

salud^{dosmil}

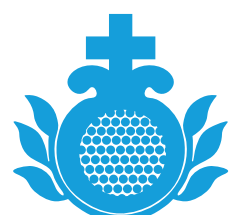
hospital san juan de dios de león

marzo 2019 | número 134



- **en persona** | elena ferreras
- **actualidad** | semana de san juan de dios 2019
- **el especialista** | dr. luis teodoro gervás alcalaya

saluddosmil.com



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

La medicina
a tu servicio

Ahora nuestra revista también online



www.saluddosmil.com



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

El día 1 de enero de 2019 hemos comenzado una nueva etapa en este hospital: a finales del año 2018 la Gerencia Regional de Salud y la Orden Hospitalaria firmaron un convenio para vincular los centros de la Orden Hospitalaria en Burgos y León a la Red Sanitaria de Utilización Pública. En palabras del Consejero de Sanidad, la renovación de los acuerdos con la Orden Hospitalaria se deben al elevado grado de satisfacción y de calidad con el que han sido tratados miles de pacientes en Burgos y León durante décadas, y a la apuesta por el desarrollo de estrategias de mejora de la calidad asistencial, entre otras, la acreditación de nuestros centros dentro del sistema de gestión de calidad EFQM. A través de este acuerdo, atenderemos a casi 8.000 leoneses al año, 2.900 hospitalizados, 1.440 intervenciones quirúrgicas y 3.500 pruebas diagnósticas.

La confianza depositada en nosotros por la Gerencia Regional de Salud para continuar colaborando y formar parte de la Red Asistencial de Utilización Pública es por sí misma una acreditación de calidad, puesto que creo que todos estamos de acuerdo en que gozamos en España y en Castilla y León de uno de los sistemas sanitarios públicos más modernos, profesionalizados, equitativos, universales y tecnológicamente avanzados del mundo.

Por tanto, afrontamos esta nueva etapa con muchísima responsabilidad, ilusión y confianza en seguir haciendo las cosas al estilo de San Juan de Dios, es decir, con altos estándares de calidad combinados con un trato cercano, humano y respetuoso con los pacientes y sus familias.

Nuestra estrategia para el futuro no se acaba con la firma de este nuevo convenio: queremos seguir creciendo para seguir prestando un servicio sanitario de calidad en León tanto en el ámbito público como en el privado, por lo que los próximos meses serán claves para abordar apuestas de incrementos en nuestra dotación de recursos estructurales, tecnológicos y humanos con los que seguir creciendo y seguir mejorando.

No nos podemos olvidar de que la Misión de la Orden Hospitalaria no acaba en el mundo sanitario: nuestra Misión debe mirar al futuro con atención a los colectivos más desfavorecidos y vulnerables de nuestra sociedad.

Juan Francisco Seco Martín
director gerente

han colaborado

Juan Francisco Seco Martín, Manuel Meléndez, Lucas Rodríguez, Elena Ferreras, Diana Milena Ramírez, Julia Merayo, Victoria Álvarez, María Nieves Díaz, Abilio Fernández, Luis Teodoro Gervás, Virginia Serrano, Julián Besteiro, Leticia Álvarez, Rosa María Quintano, La Central

diseña y edita

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

imprime

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

depósito legal LE-2063-2008

nº de autorización sanitaria
24-C11-0007

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



**Certificación
Empresa
Familiarmente
Responsable**

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



**Certificación
9001 del Proceso
Quirúrgico**

En el 2018 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 2018 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 9001:2000 en el año 2018, habiendo superado sucesivas auditorías externas anuales, y actualmente está certificado según la nueva norma UNE-ISO 9001:2008.



elena ferreras

directora general de Condé Nast

Elena Ferreras es licenciada en Ciencias de la Información, rama de Periodismo, por la Universidad San Pablo CEU, Diplomada en Publicidad y Relaciones Públicas en I.N.T.E y Máster en Dirección de Marketing y Gestión Comercial por ESIC. Inició su carrera profesional en Condé Nast, convirtiéndose al poco tiempo en directora comercial de Glamour, cabecera en la que permaneció durante 10 años

y que posicionó con gran éxito entre las revistas femeninas con mayor inversión publicitaria. Continuó liderando retos comerciales dentro de la compañía, como el lanzamiento de SModa, y a finales de 2015 pasó a ostentar la Dirección Comercial de Vogue. Desde enero de 2019 es la Directora Comercial Global de Ediciones Condé Nast.

El pasado enero fue nombrada nueva directora comercial global en España de Condé Nast, grupo del que ha formado parte desde sus inicios profesionales, ahora ¿cómo afronta este nuevo reto?

Afronto este reto con muchísima ilusión. Llevo en Condé Nast 20 años y he visto nacer y crecer cada título, he vivido los inicios digitales y ahora es un momento de cambios fascinante para trabajar.

Nuestros medios evolucionan con los lectores y conviven en todas las plataformas. Es fascinante ver cómo crecen las audiencias y cómo tenemos lectores fieles desde hace muchos años.

¿Cuál es la parte más difícil de ocupar un cargo como el suyo? Y, ¿lo más sencillo?

Lo más difícil es adaptarse a las nuevas tipologías de trabajo. Hoy en día todo pasa muy rápido y las nuevas tecnologías exigen estar al día de todo. Es difícil también gestionar el estrés y más en las ventas, pero es algo inherente a nuestro mundo y al final forma parte de él.

Lo más sencillo es trabajar con el equipo de Condé Nast. Es gente con muchas motivaciones, alegre, y que trabaja con mucha ilusión. Esto no tiene precio.

condé nast

Condé Nast es un grupo multimedia internacional con una obsesión por los estándares más altos de calidad en todo lo que hacemos. Somos los creadores de marcas icónicas a nivel mundial como Vogue, Vanity Fair, GQ, Glamour, AD y Traveler. Todas ellas con una historia, un legado y unos valores claros y únicos. Todas las marcas han evolucionado desde la versión print, a la digital y RRSS siempre liderando cada categoría; masculina, femenina, decoración, estilo de vida y viajes.

En Condé Nast, celebramos lo extraordinario y, a partir de nuestras revistas y sites, creamos experiencias que hacen

de la excelencia algo que se puede ver, sentir, vivir y recordar. La creatividad y la imaginación son nuestra fuerza vital, y lo que nos diferencia de nuestra competencia.

Nuestra misión es entretener, sorprender e ilusionar tanto a las marcas colaboradoras como a nuestros lectores. Para ello ofrecemos acceso exclusivo a contenidos y personajes que nadie más en el sector tiene acceso. Trabajamos con los mejores fotógrafos, modelos y colaboradores. Siempre en exclusiva y siempre bajo la exigencia de la calidad.

Nos definimos como una empresa de medios del presente y del futuro, pero con un pasado notable.

Para usted, ¿qué características o cualidades no deben faltar en el perfil de una directiva de una gran empresa?

Debe ser una persona sin miedos, ambiciosa y con muchas ganas de trabajar y sobre todo de aprender. Es importantísimo saber delegar y trabajar en equipo, y nosotros tenemos sin duda el mejor.

Es importante, también, ponerse en la piel del cliente, saber lo que necesita y darle las soluciones más adecuadas a sus necesidades. Ayudarle a cumplir sus objetivos de manera satisfactoria.

Vogue es la marca de Condé Nast por excelencia, pero todo el grupo es líder en ocupación publicitaria en su segmento. ¿Cómo se consigue mantener el número 1 en su sector?

Efectivamente, Vogue es una marca mundial, una referencia en el mundo del lujo y de la moda. De hecho es conocida como "La Biblia de la moda". "Antes de estar de moda está en Vogue".

A parte del liderazgo absoluto de ocupación publicitaria de Vogue, todo el grupo Condé Nast lidera esta posición en sus distintos sectores. Lideramos el sector de moda, belleza, viajes, decoración, estilo de vida y sector masculino. En un mercado tan cambiante como este, donde hay muchos títulos entre los que elegir, este liderazgo se consigue con una estrategia sólida y coherente en el tiempo. Ofrecemos siempre

el mejor contexto editorial y publicitario para las marcas, que valoran la prescripción de nuestras cabeceras y entienden que contribuimos a alcanzar sus objetivos de imagen y prestigio a medio-largo plazo. También ofrecemos la segmentación de audiencias, públicos cualificados, difíciles de encontrar en otros medios, a los que las marcas de lujo quieren llegar con sus campañas.

Y por supuesto, y como he comentado anteriormente, ofrecemos todo esto bajo unos estándares de calidad altísimos. La calidad para nosotros es un pilar fundamental de la compañía.

A lo largo de toda su carrera, ¿cuál cree que ha sido su mayor éxito profesional?

He tenido grandes retos y grandes éxitos. Recuerdo con mucho cariño el lanzamiento de Glamour hace más de 10 años, la revista mensual más vendida todavía hoy en día; la creación de Smoda, una joint venture entre El País y Condé Nast, fue otra maravillosa experiencia. Y por supuesto, llegar a Vogue, la mejor revista de moda del mundo.

Hoy en día, mi mayor éxito ha sido llegar a ser la directora comercial del mejor grupo editorial de lujo del mundo. Es un orgullo trabajar para los mejores títulos.

En el camino hacia la igualdad en las cúpulas directivas, ¿cómo cree que puede contribuir el liderazgo



femenino a las empresas? ¿Considera que estamos en ese camino realmente?

Por supuesto, estamos en un buen camino. Pero yo, personalmente, nunca he tenido ningún problema. Condé Nast es una empresa en la que el 80% de los trabajadores somos mujeres y un 90% de los puestos directivos también somos mujeres.

En toda su trayectoria profesional, ¿se ha encontrado con dificultades solo por el hecho de ser mujer?

Nunca.

En general, ¿cree que ha cambiado la cultura empresarial desde que usted inició su carrera profesional hasta ahora?

Por supuesto que ha cambiado. Hace años sólo teníamos como medios de información los periódicos y revistas. Hoy en día estamos más informados que nunca gracias a las redes sociales, sites, etc. El mun-

do digital nos ha invadido y nos hemos ido adaptando a él. Lo mismo ocurre en el trabajo.

Tenemos flexibilidad laboral y, gracias a la digitalización, se puede trabajar desde cualquier sitio, y estar conectada en todo momento. Todo es más rápido y eficaz.

Licenciada en Ciencias de la Información, en la rama de Periodismo, por la Universidad San Pablo CEU, ¿cómo analizaría el panorama actual de la comunicación en España?

El reto que tenemos los medios de comunicación es alcanzar a las audiencias más jóvenes, enamorarlas, seducirlas y fidelizarlas. Los jóvenes están enganchados a la tecnología pero hay que hacerles ver que hay más vías de comunicación.

A pesar de la distancia actual que le separa de su tierra, ¿qué opina del panorama económico, social y político de León?

León es una ciudad maravillosa que hasta ahora era poco conocida.

Gracias al AVE, se ha abierto al mundo y por supuesto ha crecido el turismo. Esto ha dado un impulso importante a la ciudad.

