acomplejada... ¿cómo lo que somos?

Sí, somos muy paletos. Hay un dicho antiguo sobre

nosotros, que dice que "un leonés es un jambo con una boina, detrás de una sebe y atisbando" (risas). Estamos siempre ojeando, pero no nos juntamos para nada y cuando alguno se junta, el resto critica, porque somos victimistas. Quiero mucho a León, pero el leonés es como aquel familiar al que quieres mucho y no le soportas. Somos la provincia más rica de España, con comarcas muy diferentes y preciosas: El Bierzo, Lacia, La Cepeda, El Páramo, Almansa, Tierra de Campos, Riaño...

Mira, un ejemplo, todo lo que ha surgido con el Santo Grial en León: lo estamos criticando y poniendo en duda... ¡pero si nos viene bien, vendrán visitas que traerán ingresos!



Juan Francisco Seco Martín, Director Gerente del Hospital San Juan de Dios de León, y el dibujante Lolo.

Otro ejemplo, "León, Cuna del Parlamentarismo", si esto pasa en Cataluña, se realizaría una difusión espectacular, se enteraría todo el mundo y se potenciaría como valor de la tierra, pero aquí no lo apreciamos. No queremos que se conozcan nuestras cosas, tenemos un atraso, pero es un atraso mental.

Tenemos la tierra perfecta para vivir de nuestro turismo, nuestro patrimonio, nuestra montaña, gastronomía, agricultura, ganadería, no nos hace falta nada más. Quizá yo lo veo tan negativo porque siempre voy con mis gafas negras...

¿Cómo ves a las nuevas generaciones y su relación con el cómic?

Los niños dibujan muy bien, pero desde mi punto de vista el problema es la educación que les estamos dando. Tengo la teoría de que nuestro cerebro se desarrolla cuando usamos nuestros dedos, nuestras manos, por eso somos hu-manos (risas). Creo que para que un niño lea libros de adulto, debería empezar leyendo cuentos y cómics, de hecho, en algunos colegios las bibliotecas tienen cómics. Pero las leyes de educación han quitado el dibujo, los trabajos manuales, etc. Creo que los dirigentes no están al pie de la calle y no se dan cuenta de que a los chicos les estamos quitando la creatividad y la fantasía, no las estamos potenciando.

¿Qué buena noticia sobre León te gustaría llevar a tus tiras?

Me encantaría contar que León es una comunidad autónoma. Somos una comunidad autónoma unida por una "y", una conjunción copulativa, Castilla "Y" León, pero al final León únicamente es una provincia de las nueve que forman parte de la Comunidad, es una autonomía demasiado grande y con intereses muy contrapuestos. Me gustaría que se identificara a León como una autonomía, sin despreciar ni faltar el respeto a nadie. Además, en León tenemos muchos más vínculos con Asturias que con Valladolid. Fíjate, sólo Ponferrada es mucho más grande que Segovia, Soria, Ávila, Zamora...

¿En época de crisis como la que estamos viviendo ahora, la creatividad fluye más? ¿Es más fácil hacer tiras ahora?

Sí, la verdad es que nos da mucho juego, aunque nos pagan menos (risas), tenemos que currar el triple para ganar lo de antes. Los dibujantes no existiríamos sin los políticos. Nosotros no podríamos hacer chistes de gente normal, pero como los políticos no son como la gente normal y tienen que cumplir su papel, pues nos da muchas posibilidades de hacer tiras con ellos.

el test

Una ciudad_Prefiero los pueblos: Cantexeira, en El Bierzo.

Un rincón de su ciudad_San Isidoro, sin duda. 300 años de corte y de reinado.

Una comida_Los huevos a la leonesa, con pimentón y aceite hirviendo por encima, con unas patatas fritas. Lo que pasa que ya soy mayor y el colesterol...

Un lugar para perderse_Donde me encuentren, pero cualquier parte de la zona norte de El Bierzo: Bárcena, Miravalles, Los Ancares...

Un colega de profesión para salir de cañas_Miguel Ángel Martín, además, lo hacemos a menudo.

Un deporte_Como a todo el mundo, me gusta el fútbol (soy del Celta de Vigo), pero por decir otro, el hockey sobre hielo, aunque nunca lo he practicado.

Un vicio (confesable)_Diría que un cubata y el tabaco, pero como estamos en un hospital, tendremos que decir que charlar es mi vicio.

Su mayor defecto_Que no tengo grandes virtudes.

Su mayor virtud_Que no tengo grandes defectos.

Le gustaría parecerse a... A nadie! Eso sí, admiro a los profesionales y a los artistas.

Un grupo musical o cantante_“Yes”, me gusta la música de los setenta, soy muy setentero.

Un medio de transporte_Aunque el coche te da mucha independencia, me gusta viajar en tren, es muy cómodo. Además, soy hijo de ferroviario...



unidad de cirugía robótica del hospital san rafael (madrid): una nueva apuesta por la tecnología

Sin duda alguna, son muchos los beneficios que las tecnologías médicas aportan al paciente, a los profesionales y al conjunto del sistema sanitario. Consciente de ello, el Hospital San Rafael de Madrid, perteneciente a los Hermanos de San Juan de Dios, dentro del continuo proceso de mejora en beneficio de sus pacientes y usuarios, ha dado un paso más incorporando el **Robot Quirúrgico da Vinci** a sus tecnologías, lo que ha supuesto una importante inversión económica por parte de la sociedad constituida al efecto, y participada no solo por éste, sino también por un gran número de equipos profesionales vinculados al centro.

El sistema quirúrgico da Vinci es una tecnología de última generación que ofrece al cirujano mayor precisión, y al paciente mejores resultados y mayor seguridad que otras técnicas quirúrgicas. Está compuesto por una consola de diseño ergonómico para el cirujano, con un sistema de visualización de alto rendimiento en 3D, una camilla con cuatro brazos robóticos que reproducen exactamente, e incluso mejoran, los movimientos de la mano del cirujano y se equipan con un instrumental miniaturizado extremadamente preciso.

ventajas

Desde el año 2001 la cirugía asistida por robot se ha extendido por todo el mundo y se ha empleado en miles de intervenciones gracias a sus importantes ventajas, respaldadas por múltiples publicaciones clínicas.

Esta técnica aúna los beneficios de la cirugía mínimamente invasiva con la posibilidad de controlar el temblor y de lograr un acceso mínimo, tal y como explica el Dr. Ricardo García Navas (Servicio de Urología del Hospital San Rafael) en un vídeo explicativo:

[youtube.com/watch?v=Ni7xIL_NBzU&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Ni7xIL_NBzU&feature=youtu.be)

Entre dichas ventajas, cabe destacar:

- Acorta el tiempo de ingreso hospitalario.
- Mejora el tiempo de recuperación del paciente.

- Disminuye el riesgo de infección y de otras complicaciones quirúrgicas.
- Reduce el sangrado durante la intervención.
- Aumenta la precisión del cirujano.
- Reducción de cicatrices y del dolor postoperatorio.

Aunque aún es demasiado pronto para evaluar los resultados de la incorporación de este sistema quirúrgico, desde la adquisición del mismo, a finales de enero de 2014, se han realizado ya 16 intervenciones con esta técnica y los resultados obtenidos en todas ellas han sido plenamente satisfactorios.

especialidades y cuadro médico

Urología: el Grupo Urológico San Rafael lidera la nueva Unidad de Cirugía Robótica del Hospital San Rafael, y es que la Urología es la especialidad en la que más se ha desarrollado esta cirugía, ya que sus ventajas son numerosas en técnicas que de otra forma eran comprometidas.

Actualmente se aplica la tecnología del sistema quirúrgico da Vinci en:

- Prostatectomía radical.
- Cistectomía radical y derivación.
- Nefrectomía radical.
- Nefrectomía parcial.
- Colposacropexia (tratamiento para el prolapso de órganos pélvicos).
- Pieloplastia (corrección de la dilatación congénita o adquirida de la pelvis renal. Permite su realización también en niños con los mismos beneficios).
- Los doctores, Andrés de Palacio España, Eldiberto Fernández Fernández, Ricardo García Navas y Fernando González-Chamorro Ladrón de Guevara, con formación en Cirugía Robótica en los centros más prestigiosos de Europa (entre los que se encuentran la Clínica San Agustín de Burdeos), forman parte de este equipo.