¿Qué retos se plantea de cara al futuro tanto el grupo Condé Nast?

Como grupo, queremos seguir siendo los mejores creadores de contenido, en cualquier plataforma que abordemos. Print, digital, redes sociales, even-

tos, etc. Nuestro objetivo es ofrecer las mejores revistas y sites del mercado y por supuesto permitir que las audiencias los sientan suyos y los vivan a través de las experiencias más inolvidables.

Tenemos una clara apuesta por el mundo digital, vídeo, etc. Y estamos focalizados en crecer en estas plataformas.

Queremos seguir inspirando a profesionales y ayudarles en sus decisiones de compra con el mayor rigor y profesionalidad.

el test de Elena

Una ciudad_Nueva York

Un rincón de su ciudad_La Catedral

Una comida_Ensalada de tomate de Mansilla de las Mulas

Un lugar para perderse_Mi pueblo, Villanueva del Condado

Un colega de profesión para salir de cañas_Mi equipo de Condé Nast

Un deporte_Caminar

Un vicio (confesable)_El chocolate

Su mayor defecto_Los nervios

Su mayor virtud_Honestidad, nobleza

Le gustaría parecerse_María, mi abuela paterna. Era una auténtica matriarca. Todo corazón. El centro de la familia

Un grupo musical o cantante_Cold Play

Un medio de transporte_El coche



semana de san juan de dios 2019

Un año más, el Hospital San Juan de Dios de León ha celebrado su semana de fiesta en honor a su patrón, San Juan de Dios, cuya onomástica es el día 8 de marzo. Fueron muchas las actividades que se llevaron a cabo en el hospital durante la primera semana de marzo, para todos los públicos y con el fin de acercar el hospital a la sociedad leonesa. Desde juegos infantiles a talleres de ejercicio físico para la tercera edad, pasando por el ya tradicional simulacro de bomberos o la emisión del programa León en la Onda, de Onda Cero desde el propio centro médico.

viernes 1 de marzo

En el salón de actos del hospital, el Hermano José María Bermejo de Frutos, primer consejero provincial y superior del Centro San Juan de Dios de Valladolid y, Lourdes Casas Rodríguez, responsable del Servicio de Atención Espiritual y Religiosa provincial y profesional también del centro de Valladolid **presentaron el libro "Claves del modelo de atención espiritual de la Orden Hospitalaria"**. Además, informaron sobre la situación actual de la Orden Hospitalaria en el mundo y en España.

lunes 4 de marzo

Para comenzar la semana, Juan Francisco Seco, director gerente del Hospital San Juan de Dios de León y Margarita Torres, concejala de cultura del Ayuntamiento de León, **inauguraron la exposición de fotografía del XI Concurso de Fotografía sobre Humanización Asistencial San Juan de Dios de León** en el pasillo de la concejalía de cultura del Ayuntamiento de San Marcelo. De las 30 fotos finalistas, las fotos ganadoras resultaron ser "Pasos de Baile", de Antonio Jesús, el segundo premio lo ha obtenido Ignacio Izquierdo con su foto "Payapeutas" y por último, el tercer premio se lo ha llevado Miquel Planells por "Paratriatlón". El jurado, compuesto por profesionales tanto de la fotografía como de la sanidad, tuvo en cuenta para la elección de las fotos finalistas y ganadoras, la originalidad y creatividad de las mismas, la composición, el color y la dificultad de su ejecución. Asimismo, todas las fotografías cumplían con la temática sobre la humanización asistencial. El cuarto premio, elegido por los usuarios de Facebook, recayó en Beto Roncolato y su foto "Sonrisas", quien decidió donar su premio a la Obra Social del Hospital San Juan de Dios de León.

Durante la tarde del lunes, Julia Merayo Asensio, Dietista-Nutricionista, y Cristina Olmo Paniagua, especialista en Logopedia y Logofoniatría, ambas trabajadoras del Hospital San Juan de Dios de León, dieron **dos conferencias** que ayudaron a papás y a

mamás con cuestiones sobre la evolución de sus hijos. Julia introdujo a los padres en la alimentación de sus hijos, empezando por la lactancia materna y pasando por la evolución de la complejidad del plato y del tamaño de la ración, el comportamiento con la comida, los falsos mitos que todavía se aplican e incluso dio algunas ideas de menús. Julia proporcionó también las claves del método BLW (Baby Led Weaning), nuevo método de alimentación complementaria dirigida por el bebé. Por su parte, Cristina Olmo, recientemente reconocida como la logopeda mejor valorada de España por Doctoralia, ayudó a los papás y mamás con la charla "Mi hijo no habla, ¿y ahora qué?" analizando el normal desarrollo del lenguaje en los niños, los signos de alarma que deben llevar a ponerse en contacto con el logopeda y los posibles diagnósticos a los que hay que enfrentarse.

martes 5 de marzo

Una de las actividades fijas de la Semana de San Juan de Dios es la emisión en directo desde el hospital del programa **León en la Onda**, de Onda Cero, presentado por Javi Chamorro. Este año, Juan Francisco Seco, director gerente, habló con Javi Chamorro sobre el convenio de colaboración con el Sacyl aprobado a principios de diciembre del año pasado. A Juan Francisco le relevó Dolores Queiro, responsable del Proyecto de Protección Internacional de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios en León (si quieres saber más sobre este proyecto puedes consultar el artículo de Obra Social de esta misma revista). Los dos últimos bloques del programa los ocuparon Nieves y Luis Ángel, miembros de la Comisión de Responsabilidad Social Corporativa del hospital, que hablaron sobre las labores que realizan

a lo largo del año, y por otro lado, el doctor Antonio Luis Mostaza, que explicó a los oyentes qué es la Unidad de Cirugía Avanzada e Innovadora de la Columna Vertebral.

En la tarde del martes, los más pequeños disfrutaron de **juegos infantiles** de la mano de Ludens. Casi 50 niños, todos familiares de empleados del hospital, jugaron, bailaron, se disfrazaron y recibieron además, chucherías y regalos para hacer aún mejor la tarde.

miércoles 6 de marzo

Este año, 50 niños y niñas de sexto de primaria del **Colegio Santa Teresa de Jesús pudieron ver de primera mano cómo funciona un hospital por dentro**. Pasearon durante la mañana del miércoles 6 de marzo por las instalaciones del centro médico leonés, allí pudieron conocer cuál es el proceso en el laboratorio del hospital, cómo se hacen radiografías o TACs, las urgencias o incluso saber un poco más sobre la historia de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios. También pudieron aprender de la mano de Emilio Blanco, cómo se realiza la conocida Maniobra de Heimlich, un procedimiento de primeros auxilios para desobstruir el conducto respiratorio o la reanimación cardiopulmonar.

Si por la mañana del 6 de marzo hubo actividades para los más pequeños, por la tarde le tocó el turno a los más mayores. **La Unidad de Ejercicio Físico del Hospital San Juan de Dios de León dio un taller de ejercicio físico para la tercera edad**. Los asistentes aprendieron hábitos a adoptar desde la actividad física para favorecer un proceso de envejecimiento saludable. Actualmente, la esperanza de vida se alarga más allá de los 80 años, es decir, la mayor par-





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

te del tiempo la población está envejeciendo. No es un problema, es algo natural, el problema radica en no saber cómo entender este proceso y en no saber adaptar el estilo de vida a las demandas de cuerpo y mente. Por esta y más razones, la Unidad de Ejercicio Físico trabajó el envejecimiento activo y positivo desde el ejercicio físico con propuestas prácticas para mejorar el bienestar y desarrollar hábitos saludables.

jueves 7 de marzo

Otra tradición más en esta semana es el **simulacro de bomberos**, aprovechando también que San Juan de Dios es el patrón de los bomberos. Este año, el Cuerpo de Bomberos del Ayuntamiento de León, realizó junto con Protección Civil y Policía Local de San Andrés del Rabanedo y Policía Local de León, una simulación de un derrame de mercancías peligrosas en el parking del hospital. Ante la mirada de los periodistas y de 50 niños del Colegio Leonés, los cuerpos involucrados desarrollaron el simulacro con camiones de bomberos, cubas de agua, hospitales de campaña, etc. Al acto también asistieron la alcaldesa de San Andrés del Rabanedo, Camino Cabañas y su concejal de Organización y Coordinación de Servicios Generales, Jesús Cuenca.



Por parte del Ayuntamiento de León, el concejal de Seguridad y Movilidad, Fernando Salguero y Eduardo Tocino, concejal de Infraestructuras y Participación Ciudadana.

En la Semana de San Juan de Dios era obligatorio que quedara tiempo para la solidaridad, por esta razón, la tarde del jueves se dedicó a las **donaciones de sangre** en la biblioteca del hospital, gracias al Centro de Hemoterapia y Hemodonaciones de Castilla y León.

viernes 8 de marzo

El día grande de la semana fue el viernes 8 de marzo, día de San Juan de Dios. Por la mañana, turno para la **Eucaristía y la entrega de granadas a jubilados** y, por la noche, tiempo para la diversión de los verdaderos protagonistas del hospital, los trabajadores, con la cena en el Hotel Infantas de León.

Además, durante toda la semana se celebró un triduo en la capilla y se pudo visitar la exposición de las 30 fotografías finalistas del concurso sobre Humanización Asistencial en el pasillo de cultura del Ayuntamiento San Marcelo.





el atragantamiento

Se habla de atragantamiento cuando un cuerpo extraño (comida u objeto) se introduce en la vía respiratoria y la obstruye total o parcialmente, no dejando que el aire que entra y sale de los pulmones circule con facilidad. Esto es una situación potencialmente grave, pero recuerde que usted puede ayudar!

¿cómo actuar?

Hay **tres posibles situaciones** que se pueden presentar:

1 Si la persona está tosiendo, se trata de una obstrucción parcial.

- En esta situación, se coloca a la víctima erguida y se le anima a que siga tosiendo.
- NO se debe intentar extraer el cuerpo extraño a ciegas, ya que se puede empujar hacia adentro.

2 Si la persona no tose y se torna cianótico, pero aún está consciente, realice la Maniobra de Heimlich, para ello:

- Coloque a la víctima erguida, con el tronco ligeramente hacia adelante para procurar expulsar el cuerpo extraño.
- Colóquese detrás de la víctima, pasando sus brazos por debajo de las axilas, de tal forma que rodeen la cintura.
- Cierre sus manos en forma de puño dirigiendo su pulgar en el sitio donde está "la boca del estómago" y realice cinco compresiones bruscas, hacia arriba y atrás.

3 Si la persona pierde el conocimiento, se trata de una situación grave. Active el sistema de emergencias, llamando al 112. Lleve la víctima al suelo, colóquela boca arriba e inicie maniobras de reanimación básica: compresiones torácicas rápidas y fuertes.

postura correcta para evitar el atragantamiento

La postura es de vital importancia, tanto para la persona que no puede tragar bien, como para quien se encarga de darle los alimentos. En aquellos casos en los que la persona con disfagia pueda estar sentada, su espalda tiene que estar recta y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante.

Si es una persona encamada, se le incorporará lo máximo posible en la cama, con la espalda recta y la cabeza inclinada hacia delante.

También nos podemos ayudar de almohadas o toallas enrolladas para sujetarle la cabeza de forma que no se balancee. Así la persona estará más cómoda y podrá tragar más fácilmente.

En el momento en el que ingiera, la barbilla debe estar lo más inclinada posible sobre el pecho, para proteger la vía respiratoria.

Quien da de comer tiene que estar sentado a la altura o por debajo de los ojos del dependiente para evitar que se atragante al alzar la cabeza para comer.

La paciencia es una virtud y, para dar de comer, hay que desarrollarla a fondo. Sin embargo, no se deben emplear más de 30 minutos para que la persona que está comiendo no se canse.

qué comer para evitar el atragantamiento

El atragantamiento puede suceder durante la alimentación, por lo que en personas con un riesgo elevado se deben tomar precauciones a la hora de elegir, preparar y administrar los alimentos.

Hay diferentes dietas que se pueden pautar para este tipo de personas, siempre dependiendo de sus caracte-

terísticas individuales. La dificultad se presenta cuando nos encontramos una gran cantidad de restricciones alimentarias, ya que siempre debemos suministrar una dieta completa, equilibrada y atractiva.

La **dieta triturada** es la más estricta. Los alimentos se administran en forma de puré, compota o crema espesa. El inconveniente es que con el paso de las semanas se vuelve monótona y repetitiva y disminuye la adherencia. Si no hay un seguimiento, puede llevar a una peligrosa disminución de la ingesta. Para evitarlo es importante tener en cuenta el sabor, color, variedad y temperatura de los platos.

Algo más permisiva es la **dieta de fácil masticación**, o blanda mecánica, en la que se pueden comer alimentos sólidos con características determinadas. Debemos elegir alimentos que se puedan partir con un tenedor sin aplicar prácticamente fuerza, suaves, blandos, consistentes y fáciles de manejar en la boca para formar un bolo homogéneo y lubricado. Todo con el objetivo de facilitar la masticación y deglución, y así evitar riesgos. Por otro lado, hay que

evitar productos ásperos, secos o que se desmenucen con facilidad en trozos pequeños y duros como son frutos secos, ciertos panes, calamares, sepia, quesos muy secos, verduras crudas, frutas verdes y carnes fibrosas con pieles o tegumentos.

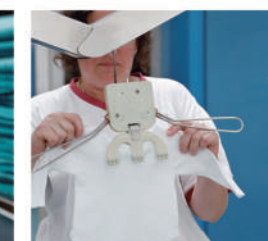
Diana Milena Ramírez Medina
Médico de Urgencias

Julia Merayo Asensio
Dietista-Nutricionista

Victoria Álvarez Suárez
DUE. Supervisora de Urgencias

Hospital San Juan de Dios de León

LAVANDERÍA INDUSTRIAL EN LEÓN



**Tratamiento de
higienización y
lavado profesional
de ropa hospitalaria**



Polígono Industrial de León
Carretera de Zamora, s/n,
Parcela M-7824231 Onzonilla (León)
Tel. 987 208 824



<http://lavanderia.ilunion.com/>





un sueño posible

El 28 de agosto de 1963, al finalizar la marcha por la libertad y el trabajo en Washington, Martin Luther King pronunció un hermoso discurso que ha pasado a la historia con el título de **'Tengo un sueño'**. Este sueño consistía básicamente en lograr **la igualdad y la libertad de todos los seres humanos**, ya que en aquella época y en aquel país, 100 años después de que se hubiera abolido la esclavitud, todavía existía discriminación hacia las personas negras.

Hoy estamos en un contexto diferente, en España y en pleno siglo XXI. La libertad y la igualdad de todos los seres humanos están reconocidas en cualquier ámbito, desde la Constitución a la última ordenanza municipal y son un hecho en las calles y en las vidas de cada persona. O no.

En la Comisión de Responsabilidad Social del hospital pensamos que todavía **se puede mejorar en el camino hacia la igualdad**, que a pesar de que todos nacemos igualmente desnudos, el lugar, el momento y la familia en la que se produce el nacimiento condicionan nuestra vida futura y suscitan diferencias a lo largo de ella. Estas diferencias, en sí mismas, no son buenas o malas, pero pueden provocar situaciones que lo sean.

¿Has pensado alguna vez cómo habría sido tu vida si en vez de nacer en España hubieras nacido en Etiopía? ¿O si en vez de nacer en el siglo XX hubieras nacido en el siglo X? ¿O si en lugar de llegar al mundo con dos piernas hubieras nacido sin ellas? Piénsalo. **Nadie elige dónde, cuándo ni en qué condiciones nace.** Pero algunos sí podemos elegir dónde y cómo vivir. Otros ni siquiera eso. Son obligados a dejar su casa, su trabajo y sus amigos o a morir allí en las peo-

res condiciones. Esta realidad sucede hoy en día cerca de nosotros y podemos ignorarla o afrontarla. El Hospital San Juan de Dios de León decidió en 2018 afrontar esta situación, tomar partido en favor de las personas que sufren persecución y odio en su país de origen y ayudarlas a venir a León para vivir con seguridad y dignidad. **En el marco de los Convenios Internacionales, cumpliendo todas las normas en materia de migraciones y contando con el apoyo del Gobierno de España y de la Orden de los Hermanos de San Juan de Dios**, el hospital inició un proyecto de acogida de personas solicitantes de protección internacional. No lo hizo solo, sino junto con la Fundación Juan Ciudad, el Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos y el Hogar San Juan de Dios de Manresa, constituyendo juntos la Asociación San Juan de Dios de España.

Para llevar a cabo este proyecto en León, se ha contratado un equipo adicional de ocho personas y se han alquilado seis pisos que acogerán progresivamente a seis familias procedentes de distintos países como Siria, Marruecos, Honduras o Venezuela. Todas ellas con un denominador común, **han sido expulsadas de sus hogares y buscan un lugar tranquilo donde vivir y educar a sus hijos.**

El proyecto consta de tres fases, de seis meses de duración cada una de ellas. En la primera fase se produce la acogida y la atención de las necesidades básicas: vivienda, alimentación, ropa y calzado, así como actuaciones de intervención social, psicológica, educativa y asesoramiento legal. La segunda fase se denomina integración y durante ella se procura apoyo, información y ayudas a las familias, pero éstas ya viven de forma independiente. La tercera fase es la de autonomía, donde las ayudas y el asesoramiento son más esporádicos y tendentes a lograr la empleabilidad de los adultos y asentar la escolarización de los niños.



En el mes de enero llegaba a León la primera familia, un matrimonio joven con cinco niñas preciosas. Procedían de Siria, pero salían de un campo de refugiados de Turquía. Posteriormente han ido llegando los demás. Todas estas personas están viviendo ahora sin temer por su vida, sin escuchar el sonido de bombas ni obuses a su alrededor, sin sufrir maltrato físico ni insultos. Han recuperado la paz y la esperanza. Han convertido su sueño, nuestro sueño, en una realidad. Porque era un sueño posible. Y esperamos

que sientan aquí la hospitalidad, la comprensión y la libertad con las que soñaba Martin Luther King en 1963.

María Nieves Díaz Canedo
Miembro de la Comisión de
Responsabilidad Social
Hospital San Juan de Dios de León

¿Quieres colaborar?

Haz un donativo en nuestra cuenta bancaria:

ES32-0081-5724-2200-0115-6422

O envía este cupón al departamento de obra social:

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

Nombre y apellidos

Calle

Nº Piso Puerta Teléfono

Población Provincia Código Postal

DNI/NIF

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

IBAN 	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 ☐



gracias enrique

Salí cerrando la puerta, pero Enrique se me había adherido y seguía conmigo. Mientras las ideas se iban recolocando, me acordé de Séneca, el filósofo, y aquella frase que intentaba hacer una síntesis: "necesitamos la vida entera para aprender a vivir, y toda la vida para aprender a morir". Esto podía ayudarnos a llegar al lugar deseado, pero no como el final, sino como un paso más en ese andar por la vida, guiados y acompañados por la esperanza.

Enrique me había enseñado muchas cosas de la vida y a mí, personalmente, me apetecía hacer un último esfuerzo. Me había ofrecido la oportunidad de acompañarle a celebrar, y yo asentí, convencido y conocedor del riesgo que suponía. Para mí era un reto, para Enrique..., para Enrique, era la vida. Quería seguir celebrando la vida en la fragilidad, celebrar el misterio de la vida que llega a su fin invadida por el amor.

Su cuerpo hacía ya tiempo que anunciaba sus límites. Teníamos que acelerar el ritmo del acompañamiento para dar respuestas antes de que su

vulnerabilidad disminuyera nuestra capacidad de comunicación. Con frecuencia comentábamos la falta de preparación para el manejo de estas situaciones y nos dolía. Ahora estábamos convencidos de la necesidad de colocarnos ante esta etapa –¿la de la muerte? – como la única certeza de la vida, siendo conscientes de que lo importante iba a ser el "modo de concluir".

Habían sido largas y densas las conversaciones mantenidas cuando su cuerpo aún no se expresaba tan frágil y hasta hacíamos algún que otro chascarrillo sobre cómo "cerrar el libro".

Habían sido largas y densas las conversaciones mantenidas cuando su cuerpo aún no se expresaba tan frágil y hasta hacíamos algún que otro chascarrillo sobre cómo "cerrar el libro". Entre risas y bromas

teníamos algo claro, ese importante capítulo de la existencia no podíamos escribirlo desde la prisión de la soledad y el abandono. No. Teníamos que vivirlo animados por presencias humanas en un ambiente cálido y decoroso. Nuestros diálogos sobre ese momento al que denominan "el morir", siempre iban en la misma dirección, este acontecimiento es una ocasión única e irrepetible para reconciliarse con el propio pasado y abrirse al misterio del futuro.

Cuando hablo de ambiente "cálido" y "decoroso", lo hago porque de ello habíamos hablado con frecuencia al comentar y dialogar sobre la muerte, pues también estos temas salían, y con frecuencia, en la habitación de Enrique. Y es que, entre la mucha literatura y tantas corrientes de opinión, nos parecía que más que hablar de "muertes dignas", tendríamos que llegar a muertes decorosas. Debía ser en esos momentos que nos poníamos un poco elevados. Pero no se nos olvidaba la idea de una vez para otra.

Ante la propuesta que me había hecho de acompañarle a celebrar, lo intenté. Lo hice en familia y con los cuidadores, pues ellos fueron los que decidieron que era un momento extraordinario para poner en valor la sacramentalidad difusa de todo acto de cuidado. En la fragilidad, le ungimos con aceite para expresar la fortaleza, el amor y la paz que los creyentes encontramos en Dios. Lo hicimos con un rito, porque da sentido a lo que nos sucede, es más, el rito soluciona esos momentos en los que el lenguaje puramente racional se queda corto. Fue un gran momento y muy personal porque en el centro estaba Enrique.