Además, el Dr. Denis Rey, experimentado cirujano robótico y socio de la Clínica San Agustín de Burdeos (centro de referencia internacional, pionero en Europa por su gran experiencia en cirugía mínimamente invasiva, laparoscópica y robotizada), es colaborador del Servicio de Urología del Hospital San Rafael desde hace años, participando activamente en el desarrollo robótico del mismo.

Ginecología: cuando los medicamentos y los procedimientos no invasivos son incapaces de aliviar los síntomas, la cirugía sigue siendo el tratamiento más efectivo y aceptado para múltiples afecciones ginecológicas, y la única opción en otras situaciones, que incluyen, pero no se limitan, a: cáncer de endo-

RAPID RECOVERY



- ✓ Optimice la **Vía Clínica** de sus pacientes
- ✓ Consiga una **Rápida Recuperación**
- ✓ Con la **Máxima Satisfacción**
- ✓ Reduzca sus **Costes**
- ✓ Contacte con **Biomet**

BIOMET
One Surgeon. One Patient.



metrio, cuello uterino o cáncer de ovario, fibromas uterinos, endometriosis, prolapso uterino y menorragia o hemorragia excesiva.

En este equipo, con el Dr. Joaquín Grande Gómez como Responsable Clínico del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital San Rafael, y el Dr. Víctor Martín Díaz, Especialista en Laparoscopia Quirúrgica Avanzada y Cirugía Robótica, contamos también con el Dr. Fernando Bullón Sopelana, Catedrático en la Universidad Complutense de Madrid, experto en Cirugía Endoscópica y cáncer ginecológico, y pionero en el desarrollo de la cirugía robótica en nuestro país.

Otorrinolaringología: las ventajas fundamentales de la Cirugía Robótica en el ámbito de Otorrinolaringología (ORL) son las de evitar cicatrices externas en

la cara y en el cuello, evitar el mayor número de traqueotomías, acortar el tiempo de recuperación y mejorar los aspectos funcionales del habla, deglución y voz.

El Servicio de ORL del Hospital San Rafael cuenta con profesionales especializados en el tratamiento de la patología del cáncer de cabeza y cuello, en especial en el tratamiento endoscópico y robótico mediante cirugía transoral del mismo. Además tienen larga experiencia en el tratamiento quirúrgico de la patología del tiroides y paratiroides, mediante cirugía mínimamente invasiva y robótica.

El Dr. Francisco Lorenzo Molina es uno de los miembros de este equipo. Es especialista en Otorrinolaringología, Cirugía Reconstructiva de Cabeza y Cuello y en Cirugía Transoral Robótica y Endoscópica de

EL TALLER DE INGLÉS

Clases de inglés de todos los niveles.
Preparación de títulos oficiales:

Cambridge (PET, FCE...)

IELTS

TOEFL

Escuela Oficial de Idiomas

Grupos reducidos
Incorporación inmediata
Preparación de entrevistas de trabajo
TRADUCCIONES.



www.eltallerdeingles.es - info@eltallerdeingles.es
987 178 968 - 696 213 471
C/ Jaime Balmes, 8 - 24007 -León

Cabeza y Cuello. También es experto en tratamiento quirúrgico de las apneas del sueño y cirugía robótica de tiroides y paratiroides.

Cirugía General y del Aparato Digestivo: también se intervienen con esta técnica quirúrgica las enfermedades del ámbito de la Especialidad de la Cirugía General y del Aparato Digestivo, como tumores del colón y del recto, obesidad mórbida y de la diabetes intratable, trastornos complejos de la unión gastroesofágica, enfermedades del bazo y de las suprarrenales y tumores del estómago o del páncreas.

El Dr. Antonio González Chamorro, licenciado en Medicina y doctorado en Cirugía "Cum Laude", con múltiples publicaciones en revistas científicas nacionales e internacionales, aplica las técnicas quirúrgicas más avanzadas y está al frente de la especialidad de Cirugía General y Digestiva Robótica en el Hospital San Rafael de Madrid, con el establecimiento de los protocolos para cirugía robótica colorrectal, de la unión esofago-gástrica, de la obesidad, y oncológica digestiva.

Más información:

La nueva Unidad de Cirugía Robótica del Hospital San Rafael dispone de un teléfono gratuito de información: (800 808 198) y de una página web:

www.cirurgiaroboticasanrafael.com

a través de la cual pone a disposición de todas las personas interesadas información sobre la cirugía robótica, el robot da Vinci, sus principales aplicaciones, así como sobre el cuadro médico de la Unidad.

M^a Laura Vicente Vallejo
Departamento de Comunicación
Hospital San Rafael

Flisa
Grupo Fundosa

SERVICIOS
INTEGRALES
DE LAVANDERÍA

Grupo Fundosa

Fundación ONCE

www.flisa.es 902 362 850

sarcopenia

El proceso del envejecimiento comporta una serie de cambios fisiológicos a nivel de los diversos órganos y sistemas del cuerpo humano. A nivel del tejido muscular esquelético se produce una pérdida progresiva de masa y fuerza que se conoce como sarcopenia.

Diversas actuaciones contribuyen a su aparición, como la menor actividad física, la malnutrición, la comorbilidad y la existencia de diversos cambios hormonales, bioquímicos y genéticos. Su diagnóstico se basa en la medición de la masa y fuerza muscular, determinando unos puntos de corte que se correlacionan con el riesgo de aparición de complicaciones. Su enfoque terapéutico es múltiple, aunque se basa principalmente en la prevención, destacando por su mayor utilidad el entrenamiento físico y las medidas nutricionales.



es bueno el té verde

El té verde se considera un milagroso instrumento para la salud. Está visto que el té verde mejora las funciones cognitivas, lo que sugiere prometedoras implicaciones clínicas para el tratamiento de las disfunciones cognitivas como la demencia.

En un estudio con voluntarios de sexo masculino tomaron un refresco que contenía unos gramos de extracto de té verde antes de resolver las tareas de memoria de trabajo. A continuación, los investigadores analizaron los efectos del extracto de té verde en la actividad cerebral de los sujetos mediante imágenes obtenidas por resonancia magnética (RM). La RM mostró un aumento de la conectividad entre la corteza frontal y la corteza parietal. Estos hallazgos neuronales se correlacionaron de forma positiva con una mejora en el rendimiento de los participantes a la hora de hacer las tareas encomendadas.

es importante el peso durante el embarazo

Demasiado es tan poco recomendable como demasiado poco; al menos en lo que se refiere al aumento de peso durante el embarazo. En ambos casos parece incrementarse la probabilidad de sobrepeso durante la infancia.

Los investigadores utilizaron datos de 4145 mujeres que habían participado en un estudio de salud realizado entre 2007 y 2009 y posteriormente dieron a luz. Se evaluaron las historias clínicas de los niños cuando tenían entre dos y cinco años. El objetivo era buscar una posible relación entre las recomendaciones de peso durante el embarazo y la obesidad infantil.

La revisión de los datos puso de manifiesto que el 20,4% de los hijos de las mujeres que habían ganado más peso del recomendado durante el embarazo sufrían sobrepeso u obesidad.

En el caso de las mujeres que habían ganado menos peso del recomendado, el porcentaje de niños con sobrepeso u obesidad fue del 19,5%, mientras que entre las mujeres con un aumento de peso conforme a las recomendaciones, el porcentaje fue del 14,5%.

Destacaron especialmente las variaciones entre las mujeres que tenían un índice de masa corporal (IMC) normal antes del embarazo; dentro de este grupo, las mujeres que no alcanzaron los valores de peso recomendados presentaron un 63% más probabilidades de que los niños desarrollasen obesidad o sobrepeso.

Dicha probabilidad ascendió al 80% en el caso de las mujeres cuyo peso había superado las recomendaciones.

beneficios de la leche

Beber con frecuencia leche desnatada o semidesnatada puede retrasar la progresión de la gonartrosis en las mujeres. El consumo de yogur no tiene efectos positivos ni en mujeres ni en hombres y el queso tiene un efecto negativo en las mujeres.