Él era conocedor y dominador de su situación. Todo en su entorno era sencillez y claridad. Su cara reflejaba paz, en una especie de confort físico y emocional. A su lado estaban las personas más queridas, esas que besan, susurran una frase o expresan un sentimiento.

Fue diciendo adiós con palabras y gestos salidos de muy adentro, del lugar de la ternura: agradecía, perdonaba y pedía perdón, pendiente siempre de los deseos y sentimientos de los demás y preocupado por todos y por todo. ¡Con qué finura decía "Te quiero"! Sus expresiones eran bellas, sencillas, hermosas, un sollozo, o una lágrima que se deslizaba lenta y aceleraba el ritmo para colocarse en la almohada.

Cómo no darle gracias, si en aquellos silencios iba todo un recital de su vida, vivida y regalada, compartida y entregada, en esa cercanía de pequeños gestos, de la mano que se acerca, de la caricia sincera y entrañable, o del silencio elocuente y la oración sencilla que resumía todo su existir.

Cómo no agradecer aquellas conversaciones en las

Cómo no agradecer aquellas conversaciones en las que aparecía el abanico de sus miedos, aquellos que traía del pasado de una historia incompleta.

que aparecía el abanico de sus miedos, aquellos que traía del pasado de una historia incompleta. Y aquellos nuevos miedos del presente, los que ahora rodeaban y habitaban su enfermedad. Le llevó su tiempo, pero fue dando pasos, buscando y resolviendo, encontrando serenidad.

Recuerdo cómo contaba que había escuchado una canción de Vanesa Martín, cuyo título era "Inventas". Tarareaba su música y comentaba la letra. Y añadía: "tú piensa un poco en la letra, dedícala un tiempo"; y me ponía la canción y yo –dócil y sumiso– escuchaba: "De todas las mujeres que habitan en mí, juro que hay algunas que yo ni conozco. Inevitablemente ya me acostumbré, a dejar a la izquierda lo que no controlo".

Era aleccionadora su reflexión y cómo le había ayudado a releer su vida, a encontrarse y reconocerse en esas parcelas, hoy extrañas, pero que seguían siendo suyas. De ese estar ya acostumbrado a dejar de un lado lo que había pasado y no podía controlar para emplearse en el futuro desde la serenidad y la paz. Siempre le recordaré al escuchar a Vanesa, pero también recordaré su arrojo para enfrentarse de esta forma cerrando su libro.

En ese ambiente raro, se respiraba un perfume de gratitud. Al cerrar el libro de su vida nos hizo coprotagonistas y abrió en nuestras vidas una ventana para que el aire fresco de la esperanza nos mantuviera a su lado para seguir celebrando.

Un día se fue, al amanecer, sin ruido, sin molestar. Lo había dicho todo. Lo había comunicado todo. Nos había transmitido todo. Se fue habiéndonos regalado la vida y ligero de equipaje. Nosotros seguimos, agradecidos por el regalo de su vida y arrastrando nuestra vida cargada de recuerdos.

¡Gracias, Enrique!

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



la especialidad

La Traumatología y Cirugía Ortopédica es aquella especialidad que se dedica a la valoración clínica, el diagnóstico, la prevención, el tratamiento por medios quirúrgicos y no quirúrgicos y la rehabilitación adecuados a la atención del paciente portador de enfermedades congénitas y adquiridas, de deformidades y de alteraciones funcionales traumáticas y no traumáticas del aparato locomotor y de sus estructuras asociadas.

Dentro de la especialidad tendríamos que distinguir pues, dos tipos de lesiones: las lesiones agudas de aparición inmediata (Traumatología) como heridas, esguinces, luxaciones, fracturas, roturas tendinosas y ligamentosas, lesiones musculares y los problemas crónicos, sobre todo artrosis, que son de evolución progresiva y cuyo tratamiento termina siendo quirúrgico (Cirugía Ortopédica).

Las técnicas artroscópicas han revolucionado la práctica de la especialidad y, a partir de la década de los ochenta, se han convertido en una rama importante de la moderna cirugía del aparato locomotor, de tal modo que se puede afirmar que actualmente se trata de la operación que con mayor frecuencia se practica dentro de nuestra especialidad en el mundo occidental.

Así mismo, la técnica de la infiltración, en todas sus variantes, desde la clásica cortico-anestésica, pasando por la del ácido hialurónico y, la más reciente, de plasma rico en factores de crecimiento, es un procedimiento que se realiza prácticamente a diario en las consultas de Traumatología.

En la actualidad, la tecnología facilita cada vez más el desarrollo de la medicina y mucho más en campos

tan complejos como la cirugía traumatológica. Un ejemplo serían las impresoras 3D que permiten realizar modelos médicos del paciente a escala real, que representan fielmente la anatomía osteoarticular de cada caso, facilitando la planificación prequirúrgica y mejorando la precisión de la técnica quirúrgica hasta alcanzar el 100%, incluyendo la fabricación personalizada de férulas para sustituir a la tradicional escayola y por otra parte, la biotecnología, que es hacia donde avanza el futuro y donde veremos que dentro de 20 años lo que hacemos ahora formará parte de la historia de la medicina.

el especialista dr. luis teodoro gervás alcalaya

El Dr. Luis Teodoro Gervás Alcalaya cursa sus estudios de Licenciatura en Medicina y Cirugía en la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid realizando posteriormente los estudios de doctorado y obteniendo el grado de Doctor "cum laude" en 1996.

Tras realizar la especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria vía MIR (1993-1995) en el Hospital de Palencia, obtiene de nuevo plaza de MIR para realizar la especialidad de Traumatología y Cirugía Ortopédica en el Hospital de León (1997-2002). Se subespecializa en Ortopedia Infantil realizando estancias en el Servicio de Ortopedia Infantil del Hospital "Niño Jesús" de Madrid y en el Servicio de Cirugía Ortopédica Infantil del Hospital Lapeyronie de Montpellier (Francia). Ha trabajado en distintos hospitales del Sistema Nacional de Salud: Logroño, Palencia y

el especialista traumatología y cirugía ortopédica

León. Médico Adjunto por concurso-oposición del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Complejo Asistencial Universitario de León, se encuentra en la actualidad en situación de excedencia en el Sacyl.

El Dr. Gervás posee además el título de Especialista Universitario en Acreditación de Centros y Servicios Sanitarios por la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid en colaboración con la Joint Commission International americana y el Máster en

Valoración Médica de Incapacidades y Daño Corporal para la protección social por la UNED.

Asistente a múltiples cursos y jornadas de actualización, es autor también de ponencias, pósters y comunicaciones en congresos nacionales e internacionales y publicaciones en revistas de la especialidad. Socio de COEM (Cirujanos Ortopédicos de España para el Mundo) con labor cooperativa en el Hospital Notre Dame de la Santé en Dschang (Camerún).

la entrevista

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

Mi incorporación es muy reciente, concretamente desde el mes de febrero de este año, en relación con el contrato-programa que ha firmado el Sacyl con el Hospital San Juan de Dios de León. Me pareció un proyecto muy atractivo que me ha llevado a tomar una decisión importante en mi vida laboral como es la de solicitar la excedencia en el Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Complejo Asistencial Universitario de León.

¿Cuál es el balance?

Es muy pronto para realizar un balance, pero no tengo ninguna duda de que va a ser plenamente satisfactorio, entre otras cosas, por lo bien que me han hablado otros compañeros de las instalaciones y equipamiento del hospital y sobre todo del excelente equipo humano que trabaja en todas las áreas del mismo.

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

Aunque en principio la mayoría serán pacientes derivados del Sacyl que se encuentren en lista de espera quirúrgica pendientes de intervención y la patología más frecuente será la artrosis, bien de cadera o de ro-

dilla, para colocar una prótesis, también acudirán pacientes desde otros ámbitos (laboral, deportivo, accidentes de tráfico, ortopedia infantil...) para diagnosticar y tratar sus patologías de la forma más satisfactoria (fracturas, lesiones musculares, meniscales y ligamentosas...)

¿Alguna anécdota o curiosidad?

Son muchas las anécdotas a lo largo de los años cuando te dedicas a esta profesión y más cuando muchos de tus pacientes son de edad infantil y les encanta regalarte sus "obras de arte".

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

Evitar es casi imposible porque cada vez nuestra esperanza de vida es mayor, por lo que la artrosis y la osteoporosis nos acompañan a diario y las actividades de riesgo en nuestro medio (laboral, deportivo y tráfico vial) aumentan cada vez más. Aún así, se puede realizar medicina preventiva a distintos niveles para intentar retrasar o ralentizar sobre todo la artrosis y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes: mejorar la alimentación, incluso con suplementos o vitaminas, y controlar el peso corporal, que es fundamental, medicación condroprotectora, fisioterapia personalizada, infiltraciones intraarticulares de viscosuplementación o de plasma rico en factores de crecimiento y sobre todo a cierta edad, actividad física acorde con el estado de cada paciente (caminar, bicicleta, natación, yoga, pilates, taichí, baile...).

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

alergología

- Dra. Beatriz Camazón Izquierdo

análisis clínicos

- Dra. M^a José Fernández Suárez

anatomía patológica

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

anestesiología

- Dr. 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

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

cirugía plástica

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

cirugía vascular y angiología

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

dermatología

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

diagnóstico por imagen

- Dra. Carmen Fuertes Castellanos

digestivo

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

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

hematología

- Dr. Edgardo Antonio Barranco Charris

logopedia y terapia ocupacional

- Dña. Cristina Olmo Paniagua

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. María del Carmen Rodríguez García

medicina interna

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

microbiología clínica

- Dra. Elva Valdés Vázquez

nefrología

- Dr. Benjamín de León Gómez

neumología

- Dr. Luis Ricardo Iglesias Vela
- Dra. Virginia Serrano Gutiérrez

neurocirugía

- Dr. Francisco J. Ibáñez Plágaro
- Dr. José Manuel Valle Folgueral
- Dr. Antonio Luis Mostaza Saavedra

neurofisiología

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

nutrición y dietética

- Dña. Julia Merayo Asensio

oftalmología

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

otorrinolaringología

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

podología

- D. David Muñoz González

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. Jaime A. Sánchez Lázaro
- Dr. Luis Enrique Gamazo Caballero

unidad del dolor

- Dr. Alejandro Rabanal Guerrero
- Dr. Emilio Bronte Borraz

unidad de hígado y alcohol

- Dr. Juan Llor Baños

urología y cirugía endoscópica

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

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
- Dr. Luis Alejandro Escamilla Colmenares



+ info: 987 23 25 00

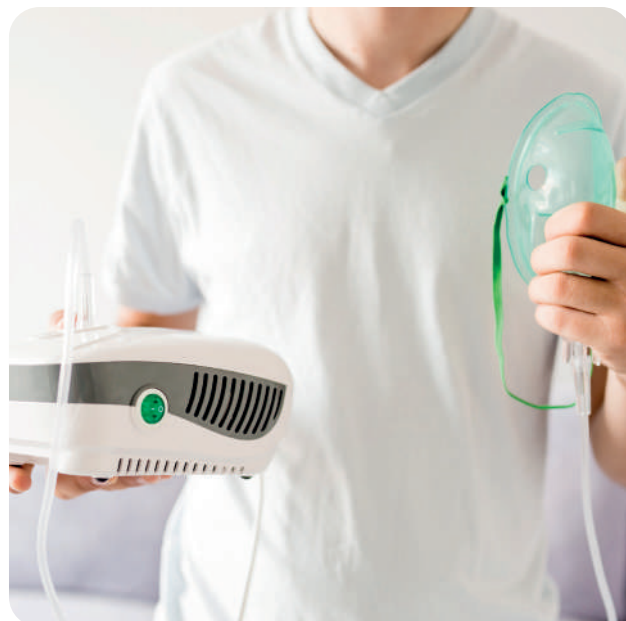
www.hospitalsanjuandedios.es

el tabaquismo es un factor de riesgo para el desarrollo de neumonía

El tabaquismo activo y pasivo es un factor de riesgo para desarrollar neumonía, sobre todo a partir de los 60 años. El riesgo de neumonía se triplica o cuadriplica a partir de los 65 años. Fumar produce la disminución de defensas a nivel pulmonar y el aumento de la susceptibilidad frente a gérmenes, como el *Streptococcus pneumoniae*, principal causante de esta infección. La prevención se basa en el abandono del consumo de tabaco, la vacunación antineumocócica a partir de los 60 años si se es fumador activo o pasivo, la vacunación antigripal anual y en mantener una buena higiene bucal. Este riesgo disminuye espectacularmente con el abandono del consumo de tabaco y, a los diez años, se sitúa a niveles de no fumadores. Por ello, evitar el tabaquismo y la vacunación antineumocócica, a partir de los 60 años, son dos medidas preventivas cruciales para evitar la neumonía.

los trastornos respiratorios del sueño en los niños

Los trastornos respiratorios del sueño son frecuentes en los niños y sus características son distintas en la infancia frente a la edad adulta, por lo que es necesario descartarlos en las visitas rutinarias del pediatra. El 7,4% de los niños presenta ronquido primario durante el sueño y entre el 2 y el 4%, síndrome de apneas/hipoapneas obstructivas del sueño (SAHS). La causa más frecuente de este último en la infancia es el excesivo tamaño de las amígdalas (hipertrofia amigdalar) que se asocia a trastornos del comportamiento y del aprendizaje así como con enfermedades cardiovasculares, arritmias, hipertensión arterial, hipertensión pulmonar y cor pulmonale, hipersudoración, enuresis y retraso ponderoestatural.



hipertensión arterial y apnea del sueño

El síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS) es una causa independiente de hipertensión arterial resistente, en la que las cifras tensionales persisten descontroladas a pesar de tratarse con al menos tres fármacos. En los últimos años, además, se ha descrito una forma aún más grave de hipertensión arterial que se denomina hipertensión refractaria al tratamiento, que es aquella que no se consigue controlar a pesar de la toma de, al menos, cinco fármacos antihipertensivos (lo que supone prácticamente todo el arsenal terapéutico antihipertensivo disponible). Por otra parte, el síndrome de apneas obstructivas del sueño (SAOS) es la alteración respiratoria del sueño más común. Afecta al 6-20% de los hombres y el 6-9% de las mujeres de mediana edad así como a más del 20% de mayores de 65 años de la población general. Es un factor de riesgo para el desarrollo de hipertensión arterial así como para un difícil control de la presión arterial. La prevalencia de SAOS se dispara al 71% o 90% en pacientes con hipertensión arterial resistente, y más aún en la hipertensión refractaria. La CPAP, tratamiento que se utiliza en el SAOS, podría ayudar a controlar las cifras de presión arterial en estos casos.

los peques van al quirófano en coche

La nueva iniciativa 'Los peques van al quirófano en coche', pone un coche eléctrico controlado en remoto a disposición de los niños que necesitan tratamiento quirúrgico. El proyecto pretende disminuir el estrés que suponen las intervenciones quirúrgicas y ayudar a los niños y padres a afrontar una situación de salud compleja. Además, reduce la ansiedad que provocan las intervenciones pediátricas para los niños y sus padres y facilita los procedimientos prequirúrgicos. Hospitales de Madrid, Almería, Sevilla y Málaga ya cuentan con este proyecto.

epoc, bronquitis y enfisema... grandes desconocidos para la población

A pesar de su alta prevalencia en nuestro país, los términos EPOC, bronquitis y enfisema son desconocidos y confusos para la mayoría de la población. El 66,9% de los encuestados no están familiarizados con la EPOC, a la bronquitis crónica la reconocieron un 40,2% mientras que el enfisema pulmonar fue reconocido por solo un 20%. La EPOC, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, a pesar de ser la enfermedad respiratoria crónica más frecuente en adultos y, según los últimos estudios publicados la cuarta causa de muerte en España, solo un 3,1 % de la población reconoce de forma espontánea esta enfermedad según los datos del estudio que ha impulsado la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, por sus siglas EPOC, es una enfermedad grave, compleja y multicomponente. Dentro de lo que hoy se denomina como EPOC se incluyen la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar. La bronquitis crónica es una irritación e inflamación a largo plazo de los conductos bronquiales, las vías respiratorias que llevan oxígeno a los pulmones, que producen una secreción mucosa abundante y, en consecuencia, tos y dificultad para respirar. Por su parte, el enfisema pulmonar es un tipo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica en la que los alveolos, las bolsitas de aire de los pulmones, se inflaman y dañan provocando la destrucción del tejido pulmonar.

dormir bien aumenta la salud cardiovascular

Dormir bien es cardiosaludable y ahora, un nuevo trabajo descubre el mecanismo fisiológico que sustenta esta relación. En modelo animal se ha descubierto una conexión entre cerebro, médula ósea y vasos sanguíneos que parece proteger frente al desarrollo de la aterosclerosis, cuando el sueño es saludable. La hormona hipocretina parece la base a nivel molecular, de la relación entre el sueño suficiente y de calidad con la salud cardiovascular. Con los resultados obtenidos, los investigadores consideran que la pérdida de hipocretina durante el sueño interrumpido contribuye a la inflamación y la aterosclerosis, si bien, advierten de que se necesitan más estudios, particularmente en humanos, para validar los hallazgos, sobre todo antes de experimentar terapéuticamente con la hipocretina.



Hermano Jesús Etayo, elegido Superior General

El 26 de enero 2019, el Capítulo General realizó el acto más importante en absoluto: la elección del nuevo Superior General. Fue elegido el Hermano Jesús Etayo.

Los Capitulares se habían preparado para las elecciones con la oración, tanto a nivel comunitario como personal. Antes de la elección canónica, tuvieron lugar las votaciones orientativas y la celebración de la Eucaristía, presidida por el Padre Juan Carlos Martos.

Comienza así un nuevo capítulo de la historia más reciente de la Orden Hospitalaria, que escribirán durante los próximos seis años Hermanos y Colaboradores, con su vida y su misión. Felicitamos al nuevo Superior General y le deseamos todo lo mejor para el futuro. Podrá contar con nuestro respeto fraterno y le recordaremos constantemente en nuestras oraciones.

las 10 prioridades de la oms en 2019

La Organización Mundial de la Salud (OMS) comienza este año su nuevo plan estratégico hasta 2022 y, como primer paso, ha definido diez retos a los que dedicará especial atención este año: contaminación y cambio climático, gripe, resistencias antimicrobianas, atención primaria, dengue, patologías no transmisibles, entornos frágiles, Ébola, vacunas y VIH.

Contaminación y cambio climático: La OMS estima que entre 2030 y 2050 el cambio climático será responsable de 250.000 muertes adicionales cada año, por patologías y procesos como la desnutrición, la malaria, la diarrea y el estrés por calor. La contaminación atmosférica se relaciona con daños pulmonares, cardíacos y neurológicos, y se estima que mata de forma prematura a 7 millones de personas.

Gripe: Cada año, la OMS recomienda qué cepas deben incluirse en la vacuna para proteger contra la gripe estacional y, de fondo, siempre existe la preocupación por una nueva pandemia. Si ésta llegara, cosa que se da por segura aunque no se sepa cuándo, hay preparado un plan de acción con todos los agentes sanitarios, sociales y políticos.

Resistencias antibióticas: Las crecientes resistencias antimicrobianas auguran más dificultades para tratar enfermedades como la neumonía, la tuberculosis, la gonorrea y la salmonelosis, advierte la OMS. La OMS trabaja en un plan global de acción en el que se integren la salud humana y la animal para combatir un problema que ya deja 1,6 millones de fallecimientos cada año.

Atención primaria: Como casi siempre, el principal problema de su debilidad lo sufren especialmente los países poco desarrollados, aunque otros desarrollados, como España, consideran que la primaria está infravalorada.

Dengue: Esta enfermedad, que puede ser mortal en el 20% de casos graves, lleva décadas suponiendo una creciente amenaza. Su influencia en países afectados por estaciones especialmente lluviosas (India, Bangladesh...) está aumentando, debido a que estos ciclos meteorológicos se están alargando y provocando la extensión de la enfermedad a paí-

ses vecinos que, tradicionalmente, no estaban apenas afectados. La OMS estima que el 40% de la población mundial está en riesgo de contraer dengue y cifra la incidencia en 390 millones de infecciones.

Enfermedades no transmisibles: Las enfermedades no transmisibles -diabetes, cáncer y patología cardíaca- son responsables de más del 70% de las muertes en el mundo. Esto se traduce en el fallecimiento prematuro de 15 millones de personas entre los 30 y los 69 años, de las que más del 85% se producen en países de ingresos medios o bajos. El aumento de las patologías no transmisibles se debe a cinco factores de riesgo: el consumo de tabaco y alcohol, el sedentarismo, una dieta poco saludable y la contaminación.

Entornos frágiles: El 22% de la población mundial habita en lugares donde las crisis prolongadas -que combinan sequías, hambrunas, conflictos y desplazamientos de población- y la debilidad de los sistemas de salud les dejan sin acceso a los cuidados básicos. La OMS quiere seguir trabajando para fortalecer esos sistemas de salud, para que estén mejor preparados para detectar y tratar brotes, así como proveer servicios sanitarios de calidad.

Ébola y otros patógenos: La República Democrática del Congo ha sufrido en 2018 dos brotes de Ébola, uno aún activo, que se ha producido en zonas con gran densidad de población. Durante la conferencia de Prevención de Emergencias de Salud Pública se pidió a la OMS que designe a 2019 como el año de acción para la prevención de las emergencias de salud, especialmente en zonas muy pobladas.

Movimientos antivacunas: Los movimientos antivacunas amenazan los progresos conseguidos en salud pública. La vacunación previene entre 2 y 3 millones de muertes al año y se podrían evitar 1,5 millones más si la cobertura global mejorara.