Se reclutaron para el estudio 2148 individuos con gonartrosis (3064 rodillas, 1260 mujeres, 888 hombres). Al inicio del estudio se recogieron datos alimentarios y se midió la anchura del espacio articular mediante radiografía para evaluar la progresión de la gonartrosis. Se efectuó un seguimiento en los meses 12, 24, 36 y 48.

La ingesta de leche aumentó de ninguno a menos de 3, de 3 a 4 y más de 4 (236,8 ml) vasos por semana. La anchura del espacio articular de las mujeres disminuyó también 0,38 mm, 0,29 mm, 0,29 mm y 0,26 mm, respectivamente. Los resultados se mantuvieron incluso tras el ajuste según el índice de masa corporal (IMC) y factores alimentarios. No obstante, no se observaron cambios en los hombres.

sopas y cremas: gran hidratación y pocas calorías

En nuestra gastronomía tradicional hay alimentos muy saludables como las cremas y las sopas. Dado que su principal ingrediente es el agua, nos ayudan a mantener una correcta hidratación, aunque el resto de propiedades nutritivas dependerán de los alimentos de los que estén elaboradas; no es lo mismo utilizar exclusivamente verdura, carne o pescado que juntar los tres.

alimentos siempre bien conservados

Los alimentos son una rica fuente de nutrientes pero no sólo para nosotros. Para los microbios... también.

La nevera es el mejor sitio para conservar los alimentos en perfectas condiciones, desgraciadamente también para los microbios. Lo mejor para almacenar la comida adecuadamente y preservarla en perfectas condiciones es la nevera.

Aquí tienes algunos consejos para hacerlo correctamente:

- No introducir alimentos calientes en la nevera.
- Cubrir herméticamente todos los productos que guardemos en la nevera, por ejemplo con film transparente.
- Para saber el mejor orden para consumir nuestros alimentos guardados, está bien etiquetarlos.
- Cuando nos sobre comida de un envase metálico, conservas, cambiar el embase a un tupper.
- No es bueno que los alimentos estén en contacto con el agua que sueltan, así que es bueno usar papel de cocina o rejillas para evitarlo.

Kit de Primeros Auxilios

Oxígeno Medicinal para Profesionales Sanitarios



Un botiquín de urgencias destinado a facilitar la labor de los profesionales sanitarios en situaciones de emergencia.

Además de contar con la garantía del Oxígeno Gas Medicamento le ofrecemos un servicio de mantenimiento de la botella: le avisaremos cuando ésta caduque y nos encargaremos de reponerla cuando lo necesite.

Para cualquier aclaración o para pedir el Kit de Primeros Auxilios, le atenderemos en el teléfono:



www.airliquidemedicinal.es



obesidad infantil

Por primera vez, la generación de nuestros hijos puede tener una esperanza de vida menor a la nuestra. Los últimos datos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición elevan al 19% la cifra de menores con obesidad y a 26% con sobrepeso. Estas cifras comprometen la estabilidad del sistema sanitario y la futura calidad de vida de las nuevas generaciones. Cada punto de aumento del índice de masa corporal eleva el riesgo de enfermedad crónica asociada. Grandes problemas que en este caso se evitarían con medidas pequeñas, como apagar la tele y salir a jugar.

deterioro cognitivo

El deterioro cognitivo es una enfermedad progresiva y degenerativa del cerebro, siendo la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad cerebrovascular, las causas principales. Hasta el momento no hay consenso científico sobre su etiología pero el único factor de riesgo de gran impacto es la edad avanzada.

Cuando se envejece, la persona se vuelve más olvidadiza, mostrando problemas de memoria que pueden formar parte de la evolución natural. Sin embargo, el Deterioro Cognitivo (DC) produce algo más, y es tarea fundamental del clínico diferenciar dicha evolución de un Deterioro Cognitivo Leve (DCL) a una demencia establecida. La realización de una valoración integral exhaustiva ante la sospecha de alteración o trastorno de la memoria y otras funciones cognitivas constituye el primer paso. La sospecha clínica debe tenerse presente si aparecen cambios conductuales, como mostrarse más agresivo, retraído en situaciones sociales; hay que animarle para que haga cosas, se distrae o pierde el hilo de la conversación, cambios en las actividades funcionales también podrán ser orientativas como mostrarse más desaliñado, problemas para la realización de tareas de casa (cocinar, manejo con nuevos electrodomésticos, manejo del dinero...); o bien, notemos problemas emocionales como cambios de humor, irritabilidad.

demencia

La demencia constituye uno de los problemas de salud pública más importantes a los que se enfrenta nuestra sociedad. La alta prevalencia en la población anciana, unida al envejecimiento de la pirámide poblacional, ausencia de tratamientos curativos y el alto grado de dependencia que sufren los pacientes hace que su repercusión médica, personal, familiar, social y económica sea de grandes proporciones. Un diagnóstico precoz y temprano, tratamiento integral farmacológico y no farmacológico, la adecuada valoración social y asignación de recursos de atención a la dependencia y la atención al cuidador son los elementos claves para el abordaje integral en la demencia.

El pasado 11 de abril, alumnos de bachillerato del colegio Maristas de San José de León, visitaron el Hospital San Juan de Dios

Esta vez han sido alumnos de los Maristas los que nos han visitado. El Hospital San Juan de Dios, siguiendo con su política de puertas abiertas y de apoyar la formación de los jóvenes, ha querido, una vez más, recibir a los estudiantes.

Los alumnos de segundo de Bachillerato realizaron una visita al centro en la que conocieron las diversas instalaciones y los completos servicios del centro: urgencias, radiodiagnóstico, TAC, RMN, UCE, quirófanos, etc. Además, recibieron un Curso de Reanimación Cardio-Pulmonar Básica (RCP Básica) y manejo de DESA (desfibrilador semiautomático).

Los alumnos fueron recibidos por el Director Médico del Centro, Dr. Meléndez, que les informó de diversos aspectos de la sanidad y perspectivas de futuro profesional médico. Les acompañó en su recorrido por los diversos servicios del hospital en los que los profesionales correspondientes les mostraron algunos momentos de su actividad habitual.

Asimismo recibieron un curso de RCP Básica y DESA. Durante el curso, con soporte de maniqués y simuladores, se familiarizaron con las técnicas básicas de reanimación (ventilación boca-boca, masaje cardiaco, posición lateral de seguridad, maniobra de Heimlich), y con el manejo del DESA (desfibrilador semi-automático). La formación fue dirigida por D. Emilio Blanco Rodríguez que con su experiencia en formación y la amenidad de su exposición convirtió una jornada educativa en una experiencia interesante y divertida.

San Juan de Dios con las mujeres en riesgo de exclusión social

El Hospital San Juan de Dios de León, en el marco de su responsabilidad social corporativa, ha elaborado un proyecto de inserción sociolaboral dirigido a las mujeres que se encuentran en riesgo de exclusión social, principalmente, víctimas de violencia de género, discapacitadas, inmigrantes y desempleadas de larga duración.

Según el último dato publicado por el Instituto Nacional de Estadística, la tasa de paro femenino en la provincia de León es

del 23,24%; es decir, afecta a casi una de cada cuatro mujeres.

La situación de desamparo que produce el desempleo, se agrava todavía más en determinados colectivos especialmente vulnerables. Por este motivo, el Hospital ha desarrollado un proyecto de intervención que facilite el acceso al mercado de trabajo a estas mujeres.

El proyecto plantea la realización de distintas actividades encaminadas a mejorar la motivación y autoestima de este colectivo, así como la realización de tutorías individualizadas de seguimiento y la formación para el autoempleo. Para la financiación del proyecto, se ha solicitado una ayuda a la Obra Social La Caixa, cuya resolución se conocerá en los últimos meses del año.



Tenemos tu Préstamo Vivienda

Si estás pensando en comprarte una casa cuenta con nosotros. Tenemos la propuesta que mejor se adapta a ti. Hipotecas de confianza.

- Hipoteca Fidelis
- Hipoteca Futuro

- Hipoteca Net
- Y las mejores condiciones en nuestro Portal Inmobiliario

Infórmate en tu Oficina o en cajaespaña-duero.es



dvd/blu-ray

caminando entre dinosaurios

barry cook

'Caminando entre dinosaurios' nos traslada hasta una Alaska prehistórica, donde conoceremos a Patch, un encantador y concienzudo dinosaurio, y a su familia. Patch es el pequeño de la camada, y nadie espera que vaya a llegar muy lejos. Pero Patch tiene un espíritu fuerte y un gran corazón; lo que le falta de fuerza física lo compensa con una gran tenacidad.

Seguiremos a Patch y a su familia en su larga migración anual para encontrar comida. Es un emocionante viaje, sembrado de peligros, en el que también encontraremos amigos y muchas aventuras..

Ya a la venta.



dvd/blu-ray

diana

oliver hirschbiegel

Cuando la princesa Diana (Naomi Watts) voló a Pakistán en mayo de 1997, fue a conocer a la familia del Dr. Hasnat Khan (Naveen Andrews), el hombre con quien deseaba casarse. Diana, una de las mujeres más famosas y bellas del mundo, esperaba persuadir a la madre del Dr. Khan haciéndole ver que sería la esposa adecuada para su hijo. De haber tenido éxito, los acontecimientos de aquel verano podrían haber sido muy diferentes...

Protagonizada por Naomi Watts, 'Diana' es una emotiva historia de amor sobre la familia, la amistad y las calamidades que puede acarrear la fama.

Ya a la venta.



dvd/blu-ray

el único superviviente

peter berg

Mark Wahlberg encabeza el reparto de esta historia real sobre el heroísmo, coraje, compañerismo y supervivencia dando vida a Marcus Luttrell, autor del libro 'Lone Survivor' en el que se basa 'El único superviviente'. Un relato que se ha convertido en un poderoso ejercicio sobre el poder del espíritu humano cuando es puesto a prueba y llevado a los límites de la resistencia física y mental.

'El único superviviente' narra la historia real de cuatro miembros de un equipo de Navy Seals a quienes se les encomendó una misión encubierta para neutralizar a un peligroso líder talibán en una remota región de Afganistán, viéndose sorprendidos en una emboscada por numerosas fuerzas enemigas.

A la venta: 25 de junio.



cine

tarzan

reinhard klooss

Durante una expedición a la jungla de África, John Greystoke y su mujer fallecen en un accidente de helicóptero mientras investigan el lugar donde, 70 millones de años antes, cayó un meteorito cuyos minerales podrían resolver los problemas energéticos del mundo. Su hijo pequeño J.J., conocido como Tarzán, sobrevive. Un grupo de gorilas lo acogen como si fuera uno de ellos. Ya convertido en un poderoso joven, se encuentra con la hermosa Jane Porter, valiente ecologista que viaja a África engañada por el actual presidente de la compañía Greystoke, que pretende acumular más poder haciéndose con ese valioso meteorito.

Estreno: 13 de junio.



cine

transcendence

wally pfister

El Dr. Will Caster (Johnny Depp), el investigador más importante en el campo de la Inteligencia Artificial, trabaja en la creación de una máquina sensitiva que combine la inteligencia colectiva de todo lo conocido con el rango completo de emociones humanas. Sus experimentos le han convertido en objetivo de extremistas anti-tecnológicos que, en su intento de destruir a Will, se convertirán en los catalizadores de su éxito. Para su mujer Evelyn (Rebecca Hall) y su mejor amigo Max Waters (Paul Bettany), ambos compañeros de investigación, la cuestión no es si pueden hacerlo... sino si deben hacerlo.

Estreno: 20 de junio.



cine

mil maneras de morder el polvo

seth macfarlane

Después de que Albert se eche atrás en un duelo de pistolas, su veleidosa novia le deja por otro. No tarda en aparecer una mujer a caballo, tan bella como misteriosa, que le ayudará a armarse de valor. Cuando empiezan a enamorarse, llega el marido, un conocido forajido, decidido a vengarse. Albert no tendrá más remedio que poner a prueba su recién encontrado coraje. Los coprotagonistas de 'Mil maneras de morder el polvo' son Charlize Theron, Liam Neeson, Amanda Seyfried, Giovanni Ribisi, Sarah Silverman y Neil Patrick Harris.

Estreno: 4 de julio.



Seguro de **Automóvil**

Porque cuando se queda sin coche, es cuando más ayuda necesita

Ahora con nuevas y exclusivas coberturas:

✓ A través de nuestros talleres preferentes:

- Descuento del 50% en el precio de la franquicia.
- Servicio de recogida y entrega del vehículo.
- Reparación de lunas a domicilio.
- Parte único por daños de aparcamiento.

✓ Gestor de multas online.

✓ Asistencia jurídica gratuita.



Y además...

Llévese de regalo el balón de A.M.A. al contratar su póliza de Automóvil

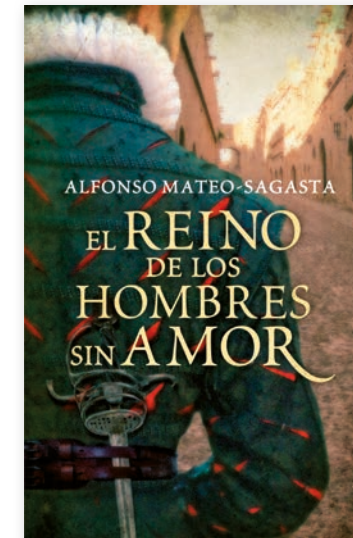
Al contratar una póliza de Automóvil antes del 13 de julio recibirá de manera gratuita el balón de fútbol de A.M.A.
(Promoción válida hasta fin de existencias)

¡NO SE QUEDE SIN SU BALÓN!

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



LA CONFIANZA ES MUTUAL
www.amaseguros.com 902 30 30 10



libro

el reino de los hombres sin amor alfonso mateo-sagasta

Una atractiva intriga cortesana ambientada en el siglo de oro español protagonizada por Isidoro Montemayor, el héroe de ladrones de tinta y el gabinete de las maravillas. 18 de octubre de 1615. Un doble enlace está a punto de unir las coronas de Francia y España en una alianza que pretende ser el germen de la paz en Europa. La infanta española Ana de Habsburgo se desposa con Luis XIII, rey de Francia, y la francesa Isabel de Borbón lo hace con el príncipe de Asturias. Tras los festejos emprenden su camino hasta producirse "el intercambio de las princesas". Isidoro Montemayor, no tardará en verse envuelto en una intriga peligrosa en la que se mezclan la codicia, el contrabando de plata y los secretos de Estado.

disco single

al despertar/reverberation karma gurús

Se forman en León cuando Diego, Samuel y Pablo estaban en el instituto, tocando en fiestas clandestinas a cambio de ponche bajo diversos pseudónimos. No es hasta 2012 cuando deciden dar el paso de dejar atrás el anonimato y la clandestinidad para lanzarse, sin más expectativas que divertirse y revivir unos sonidos que la juventud de su ciudad había enterrado.

¿La inspiración? Desde el r&b crudo y salvaje a lo Pretty Things, Kinks y Downliners Sect, cuando aún no se sabían las notas de sus instrumentos, al sonido de la costa oeste que practican ahora que conocen la escala pentatónica, más cercano a los Love y a ese sinfín de bandas que apenas publicaron algún acetato.



COÑAZO DE RECORTES...
AÚN NOS QUEDAN MÁS
DE 7000 INTERVENCIONES
EN LISTA DE ESPERA

¿SI AL RAJOY LE ENTRARAN ALMORRANAS, DIOS
LO QUIERA, ESPERARÁ UN AÑO PARA SER OPERADO?

¿QUIÉN HA
DICHLO ESO?

EL PACIENTE

¿PERO NO ESTÁ
ANESTESIADO?

SÍ... DEBE SER QUE
TIENE PESADILLAS



patologías del verano. primeros cuidados y prevención

El calor, los viajes, los cambios en la alimentación, la práctica de deportes y actividades al aire libre... hacen del verano una época en la que aumentan las lesiones y se producen patologías que pueden complicar nuestras vacaciones y, en algunos casos, obligarnos a visitar los servicios de urgencias.

diarrea del viajero

Es el problema de salud más frecuente cuando se viaja a países con menores condiciones higiénico-sanitarias. Los destinos con mayor riesgo son África, sudeste asiático y América Central y del Sur.