Auto-test VIH: 22 millones de personas están en tratamiento con antirretrovirales. Pese a los grandes avances en el abordaje del VIH, la epidemia no se ha detenido y, cada año, casi un millón de personas mueren a causa del VIH o sida. Desde el comienzo de la epidemia, 70 millones de personas se han infectado, 35 millones han fallecido y actualmente 37 millones viven con el virus. La OMS se centrará en 2019 en apoyar la introducción del auto-test de VIH o medidas preventivas si el resultado es negativo.



consumo de cannabis y depresión en adolescentes

El consumo de cannabis y su relación con la psicosis es un tema profundamente estudiado mientras que se ha prestado menos atención a su asociación con un riesgo aumentado de desarrollar otros trastornos de salud mental, como la ansiedad o la depresión. Investigadores de la Universidad McGill, en Montreal, Canadá, y la Universidad de Oxford, en el Reino Unido, han realizado un estudio para analizar si el consumo de cannabis en jóvenes se asocia con depresión, ansiedad y suicidio en los primeros años de la edad adulta. Según los investigadores, el consumo de cannabis entre los adolescentes se asocia con un significativo aumento del riesgo de depresión y tendencias suicidas en la vida adulta. Mientras que el nivel individual de riesgo se establece como modesto, el uso extendido de esta droga en población joven eleva la escala de riesgo.

Según la investigación existen más de 400.000 casos de depresión en adolescentes potencialmente asociados a la exposición al cannabis en Estados Unidos, 25.000 en Canadá y unos 60.000 en el Reino Unido. La investigación también resalta que el consumo regular en la adolescencia se asocia con un peor rendimiento académico, adicciones, un déficit neuropsicológico y psicosis, así como más accidentes de tráfico y problemas respiratorios.

tabaco y contaminación ambiental

El tabaco causa un daño importante al medio ambiente, aunque, ni fumadores ni responsables políticos conocen su impacto. Dentro del impacto producido se encuentra la deforestación, ya que se necesitan once toneladas métricas al año de bosque para el tabaco y el curado de sus hojas, y aún más para empaquetarlo y el papel de los cigarrillos. La manufactura consume grandes cantidades de recursos naturales, emplea pesticidas y productos químicos, y es el paso más contaminante en la producción del tabaco. La exposición continua a la planta del tabaco y su nicotina, a través de la piel, provoca la enfermedad del tabaco verde, con náuseas, vómitos, cefalea, debilidad muscular y vértigo. Hasta dos de cada tres colillas del tabaco de cuarta mano se lanza al medio ambiente y son basura tóxica que va a parar a las calles, desagües, el aire y el mar.

Para combatir este efecto medioambiental, se requieren estrategias definitivas y mantenidas y "la toma de conciencia es quizás la acción más importante que se debe emprender", según un editorial de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) sobre el posicionamiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto al tabaco y el medio ambiente.

enfermedades raras y ensayos clínicos en España

Los medicamentos huérfanos son aquellos no desarrollados ampliamente por la industria farmacéutica por razones financieras, ya que se destinan a un grupo reducido de pacientes. Uno de cada seis ensayos clínicos que se realiza en España ya es para investigar estos medicamentos huérfanos, según se ha señalado desde la Plataforma de Medicamentos Innovadores de Farmaindustria, en el Congreso Internacional de Medicamentos Huérfanos y Enfermedades Raras, celebrado recientemente en Sevilla.

En el mismo, también se ha señalado que la mitad de los fármacos aprobados en 2018 en Europa estaban dirigidos al tratamiento de alguna enfermedad rara. En concreto, cerca del 16% de los ensayos clínicos que promovieron en España las compañías farmacéuticas entre 2015 y el primer semestre de 2018, corresponden ya a medicamentos designados como huérfanos. De los 761 estudios que contiene la muestra, 121 corresponden a este tipo de fármacos, y en ellos está prevista la participación de 2.356 pacientes.

dvd/blu-ray

la buena esposa

björn runge

Joan Castleman es una buena esposa, de belleza madura y natural, la mujer perfecta. Pero lo cierto es que lleva cuarenta años sacrificando sus sueños y ambiciones para mantener viva la llama de su matrimonio con su marido, Joe Castleman (Jonathan Pryce). Pero Joan ha llegado a su límite. En vísperas de la entrega del Premio Nobel de Literatura a Joe, Joan decide desvelar su secreto mejor guardado.

Lanzamiento: 12 de marzo.



dvd/blu-ray

christopher robin

marc forster

Christopher Robin, el niño al que le encantaba embarcarse en aventuras en el Bosque de los Cien Acre con su pandilla de vivaces y adorables animales de peluche, ha crecido y ha perdido el rumbo. Ahora, Christopher, el hijo del creador del famoso personaje infantil Winnie The Pooh, se ha convertido en padre de familia y en todo un hombre de negocios con grandes responsabilidades. Pero un día recibe la inesperada visita de Pooh, el oso con quien compartía juegos en su niñez. Así, su vida volverá a recuperar la felicidad perdida al recordar que una vez fue un alegre y cariñoso niño.

Lanzamiento: 31 de marzo.



dvd/blu-ray

yuli

icíar bollaín

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

Lanzamiento: 10 de abril.



cine

el gordo y el flaco (stan & ollie)

jon s. baird

Laurel y Hardy, el dúo de comedia más famoso del mundo, intentan reavivar sus carreras cinematográficas mientras se embarcan en una maratónica gira teatral por la Gran Bretaña de posguerra.

La conmovedora historia de la amistad entre dos grandes de la comedia de todos los tiempos, Stan Laurel y Oliver Hardy, está cautivando los corazones de crítica y público. Steve Coogan, como Stan, y John C. Reilly, como Oliver, volverán a traer a las pantallas el humor de esta pareja cómica.

Estreno: 15 de marzo.



cine

la espía roja

trevor nunny

Joan Stanley es una encantadora anciana que jamás ha levantado ningún tipo de sospecha hasta que una mañana, agentes del MI5 llaman a su puerta para llevársela detenida. Durante el interrogatorio vuelve a los años 30, cuando estudiaba Física en Cambridge y se enamoró de un joven comunista, el mismo que tiempo después, durante la II Guerra Mundial, le puso ante una difícil encrucijada: elegir entre traicionar a su país o salvar al mundo de una catástrofe nuclear.

Estreno: 17 de abril.



cine

dumbo

tim burton

Holt Farrier, con ayuda de sus hijos Milly y Joe, se dedica a cuidar a un elefante recién nacido cuyas orejas gigantes le hacen ser el hazmerreír en un circo que no pasa por su mejor momento. Max Medici, dueño del circo, se decepciona al saber sobre las enormes orejas del pequeño paquidermo hasta que descubre que es capaz de volar, llevando al circo de regreso a la prosperidad.

Estreno: 29 de marzo.





disco la guapería zenet

'La guapería' es un álbum de Zenet, versionando boleros cubanos antiguos popularizados por Bola de Nieve o Celeste Mendoza, Olga Guillot o Rolando Laseire, Nelson Pinedo o Marta Valdés.

La guapería con que Zenet aborda estas canciones va más allá del arrojo galante que describe la definición de esta palabra, que es como la entienden los cubanos: es la actitud retadora, pero a la vez convencida y convincente, es la estampa callejera de lo superior y lo definitivo. Así es como Zenet avanza sobre textos rotundos, armonías complicadas, ritmos contagiosos, sin obviar su esencia original, pero trayéndolos a este momento, al ahora mismo.

disco between the earth and the stars bonnie tyler

'Between the earth and the stars' es el decimoséptimo álbum de estudio de Bonnie Tyler, el primero en 6 años, una colección de 14 pistas con 'Hold on' como pista de apertura y primer adelanto. Se incluyen colaboraciones en modo dueto de Rod Stewart, Francis Rossi, y Cliff Richard.

Barry Gibb participa como compositor de 'Seven waves away'. Amy Wadge, quien escribió el 'Thinking out loud' con Ed Sheeran, y que también ha trabajado con Camila Cabello, entre otros, escribió de forma específica 3 temas para el disco: 'Older', 'Bad for loving you' y 'To the moon and back'.



disco in the end the cranberries

'In the end' es el último álbum de The Cranberries, en el que estaban trabajando cuando llegó la trágica muerte de Dolores O'Riordan.

Las canciones de este álbum fueron terminadas por los tres compañeros de Dolores: Noel Hogan, Mike Hogan y Fergal Lawler. En redes sociales comentaron: "En diciembre de 2017, Dolores había completado y grabado la voz en la etapa final de la maqueta en las once canciones que aparecen en esta grabación, y habíamos planeado ir al estudio para completar el álbum a principios de 2018".



libro el viento me lleva ismael serrano

Este es un libro de viajes. Pero no de los que hice guitarra al hombro, sino de los viajes que siempre quedan pendientes, de las huidas que sueñan aquellos a los que la vida golpea y, a pesar de todo, no se rinden. Historias que salen unas de otras, como marionetas con la sonrisa congelada, a la espera de que el hechizo de tu mirada les insuffle vida. Aquí van estos cuentos de gente pequeña y de grandes amores, de hombres y mujeres que encontré en mis viajes, seres luminosos y valientes que un día decidieron cumplir con la promesa que alguna vez hicieron mirando el mar, o quizá un rostro dormido.

libro el sueño de la crisálida vanessa montfort

Con una historia apasionante y esperanzadora que combina emoción, intriga y actualidad, 'El sueño de la crisálida' es la crónica de la mujer de hoy en día, de los retos a los que se enfrenta como profesional, hija, madre, amante y amiga. Un retrato veraz y necesario sobre la sociedad del siglo XXI, que, debido a la prisa, el consumismo, las adicciones digitales y la autoexigencia, nos ha convertido en esclavos de lo urgente para hacernos olvidar lo importante.



libro la vida a ratos juan jose millás

En 'La vida a ratos' el lector es tan protagonista como el narrador. Es el diario de más de tres años de vida de un personaje, curiosamente también llamado Juan José Millás, que se muestra tan libre, tan neurótico, y divertido, e irónico e hipocondríaco como solo nos mostramos cuando nadie nos ve. Las visitas a la psicoanalista, el taller de escritura, los paseos por una ciudad que no deja de colocarle ante situaciones sorprendidas, la familia, los amigos... Todo es normal, todo parece anodino hasta que, al volver una esquina de la realidad, aparece lo extraordinario, lo surrealista.





el hospital san juan de dios de león busca sensibilizar a la población sobre la exclusión social

El Hospital San Juan de Dios de León ha contado durante el primer trimestre del año con la exposición de la campaña "La Vida Misma" que muestra la realidad de las personas en riesgo de exclusión social. Ha tenido en sus instalaciones una casa de cartón que invita a entrar para conocer la historia de cuatro perfiles que muestran las cuatro caras de una misma realidad sobre la exclusión social.