Se produce por una infección que puede ser causada por varios gérmenes. Se adquiere por vía oral a través de alimentos o bebidas contaminadas; los alimentos de mayor riesgo son los vegetales, carnes y mariscos, así como los adquiridos a vendedores callejeros.

Se define por la presencia de diarrea, con cuatro o más evacuaciones líquidas al día, asociada a alguno de los siguientes síntomas: náuseas, vómitos, fiebre, dolor abdominal. La mayoría de las diarreas se resuelven en unos días con tratamiento dietético, pero un pequeño porcentaje de pacientes sufrirá un proceso más grave con deposiciones con sangre, fiebre alta, escalofríos, sudoración y debilidad.

¿Qué hacer ante una diarrea del viajero? Las bases del tratamiento son:

Rehidratación y dieta: aumentar la ingesta de líquidos y tomar alimentos como arroz cocido, fruta pelada, tostadas de pan, sopas y galletas saladas, evitando inicialmente los lácteos. Es recomendable utilizar sobres preparados para rehidratación oral o bien recurrir a una preparación casera de limonada alcalina (un litro de agua mineral, zumo de dos limones, una pizca de sal, una pizca de bicarbonato sódico y 2 cucharadas de azúcar).

Antidiarreicos: la loperamida disminuye la motilidad intestinal y puede utilizarse para aliviar los síntomas. No debe administrarse a niños menores de dos años, ni en caso de fiebre alta o diarrea con sangre.

Antibióticos: son eficaces las fluoroquinolonas (ciprofloxacino, levofloxacino), la rifaximina, azitromicina, trimetoprim-sulfametoxazol.

¿Cómo prevenir la diarrea del viajero?

- Tomar siempre bebidas embotelladas y cerradas.
- No beber agua del grifo ni utilizarla para hacer cubitos de hielo.
- Evitar las ensaladas y vegetales crudos.
- Pelar la fruta personalmente.
- Evitar alimentos crudos o poco cocinados.

- Evitar helados, natillas, cremas y derivados lácteos no pasteurizados.
- La esterilización del agua es el medio más seguro de obtener agua potable: hirviéndola durante 10 minutos, filtrándola previamente si estaba turbia. La desinfección se consigue con lejía común (3 gotas de lejía de 12° por litro de agua) o con productos que liberan cloro (una pastilla por litro de agua). Hay equipos portátiles que asocian un filtro y un desinfectante (resina yodada) que son muy útiles para viajeros de aventura.

La recomendación general es "hervir, cocinar, pelar o de lo contrario, dejarlo".

¿Cuándo acudir al médico?

En los casos de fiebre alta, vómitos y dolor abdominal persistente, cuando dura más de 5 días, cuando las heces son sanguinolentas o si aparecen signos de deshidratación (sequedad de piel y boca, sed intensa, orina escasa y oscura).



patología relacionada con el calor

Son enfermedades debidas a la exposición a elevadas temperaturas ambientales. En condiciones normales, la temperatura corporal se mantiene estable gracias al equilibrio entre los mecanismos fisiológicos de producción y eliminación de calor. Cuando la exposición al calor es excesiva y fracasan los mecanismos de regulación, se producen diversas patologías.

Las personas más susceptibles de padecerlas son los niños y los ancianos, los obesos y las personas con enfermedades crónicas, sobre todo cardiopatías.

Calambres por calor: espasmos musculares dolorosos que se producen durante o después de realizar ejercicio intenso y sudar en un ambiente de calor. Suelen durar minutos y no revisten gravedad. Mejoran con reposo en ambiente fresco, reposición salina oral (con bebidas isotónicas frías) y estirando lenta y suavemente los músculos afectados.

Síncope por calor: para adaptarse al calor se produce una vasodilatación cutánea que junto a una pérdida de líquidos origina un inadecuado retorno

venoso, descenso del gasto cardíaco, una perfusión cerebral inadecuada y síncope. El tratamiento consiste en medidas posturales colocando al paciente en ambiente fresco y acostado con las piernas elevadas para mejorar la perfusión cerebral.

Agotamiento o colapso por calor: es más frecuente en personas mayores con patología cardíaca y tratamiento diurético, en los que se produce una depleción de agua y sodio. Los síntomas son debilidad, cefalea, vértigo, sed, náuseas, vómitos, calambres musculares. Requiere atención médica.

Golpe de calor: es una patología grave, con un fracaso multiorgánico secundario a una elevación extrema de la temperatura corporal como consecuencia del fracaso de la termorregulación. Es una emergencia médica que precisa tratamiento en Cuidados Intensivos. La terapia se apoya en tres pilares: medidas físicas de enfriamiento corporal, soporte cardio-pulmonar y de control hidroelectrolítico y el tratamiento de las posibles complicaciones.

La prevención de la patología por calor es lo más importante:

- Enfriamiento del ambiente.
- Evitar salir a la calle en las horas de máximo calor.
- No utilizar prendas de ropa que dificulten la transpiración.
- En ambiente de calor tomar mucho líquido, sobre todo agua y bebidas isotónicas, evitando el alcohol y cafeína.
- En personas debilitadas, con enfermedades crónicas o con tratamiento diurético, mantener una hidratación adecuada.
- No practicar deportes o realizar actividad física con altas temperaturas.

picaduras de insectos

Las más frecuentes son de dípteros (mosquito y tábano) y de heminópteros (abeja y avispa). Habitualmente producen una lesión local autolimitada, pero puede ser peligroso cuando la picadura se produce cerca de la vía aérea, las picaduras por enjambre y las reacciones anafilácticas que precisan atención médica urgente.

Medidas generales:

- Retirar el aguijón, cuando está presente, raspando con un objeto romo (como el borde de una tarjeta, o similar).
- Lavar con agua y jabón.
- Buscar asistencia médica si aparece dificultad para respirar, hinchazón de cara o boca, opresión

la salud en tu día a día

en la garganta o dificultad para deglutir, sensación de debilidad, coloración cianótica (azulada) de la piel.

Prevención general:

- Evitar movimientos bruscos cerca de colmenas o nidos de insectos
- No usar perfumes y ropa con figuras florales o de color oscuro
- Utilizar repelentes de insectos y ropa protectora
- Las personas con alergia deben llevar consigo un kit de emergencia de adrenalina y aprender a utilizarlo así como los familiares y amigos; es recomendable llevar un brazalete de identificación médica.



mordeduras de animales

Los animales domésticos causan la mayoría de mordeduras a seres humanos.

Los cuidados generales incluyen:

- Desinfección (lavar bien con agua y jabón).
- Si hay hemorragia, presionar la herida con una gasa estéril.
- Cubrir la herida con una venda o apósito.
- Atención médica para recibir tratamiento antibiótico y profilaxis antitetánica. La profilaxis antirrábica está indicada en casos de animales salvajes y no vacunados. En ganado, conejos, cobayas, ratas, ratones y hamsters, de entrada no sería necesaria.

Médico de Urgencias
Dra. Eva Llamas Boñar
Hospital San Juan de Dios



la especialidad: nutrición y dietética

La Nutrición y Dietética es una especialidad "colgada" artificialmente de la Endocrinología cuando debería tener entidad propia, de hecho, desde la Sociedad Española de Nutrición y Dietética se están realizando esfuerzos para conseguir este reconocimiento.

el especialista emilio blanco rodríguez

Emilio Blanco Rodríguez, natural de Villarroaño (León), Especialista en Dietética y Nutrición por la Universidad de León y Fundación Universitaria Iberoamericana. Autor y creador de 'Aula de Nutrición' revista de salud. Autor de 'Nutrición y Dietética-Alimentación y Salud', Ediciones Norma Capital. Profesor de Nutrición y Dietética en el Ateneo Leonés. Ponente en Congresos Nacionales e Internacionales (Cardiología, Nefrología, Geriátrica). Colaborador de la Diputación de León en la Campaña 'Productos de León en la Escuela' (2010-2014).

la entrevista

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

Llevo colaborando con el Hospital San Juan de Dios y en diferentes actividades desde el año 1978.

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

El perfil de los pacientes que acuden a una consulta de dietética o nutrición es el de una persona que quiere perder peso, aunque este es un objetivo muy poco ambicioso. El objetivo final e irrenunciable, es: mejorar nuestro estado de salud.

El sobrepeso y la obesidad a cualquier edad es la preocupación más frecuente y los problemas estéticos eran hasta hace poco tiempo lo que llevaba a una persona a consultar con un Especialista; en la actualidad, la preocupación de las repercusiones de la obesidad y sobrepeso en la salud, afortunadamente, están tomando más importancia.

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

En la mayor parte de las ocasiones, situaciones como el sobrepeso y la obesidad, pueden evitarse introduciendo los hábitos higiénico dietéticos adecuados a la situación personal de cada individuo (alimentación y actividad física).

sobrepeso y obesidad

En la actualidad, existen infinidad de "dietas" encaminadas a conseguir el objetivo de perder peso. Si este es lo único que perseguimos, corremos el riesgo de descuidar nuestro correcto estado de salud. Una dieta, para ser efectiva y saludable, ha de ser: posible, individualizada, suficiente, equilibrada y armónica. Ha de garantizar una nutrición adecuada de nuestro organismo y ha de ir acompañada de la actividad física acorde a nuestra situación personal.

Me preocupa y mucho el sobrepeso y la obesidad infantil. Un niño con sobrepeso hoy, será un adulto enfermo mañana, y un adulto enfermo mañana, será un anciano social y económicamente insostenible.

En la actualidad, somos el primer país del mundo en sobrepeso infantil, paso previo a la obesidad. Un niño obeso, reduce en 13 años sus expectativas de vida. Todas las campañas realizadas hasta la fecha con la intención de revertir esta situación, no han dado ningún resultado, es más, lejos de disminuir el porcentaje de sobrepeso y obesidad infantil, está aumentando.

En León, en concreto, se han llevado a cabo diferentes actuaciones por parte del Ayuntamiento de León y de la Diputación Provincial de León en la práctica totalidad de los colegios de la capital y provincia. Las "charlas" sobre alimentación dirigidas a los niños están muy bien, pero es preciso que los padres estén presentes en las mismas, ya que son ellos los que deben implementar en sus domicilios las medidas adecuadas para corregir esta situación. Los niños, al final, consumen lo que "compran" y "cocinan" sus padres.

técnica

La cuestión clave en una consulta de Nutrición y Dietética no consiste en valorar cómo es el paciente, se trata de saber cómo está y para ello se utilizan los aparatos adecuados, en este caso, una máquina de bioimpedancia. Los resultados que nos proporciona la misma son: complexión, índice de masa corporal, porcentaje de masa magra (músculo), porcentaje de masa grasa total, porcentaje de grasa visceral y gasto energético en reposo.

Del "interrogatorio" al paciente para conocer sus hábitos higiénico-dietéticos, se extraen unas conclusiones que, unidas a los datos obtenidos por los aparatos, nos permiten el estudio pormenorizado del caso.

Evidentemente, ha de concordar, ha de tener una explicación la situación del paciente con sus hábitos alimenticios. En caso contrario, o el paciente no lo está contando "todo" o ha de ser derivado a otro especialista ya que puede existir una enfermedad de base que escape a las competencias del nutricionista.

Lo que sí es importante, es que el paciente asuma su situación, que confíe en el profesional, que exista un cierto grado de complicidad, ya que el nutricionista no es su "enemigo". Y que no le pida cosas imposibles. Un buen profesional no está para "satisfacer" las exigencias temporales de un paciente, su misión es procurar un correcto estado de salud a través de la alimentación adecuada y evitar los riesgos del sobrepeso y la obesidad y corregir estas situaciones de una manera racional en el momento en que se presenten.



TU FOTO EN UN CUADRO

25€
50x50cm

25€
60x45cm

43€
100x75cm

* IVA no incluido.

Auténtico LIENZO impreso con tintas LATEX, sobre bastidor de madera de 3 cm.



Visita nuestra página web donde encontrarás todos nuestros productos

www.sorlesimprentaonline.es

Telf. 987 201 205 • sorles@sorles.com



Nueva Unidad
de Ejercicio Físico
del Hospital San
Juan de Dios

¿es el ejercicio físico una medicina?

Actualmente, nos encontramos en una sociedad cada vez más sedentaria y con malos hábitos alimentarios, lo cual está repercutiendo significativamente en la salud de la población. El sedentarismo está considerado el tercer factor de riesgo de muerte, situado ya en 2014 por encima del tabaquismo.

Los dos principales grupos de causas de la mortalidad en nuestro país son las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, que a su vez tienen al sedentarismo y los malos hábitos alimentarios como unos de sus determinantes más importantes, lo cual es igualmente válido también para la salud mental y el consumo de sustancias psicoactivas.

Los estudios e investigaciones realizadas demuestran con claridad que la actividad física prescrita en la dosis correcta, es el mejor "medicamento" para controlar y mejorar la vida de todas aquellas personas que aspiren a tener calidad de vida. Sin olvidar, en ningún momento, que su prescripción repercute en reducción de costes para el sistema sanitario.

Todo son beneficios si conseguimos divulgar el gran valor añadido que supone adherirse a la práctica de ejercicio físico.

Para ello, necesitamos un compromiso interdisciplinar de todos y cada uno de los profesionales de la salud que trabajamos en los centros sanitarios (médicos, enfermeros, fisioterapeutas, nutricionistas, biólogos, entrenadores de salud, etc.) cuyo objetivo consiste en trabajar conjuntamente para cuidar de la salud de las personas.

¿sin embargo, cuál es la piedra angular del ejercicio físico con intenciones biomédicas o terapéuticas?

La respuesta la tenemos en la DOSIS. La verdadera prescripción de ejercicio físico ha de ir encaminada a proporcionar a cada paciente el estímulo necesario que le reporte beneficios pero sin dañar las estructuras ni la salud del paciente. Y para ello, la selección de los ejercicios, las actividades motrices y la intensidad del esfuerzo (entre otros aspectos) deben individualizarse a la casuística del paciente.

Este planteamiento innovador rompe con la idea tradicional de deportes, actividades deportivas o actividades de fitness, donde todo vale y el paciente se adapta al ritmo del grupo considerado "normal". La balanza dosis efectiva-riesgo es muy delicada en personas con salud comprometida y la calidad de la prescripción está en el ajuste de los parámetros que componen la sesión de ejercicio físico cotidiano.

El Hospital San Juan de Dios de León, defiende esta iniciativa a través de un servicio innovador: la Unidad de Ejercicio Físico dentro del propio centro y dirigido a toda la población.

Esta unidad, cuenta con dos licenciados en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, Ángel Juez Bengoechea y Ana Romero Molina, especializados en poblaciones especiales y enfermedades crónicas y con especial sensibilidad hacia la repercusión social de estas enfermedades.

Su labor profesional consiste en realizar programas de ejercicio físico personalizados para personas que

padezcan enfermedades metabólicas, renales, cardiovasculares, osteoarticulares, respiratorias, neuropsicológicas, cáncer, discapacidades, etc.

Estos programas van destinados a personas internas y externas del hospital. Se llevan a cabo de forma individual, en parejas y en grupos reducidos con características similares (edad, patologías, objetivos...), desde niños, adolescentes hasta adultos y personas mayores. Los tipos de ejercicio, las sesiones por semana o la intensidad serán monitorizados e individualizados. Se realiza un seguimiento y asesoramiento permanente para comprobar el proceso y los resultados de cada persona.

Una última novedad en la que se está trabajando son las "Cápsulas Formativas" que consisten en cinco horas de formación en prescripción de ejercicio físico adecuado a cada patología y dirigido a personal sanitario, impartido por especialistas de reconocido prestigio.