Esta exposición es solamente uno de los soportes de la campaña de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, además cuenta con una página web donde se concentran todos los materiales de la misma y en la que se pueden encontrar vídeos testimoniales sobre los diferentes ámbitos de trabajo de la institución. También hay un canal de YouTube titulado "La Vida Misma", en el que se ilustran las situaciones de estos cuatro perfiles en vídeos de animación sencilla, creados con la técnica de "ilustración en proceso".

La campaña tiene como objetivos principales: reducir la estigmatización que sufren las personas sin hogar, identificar y conocer datos de la realidad, desmontar mitos y demostrar que las situaciones de

vulnerabilidad son más cotidianas y cercanas de lo que creemos y, sobre todo, incitar a la acción a través de pequeños gestos. Las historias que nos cuenta la campaña son la de María y el carrito de la compra, un ejemplo de la pobreza oculta, la historia de Hamida y la cena especial, que intenta contar la realidad de la pobreza laboral e infantil, también la campaña narra la historia de Paco, Teresa y el largo invierno, un ejemplo de pobreza energética y por último habla de Manuel y la barra de pan, una historia sobre el sinhogarismo.

Este proyecto de sensibilización y movilización social se basa en que "no todas las personas tenemos la misma vida, pero todas somos parte de la vida misma". Y nace gracias a una de las prioridades con las que cuenta la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, la sensibilización. Uno de los mayores obstáculos que sufren las personas y los colectivos que se encuentran en situación de vulnerabilidad tiene relación directa con los mitos y los estereotipos en torno a su situación. Los estigmas suponen un peso añadido que los ata aún más a la exclusión, pero sobre la que se puede y debe intervenir para transformar esa situación y mejorar la vida de las personas.

Más allá de la asistencia que realiza la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios a personas en situación de vulnerabilidad, la institución tiene entre sus prioridades, la sensibilización, entendida como proceso activo que debe promover un cambio de actitudes y comportamientos a favor de una sociedad más justa y solidaria.

Con este objetivo, realiza desde hace años programas de sensibilización dirigidos principalmente a jóvenes a través del contacto con escuelas e institutos.

- **Más de cinco millones de personas son víctimas de la pobreza energética, muchas de las cuales sufren enfermedades cardio-respiratorias o circulatorias por no poder vivir en condiciones saludables.**
- **Más de 40.000 personas se encuentran en España en situación sin hogar. Son personas que en muchos casos tienen estudios, trabajo, familia... vidas parecidas que, por distintas circunstancias, se han visto truncadas.**
- **Un 30% de las personas en situación de pobreza tiene trabajo y un 15% posee estudios superiores.**
- **El presupuesto necesario para mantener una dieta saludable en España, en ciudades como Madrid o Barcelona, es de 174 euros mensuales para una sola persona; y de 647 euros mensuales formada por dos adultos y dos niños.**

Aunque bien es cierto que "La Vida Misma" está dirigida al público en general.

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios es una institución sin ánimo de lucro cuyo origen se remonta al siglo XVI. Presente en 55 países de los cinco continentes, está formada por más de 1.000 hermanos, unos 45.000 profesionales, unos 8.000 voluntarios y 300.000 donantes.

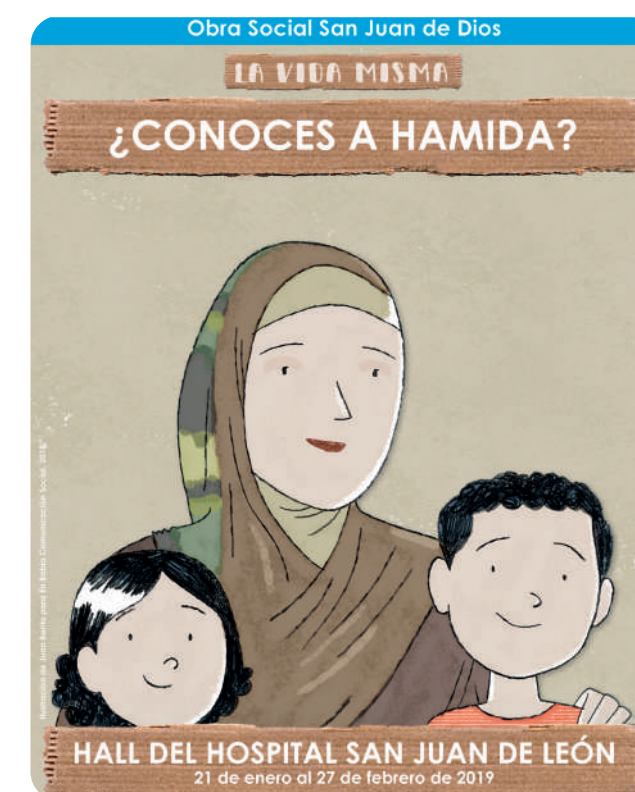
en españa

La orden cuenta con 75 centros sanitarios y sociales distribuidos por todo el territorio nacional, y en ellos se atiende a personas sin hogar o en situación de

exclusión social, personas con problemas de salud mental, infancia vulnerable, personas con discapacidad intelectual, personas con dependencia y migrantes, lo que confiere a la orden una dilatada experiencia en todos estos ámbitos de actuación.

En el ámbito concreto de las personas sin hogar, la orden se ha convertido en referente a nivel nacional; más de 4.600 personas pernoctan en sus pisos o albergues. Esta cifra representa un 22% del total de personas sin hogar a nivel nacional, según el dato ofrecido por el Instituto Nacional de Estadística. La orden también dispone de servicios de atención psicosocial y laboral, estancias hospitalarias para personas sin hogar, comedores sociales, economatos y cobertura de necesidades básicas. Solo hace un par de años, durante el año 2017, 43.580 personas se han beneficiado de estos servicios. Por estas y otras muchas razones, la Orden Hospitalaria de Hermanos de San Juan de Dios fue galardonada con el Premio Princesa de Asturias a la Concordia, en reconocimiento al trabajo que la orden realiza por todo el mundo.

Más información:
www.lavidamisma-sjd.org





¡depende de ti!

Sentirse como se dice comúnmente "realizado en el trabajo" es fantástico, aunque en la sociedad en la que vivimos actualmente, esta sensación es desgraciadamente menos común de lo que sería deseable. A mi juicio, uno de los principales errores es vincular exclusivamente los logros profesionales al salario, dejando a un lado el resto de componentes. Si lo piensas bien, seguro que has oído decir en repetidas ocasiones... "yo no trabajaría en eso ni por todo el oro del mundo" o "ese trabajo no hay sueldo que lo pague", con lo cual creo que queda claro que no todo gira en torno al euro.

Maslow en su "Teoría sobre la motivación humana" explica cómo los seres humanos una vez cubiertas las necesidades relacionadas con la supervivencia, desarrollamos otro tipo de necesidades y deseos más elevados y complejos de conseguir que tienen que ver con la autorrealización, el crecimiento, las expectativas y aspiraciones. Todas ellas están relacionadas con la vida personal, pero estrechamente ligadas a la vertiente laboral.

En primer lugar, tendríamos las necesidades básicas o fisiológicas, que son las únicas inherentes a todos, ya que de ellas depende nuestra supervivencia, como pueden ser respirar, alimentarnos, hidratarnos, vestirnos. Posteriormente, en segundo puesto se encuentran las necesidades de seguridad, donde las personas buscamos crear y mantener una situación de orden y estabilidad en la vida, como por ejem-

plo, tener salud, ingresos o una vivienda digna. En tercera posición entrarían en juego las necesidades sociales, que implican el sentimiento de pertenencia a un grupo social como la familia, los amigos, la pareja o compañeros de trabajo. En el cuarto, aparecen las necesidades de estima, de reconocimiento personal, de reputación. Y por último para llegar al culmen del ciclo se encuentran las necesidades de autorrealización. Este quinto y ansiado nivel es el más alto, con él llega la autorrealización personal, pero este nivel solo puede ser satisfecho una vez que todas las demás necesidades de los bloques anteriores han sido suficientemente alcanzadas. **Es la sensación de haber llegado al éxito personal** o sentir, al menos, que lo hemos conseguido hasta cierto punto.

Es la sensación de haber llegado al éxito personal o sentir, al menos, que lo hemos conseguido hasta cierto punto.

Evidentemente, siempre se puede mejorar... Como podemos observar, desde el tercer escalón de la teoría de Maslow, entra a participar en el grado de satisfacción personal, el entorno laboral, donde hay muchos factores que, unidos, pueden conseguirla o no. No depende solamente de uno.

Hay frases lapidarias que por desgracia se siguen

empleando a menudo como "en mi empresa yo no soy nadie" o "nadie cuenta conmigo/nosotros". Sin duda, expresiones así de despectivas hacia uno mismo o hacia el grupo de trabajo del que formamos parte no favorece para nada la sensación de pertenencia a nuestra organización y mucho menos la satisfacción personal con el trabajo desempeñado.

Creo que al verbalizar frases como estas no somos conscientes de la tensión que se transmite a la psique, provocando un auto-linchamiento extremo que disminuye enormemente la autoestima de quien manifiesta este tipo de pensamientos. Aunque sea inconscientemente, es un bombardeo total a nuestra dignidad y estado de ánimo.

Seguramente habréis oído en alguna ocasión decir que si tú no te valoras, difícilmente lo harán los demás. Parece la típica frase hecha para soltarla en cualquier momento o situación, pero realmente es cierta al 100%. Si la carta de presentación de un trabajador sobre sí mismo a terceros, haciendo referencia al lugar que ocupa en su empresa, es así de crítica, el oyente de esa narración recibirá el mensaje de que efectivamente ese individuo es un cero a la izquierda en su trabajo.

Personalmente, considero que sentirse necesario en el lugar donde se trabaja aporta una satisfacción.

Personalmente, considero que sentirse necesario en el lugar donde se trabaja aporta una satisfacción tal que es la que hace que cada día se vaya al trabajo con ganas de llevar a cabo unas funciones bien he-

chas. Independientemente del grado de responsabilidad de nuestro puesto, **todos somos necesarios**, y por ello formamos parte de una estructura que necesita que cada profesional desempeñemos de forma óptima el trabajo para el que hemos sido seleccionados, ya que, si no fuese así, habría otros que no podrían realizar el suyo. Intentemos imaginar nuestra empresa como una espiral, en ella no se percibe la unión de cada punto que la compone, es decir, no se sabe exactamente dónde empieza y termina tu trabajo y dónde comienza el de otro compañero y así de forma infinita. ¿Cuál es la conclusión? En dicha espiral, claramente **eres necesario** para que ésta funcione.

Desde el Hospital San Juan de Dios de León queremos que los trabajadores se sientan lo más realizados posibles en el desempeño diario de sus funciones y que tengan un sentimiento de pertenencia a la gran familia que somos y que les permita saber que todos y cada uno somos parte imprescindible de nuestra gran espiral. Por ello, entre otras muchas acciones, estamos en constante aprendizaje que nos ayuda a manejar aquellas situaciones especiales o momentos más críticos que se pueden generar en el día a día, impartiendo formaciones como "claves de comunicación entre pacientes y familiares" o "gestión

del estrés". ¿Quieres sentirte realizado en tu trabajo? **De ti depende...**

Leticia Álvarez García
Administrativo RRHH
Hospital San Juan de Dios de León

Foto Cuadro Personalizado

10% DESCUENTO
Usando este código la finalizar la compra
HSJD15

SORLES
servicios gráficos

f Síguenos

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



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 Síguenos en       y en nuestra APP 



el papel del voluntario en un siglo invadido por el frenesí

El voluntario del siglo actual es un mediador en una época dominada por la urgencia, la prisa y el activismo. La serenidad y la calma del voluntario es signo de otro modo de entender el tiempo.