Unidad de Ejercicio Físico, Planta -1
987 23 25 00 - Ext. 635

Horario de atención al público
(cita previa):

De lunes a viernes: de 13h a 14h

De martes a jueves: de 16h a 18h

Ana Romero y Ángel Juez
Hospital San Juan de Dios



DavidDown



ALMACÉN DE PAPELERÍA, MATERIAL DE OFICINA, CONSUMIBLES DE INFORMÁTICA

CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN Y DISCAPACITADOS EN GENERAL

Ctra. de la Candamia, 23 • 24195 VILLOBISPO DE LAS REGUERAS (León)
Teléfono 987 308 820 • Móvil 649 861 435 • Fax 987 308 902
E-mail: DAVIDDOWN@telefonica.net • www.davidown.com



acciones de responsabilidad social 2014

La Orden de los Hermanos de San Juan de Dios es una de las mayores organizaciones de cooperación internacional sin ánimo de lucro del mundo. Solamente en España, cuenta con más de 2.000 personas voluntarias que desarrollan sus actividades en los 50 centros y hospitales del país. Y son casi 50, los voluntarios que prestan su tiempo en los tres centros que la Orden gestiona en la ciudad.

En León, el Hospital San Juan de Dios afronta la obra social desde una doble perspectiva cerca-lejos, tratando de dar una respuesta adecuada a las personas más vulnerables de su entorno inmediato, tanto como a aquellas que viven en otros continentes de zonas en vías de desarrollo.

Cada año, con la colaboración del personal, los hermanos, los profesionales y los voluntarios de la entidad, se elabora una programación de actividades que se pondrán en marcha durante ese periodo.

Para 2014, respondiendo a la dimensión "cerca" se han planificado actividades en las siguientes líneas:

Atención a las personas sin hogar: mediante la gestión del Hogar Municipal del Transeúnte de León y la entrega de alimentos al Comedor Social liderado por la Asociación Leonesa de Caridad.

Atención a la infancia: mediante la recogida solidaria de tapones de plástico con el fin de mejorar la accesibilidad de Nerea Mencía Getino, una niña de quince años que sufre parálisis cerebral.

Atención a la discapacidad y los mayores: a través de un proyecto de intervención socio-sanitaria dirigido a las personas afectadas por daño cerebral ad-

quirido (DCA) y a sus familias y de la planificación de un Banco del Tiempo.

Atención a la mujer: a través de un proyecto de inserción sociolaboral destinado a las mujeres que se encuentran en riesgo de exclusión social; principalmente víctimas de violencia de género, discapacitadas, inmigrantes y desempleadas de larga duración.

La respuesta a los que se encuentran "lejos", este año se lleva a cabo en colaboración con la Orden a nivel mundial, realizando un esfuerzo especial en Bolivia, para renovar las instalaciones del Instituto Psiquiátrico de Cochabamba, a través de varias medidas de cooperación internacional:

campaña "micro-donaciones en nómina"

Consistente en que los trabajadores aportan una parte de su sueldo, desde un euro al mes, para participar en la financiación del proyecto.

campaña "un euro por consulta"

En virtud de la cual el hospital entregará, al final del año, un euro por cada consulta privada que se realice en el centro entre mayo y diciembre.

campaña "danos la lata"

Relativa a la recogida de alimentos enlatados que periódicamente se envían en contenedores de ayuda humanitaria desde el almacén de la Fundación Juan Ciudad en Madrid hasta los países desfavorecidos, como el que ha salido en el mes de marzo hacia Senegal con doce toneladas que comprendían material sanitario, medicinas, sillas de ruedas y alimentos de primera necesidad.

Nieves Díaz
Hospital San Juan de Dios

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

Nombre y apellidos
Calle
Nº Piso Puerta Teléfono
Población Provincia Código Postal
DNI/NIF

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

IBAN 	Entidad 	Sucursal 	DC 	Nº de cuenta
Mensual ☐	Trimestral ☐	Semestral ☐	Anual ☐	

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

En a de de Firma

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



asfa²¹
servicios sociales

Tu familia es lo nuestro

¿Necesitas ayuda con tus familiares mas queridos?

- Ayuda a domicilio
- Servicios especiales
- Ayuda en el hospital
- Labores domésticas
- Servicio de canguro

987 218 739



Certificado ISO 9001
SGI 6000848



E. Autorizada
Reg.: 2403543

C/ Carmen, 7. 2º Of.10 24001 León | www.grupoasfa21.com

Líder Mundial en Restauración y Support Services

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

Ofrecemos soluciones a medida. Añadimos valor a su negocio.

“Vocación al cliente y espíritu de innovación”



MEDIREST

Cuidar, Disfrutar, Innovar.

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



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



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



voluntarios en santurtzi

El pasado mayo, tuvo lugar en el centro de Santurtzi el Congreso de Voluntariado en el Ámbito de Cuidados Paliativos. Participaron en el congreso más de 120 voluntarios pertenecientes a 16 centros y hospitales de San Juan de Dios con unidades de cuidados paliativos de toda España.

El acto de apertura contó con la presencia de expertos y responsables de las administraciones públicas, que coincidieron en destacar el gran valor que tiene la labor desinteresada de los voluntarios, al convertirse en un ejemplo de solidaridad y humanidad para el resto de la sociedad, dentro de un ámbito tan específico y sensible como es el cuidado de las personas con enfermedad terminal.

En la inauguración intervinieron el hermano Miguel Ángel Varona, superior Provincial de la Orden Hospitalaria San Juan de Dios de Castilla, que destacó que “El voluntariado dedicado a los cuidados paliativos tiene que ver con una atención muy acorde con los fundamentos, los genes, de la Orden Hospitalaria, que hace una apuesta por mejorar la calidad de vida de las personas enfermas en fase terminal”; el hermano Víctor Martín, director de la Fundación Juan Ciudad y Coordinador General del Voluntariado de San Juan de Dios que afirmó que “El proceso de morir hay que vivirlo, y es ahí donde entra el trabajo del voluntario, en el encuentro entre la persona que pide y necesita ayuda y la persona que se la da, mostrando el verdadero valor de la hospitalidad”; Iñigo Pombo, Viceconsejero de Políticas Sociales del

Gobierno Vasco que resaltó que “Los voluntarios rescatan un valor en desuso que es la gratuidad, además de mostrar que es posible el compromiso con las personas, la compasión y el altruismo”; y Joseba Vidorreta, gerente del Hospital San Juan de Dios de Santurtzi que quiso agradecer el hecho de que se haya elegido al Hospital San Juan de Dios de Santurtzi para celebrar este Congreso, ya que afirmando que “supone un reconocimiento al trabajo que realiza en el ámbito de los cuidados paliativos, aportando conocimiento y vocación de cuidar”.

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios (OHSDJ) cuenta en España con 2.800 personas voluntarias, repartidas en sus 52 centros y hospitales, de las cuales, más de 120 colaboran en las unidades de cuidados paliativos.

El programa formativo de Voluntariado de San Juan de Dios está promovido por la Fundación Juan Ciudad (www.sanjuandedios-fjc.org) y cuenta con la subvención del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través de la convocatoria del IRPF de Fines Sociales.

El voluntariado aporta calidad y humaniza el cuidado de las personas con enfermedad terminal, evitando la soledad y mitigando el sufrimiento.



el desarrollo profesional sostenible

Todos los trabajadores buscamos crecer profesionalmente y alcanzar el máximo nivel de estabilidad y realización profesional en nuestras empresas, ahora bien, este proceso de desarrollo nace como consecuencia de un plan de carrera individualizado en el que los profesionales establecemos los objetivos a conseguir en cada una de las etapas de nuestro desarrollo, ahora bien, para alcanzar estos objetivos es aconsejable unir los esfuerzos individuales de cada trabajador con el apoyo de la empresa en la que se está trabajando, ya que los planes estratégicos de las organizaciones establecen objetivos bien definidos que se pueden alinear con los objetivos individuales de cada trabajador facilitando así su crecimiento profesional. Con esta colaboración entre organización y empleado se consiguen dos resultados inmediatos, la empresa se asegura que todos sus miembros conocen las oportunidades que se les ofrecen y, al mismo tiempo, concentra todos sus esfuerzos hacia una misma dirección.

Tradicionalmente, el papel de las organizaciones en el desarrollo profesional de sus trabajadores venía circunscrito a la esfera puramente profesional, funciones, habilidades, remuneración y competencias de cada puesto de trabajo, eran las áreas de influencia de la empresa, de manera que ese desarrollo profesional se limitaba a la asunción de más responsabilidades, funciones más estratégicas y modificación de las condiciones salariales. Sin embargo, la realidad ha obligado a las empresas a replantearse el apoyo que da a sus trabajadores en su desarrollo, asumiendo que todos ellos tienen una vida no laboral que puede entrar en conflicto con su vida laboral y generar frustraciones, reducción del rendimiento, absentismo, desmotivación o, incluso, frenar su carrera profesional si no se gestiona bien.

En 1985 Greenhaus, J. y Beutell, N. desarrollaron uno de los modelos más populares sobre el conflicto en-

tre los roles laborales y familiares ("Sources of conflict between work and family roles") identificando tres tipos básicos de conflicto:

el tiempo

Las necesidades personales y laborales pueden interferir entre sí, por ejemplo como consecuencia de la realización de hacer horas extras o viajes de trabajo.

la tensión

Si tenemos un problema familiar o personal es posible que nuestra capacidad de concentración disminuya y afecte a nuestro trabajo, al igual que un mal momento profesional puede llevarnos a descuidar nuestras relaciones personales.

el comportamiento

No nos comportamos igual en nuestros trabajos que en nuestra esfera personal, algunos puestos de trabajo requieren ser autoritario, lógico o imparcial, sin embargo, a esa misma persona en su esfera personal seguramente se le pedirá que sea amable, emotivo o cariñoso.

Inevitablemente el conflicto existe pero éste no debería ser un obstáculo en el crecimiento profesional del empleado, ya que no podemos esperar que nuestros profesionales evolucionen al margen de su vida personal, es entonces cuando entra en juego el desarrollo profesional sostenible, apoyado en políticas que minimicen el conflicto vida laboral vs. vida personal, ya sea mediante la comunicación eficaz y realista sobre las expectativas y exigencias del puesto, la flexibilización de los puestos de trabajo o la adopción de medidas que favorezcan el desarrollo personal de los empleados.

De una parte, los profesionales debemos ser conscientes de las exigencias que requiere cada puesto de trabajo para poder planificar nuestro desarrollo profesional en función de la importancia que le demos al trabajo, por eso, en el Hospital San Juan de Dios de León se viene desarrollando un sistema de

gestión por competencias en el que se incluye la descripción de las funciones, competencias y exigencias de cada uno de los perfiles profesionales presentes en el hospital, de manera que todos los empleados pueden consultarlo y conocer de primera mano hacia dónde pueden dirigir su desarrollo profesional según sus expectativas laborales pero también personales.

Por otro lado, la flexibilización de los puestos de trabajo o la adopción de medidas que favorezcan el desarrollo de los empleados se estructura en el Hospital San Juan de Dios de León en torno al sistema de gestión de Empresa Familiarmente Responsable y a la colaboración con el Comité de Empresa, para diseñar e implementar herramientas que faciliten el desarrollo profesional respetando la esfera personal, así dentro del catálogo de medidas de conciliación del hospital se incluyen medidas de flexibilización horaria que permiten modificar la hora de entrada o salida del trabajo para ciertos puestos o que facilitan el cambio de turno a todo el personal que trabaja a turnos rotativos, también se contempla la

posibilidad de adelantar el disfrute de vacaciones en los casos de enfermedad grave de familiares o la ampliación en un año del derecho de reserva de puesto de trabajo en los casos de excedencia por cuidado de hijos, más recientemente, se han alcanzado acuerdos con el Comité de Empresa para mejorar el acceso de los empleados y sus familiares a los servicios sanitarios del propio hospital y para incorporar un sistema de retribución flexible dentro de la política retributiva del hospital que sea más acorde a las necesidades actuales de los empleados.

En definitiva, cada uno de nosotros somos responsables de trazar nuestra hoja de ruta en cuanto a los logros o metas profesionales que queremos conseguir y serán nuestras decisiones y acciones individuales, con sus riesgos y sus recompensas, las que marquen ese camino, por su parte, las empresas debemos asumir un mayor compromiso en el crecimiento laboral de nuestro capital humano para reducir el conflicto vida personal vs. vida laboral facilitando el desarrollo profesional sostenible de nuestros empleados.



SABER & COMBINAR

Ponemos todo nuestro saber para satisfacer sus necesidades con la combinación más adecuada.



Evite incidencias con las mejores máquinas del mercado, diseñadas y fabricadas en España

distribuidor oficial



**SU NEGOCIO
24 HORAS
SIEMPRE ABIERTO**

**S. JUAN BOSCO, 1 (ESQ. AVDA. ANTIBIÓTICOS)
24009 - LEÓN
TFNO: 987 25 62 32 / FAX: 987 25 65 84
Email: info@productos-vending.es**

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.

análisis clínicos

- Dra. Mª José Fernández Suárez

anatomía patológica

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

anestesiología

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

cardiología

- Dra. Gloria Mª Álvarez Vicente
- Dr. Javier Vara Manso

cirugía general y laparoscopia

- Dr. Jorge A. Hernández Cortés
- Dr. Luis Miguel Alcoba García
- Dr. Jesús Fernández Fuego
- Dr. Vicente Simó Fernández

cirugía oral y maxilofacial

- Dr. Alejandro Pelaz García

cirugía plástica

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

cirugía vascular y angiología

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

dermatología

- Dr. Luis Miguel Valladares Narganes
- Dr. Miguel Enrique Egidio Romo
- Dra. Beatriz González Sixto

diagnóstico por imagen

- Dra. Carmen Fuertes Castellanos
- Dr. Stanley Hoff

digestivo

- Dra. Dolores González García
- Dra. Patricia Suárez Álvarez
- Dra. Mónica Sierra Ausín

endocrinología

- Dr. Georgios Kyriakos

farmacia hospitalaria

- Dr. Javier José del Pozo Ruiz

geriatría

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

ginecología

- Dra. Sonia Gutiérrez García
- Dra. Matilde García Merayo

hematología

- Dr. José M. Vicente Vigal

logopedia

- Dra. Irene Fuertes Sánchez

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. Laura Linares Álvarez

medicina intensiva

- Dra. Miriam Riesco Crespo

medicina interna

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

microbiología clínica

- Dra. Elva Valdés Vázquez

nefrología

- Dr. Benjamín de León Gómez

neumología

- Dr. Luis Ricardo Iglesias Vela
- Dra. Paola Gudiel Arriaza
- Dra. Virginia Serrano Gutiérrez

neurocirugía

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

neurofisiología

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

neurología

- Dra. Rebeca de la Fuente Blanco

nutrición y dietética

- D. Emilio Blanco Rodríguez

oftalmología

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

otorrinolaringología

- Dr. Rafael Pérez González

pediatría

- Dra. Pilar Gayol Barba
- Dra. María Jesús Gómez Mora

podología

- D. David Muñoz González

prequirúrgica

- Dra. Gloria Álvarez Vicente
- Dra. Elena Valoria Escalona
- Dr. Roberto Riera Hortelano
- Dra. María Ledo Laso
- Dr. Luis Ricardo Iglesias Vela
- Dra. Virginia Serrano Gutiérrez

psiquiatría

- Dr. Ignacio Guereñu Carnevali
- Dr. José de Santiago Sastre
- Dra. Rocío Gómez Martínez

rehabilitación

- Dr. José Antonio Alcoba Pérez
- Dr. Francisco Palomo Barón
- Dr. Alberto Díez Alonso

traumatología y cirugía artroscópica

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

unidad de tabaquismo

- Dra. Virginia Serrano Gutiérrez
- Dra. Ana Cristina Martínez Tascón

urgencias

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

urología y cirugía endoscópica

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



**No podemos evitar
que tengas accidentes,
pero podemos ayudarte
a que estés bien**

**Trabajamos
con todas las
compañías
aseguradoras**



En caso de accidente, somos la mejor opción:

- Nos encargamos de todos los trámites y de tu atención sanitaria de forma gratuita, para que no te tengas que preocupar de nada.
- Contamos con las mejores instalaciones y los especialistas más completos para darte el servicio que necesitas.
- Sin listas de espera y con atención integral, porque lo único que queremos es que estés bien.