La función del voluntariado no es resolver los problemas de la persona que atiende, sino hacerse compañero, acoger el llanto de quien está desanimado y participar en la alegría del que se siente bien por cualquier aspecto favorable que le ofrezca la vida.

Las personas enfermas o en situación de vulnerabilidad tienen heridas abiertas o cicatrizadas. El sufrimiento es parte esencial del ser humano. La relación de ayuda se basa fundamentalmente en el contenido de tres verbos: saber observar, saber escuchar y saber responder.

Son diferentes las motivaciones que tiene el voluntario, pero detrás de cada una está la humanidad. Independientemente de esta, cuando el voluntario entra a la acción, la propia motivación se va limando, purificando. Podemos entrar por un determinado motivo y observar durante la experiencia que es otro el que nos sigue empujando a realizarlo, aun así siempre está detrás de todo esto la persona.

No tenemos que perder de vista que el voluntariado es un fenómeno que interesa a todo el mundo, sin importar su rol social y personal, edad, profesión, cultura e ideología.

Hace unos años, los voluntarios eran grupos reducidos y con frecuencia procedentes de parroquias. Todo este paisaje del mundo del voluntariado ha ido cambiando muy rápido y de forma notoria en los últimos años. El cambio ha sido fuerte ya que las necesidades

sociales y el compromiso de las personas es muchísimo más temporal que antes.

Cabe destacar que el voluntariado beneficia a la sociedad, y formar parte del mismo, beneficia a quien lo practica. Ser voluntario constituye, por tanto, una oportunidad única e irrepetible para descubrirnos a nosotros mismos, nuestras capacidades y nuestros límites, y para vivir el amor en el encuentro con el prójimo que sufre. Como decía Ben Carson: "La verdadera felicidad no se deriva de lo que obtenemos sino de lo que damos".

Pero no solo nos vamos a quedar con esto. A todos los voluntarios les aporta beneficios incluso para la salud y sobre todo una enorme satisfacción personal.

No solo la presencia humaniza la cultura y la sociedad, sino que los voluntarios representan un enorme depósito de humanidad y esperanza que da sonrisas, enjuga lágrimas, ofrece solidaridad, alivia la soledad y acompaña los diversos viacrucis de quienes sufren.

Los hospitales se miden por criterios de eficiencia y de factores económicos donde estas cuestiones dejan a la cola el factor humano. Por eso es necesario poner al hospital como el espejo de la humanidad. Tendemos y tenemos que ser fundamentalmente hospitalarios, siendo la acogida y el primer resorte que un paciente encuentre y que los que vienen a curarse lo perciban desde el primer momento: una acogida cálida.

La acogida se transmite a través del personal de admisión, de los que atienden el teléfono, de la atención prestada en general en las plantas. Por lo que todos y cada uno de los que trabajamos en los hospitales, donde el débil está presente a través de la enfermedad, tenemos que ser hospitalarios y estar dispuestos a acoger.

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



centro de acogida santa maría de la paz

historia

El 15 de diciembre de 1981 abrió sus puertas el Centro de Acogida Santa María de la Paz en un edificio vacío cedido por las Religiosas del Sagrado Corazón en la Avda. Pío XII de Madrid, con doce residentes.

En pocos meses, el número de personas acogidas ascendió a sesenta.

En el año 1986 se produce el traslado al actual barrio de Sanchinarro, perteneciente al distrito de Hortaleza.

El perfil de los residentes de este albergue presenta una situación de desarraigo social muy marcada, con motivo de la grave problemática personal que arrastran desde hace años (pérdida de empleo, familia, hogar, situación de calle prolongada...). Son personas prematuramente envejecidas, enfermas, solitarias y que carecen de forma, casi absoluta, de recursos.

Casi 40 años después, lo que más nos invita y anima a seguir trabajando junto a la persona sin hogar es

- 1981** Apertura del centro en la Avenida Pío XII
- 1983** Declaración de Utilidad Pública
- 1986** Traslado al barrio de Sanchinarro
- 2011** Celebración del 30º aniversario del Albergue
- 2017** Inauguración de las nuevas instalaciones por parte del Superior General Hermano Jesús Etayo

nuestra apuesta por la defensa absoluta de su dignidad y por ello hemos terminado las obras de un centro nuevo de lo que quiere seguir siendo mucho más que un mero edificio o un local de acogida, sino un HOGAR en el que desde la profesionalidad, la hospitalidad y la solidaridad, consigamos ser estímulo y respiro, para que la persona caída, rota y sin rumbo, pueda intentar de nuevo retomar su vida.



fichas técnicas

Nombre
Centro Santa María de la Paz

Dirección:
**Calle Vicente Blasco Ibáñez, 81
28050 Madrid**

Teléfono:
91 766 20 87

Sitio Web:
www.centrosantamariapaz.org

Correo electrónico:
smpaz.obrasocial@hsjd.es

Número de empleados:
27

Número de habitaciones:
55



tipo de centro

Santa María de la Paz es un centro de acogida para personas sin hogar.

Dispone de una capacidad de 110 plazas, todas ellas alojadas en habitaciones dobles con baño completo. Ofrece una acogida integral con alojamiento y manutención completa, servicio de ropa/lavandería y con servicios especializados de atención social y psicológica, enfermería, apoyo jurídico y acompañamiento espiritual, entre otros; y la posibilidad de desarrollar talleres ocupacionales diversos y actividades de ocio y tiempo libre para su recuperación y reincorporación social.

Atiende especialmente a personas de edad avanzada y con larga trayectoria de calle, que presentando un perfil con un alto grado de deterioro y cierta cronicidad en su situación, necesitan un recurso que les brinde una acogida integral de media/larga estancia.

especialidades / servicios / áreas

Área de atención básica

Tiene como objetivos cubrir las necesidades básicas de los residentes: alojamiento, manutención completa, higiene y salud, así como frenar el deterioro de los residentes, recuperación de su autoestima y acompañamiento en el camino hacia la normalización de la persona.

Área de intervención psico-social

Entre sus objetivos están la socialización, la regulación de su situación administrativa, ayudar al individuo a la mejora de la autoestima y el autocontrol, mejora de la percepción del entorno, su motivación y competencia para mejorar su calidad de vida.

Se desarrolla a través de un plan Individualizado para personalizar y adaptar los talleres y actividades a las necesidades propias y directas de cada residente y a la recuperación de habilidades.



Pensamos en el futuro para alcanzar el presente

Instalaciones Schindler en el Hospital San Juan de Dios de León.

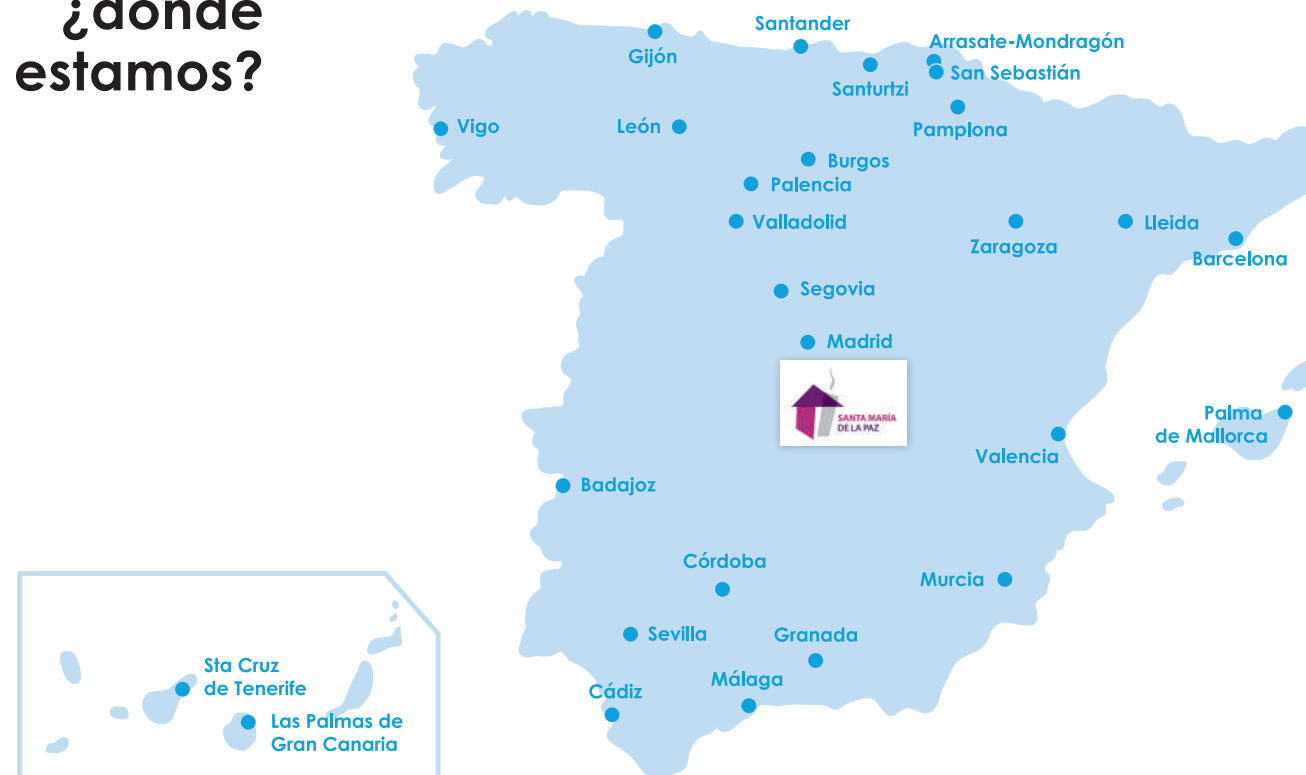
Una sociedad que quiere evolucionar ha de permanecer en constante movimiento. En Schindler elevamos el concepto del transporte vertical. Estamos siempre a la vanguardia en tecnología y diseño con soluciones innovadoras de movilidad para satisfacer las necesidades de nuestros clientes de manera fiable, impulsora y pionera.

Surcusal León
Tejo, 1 - 24007 León
Tel. 987 246 466

Seguridad y Servicio, con S de Schindler
www.schindler.es



¿dónde estamos?



Otros

Programas de salidas culturales, de ocio y tiempo libre. Sala de rehabilitación física y parque de aparatos biosaludables de aire libre, taller de teatro, biblioteca, sala de informática y audiovisuales, etc.

proyectos sociales

Proyecto CREO (Creando Rutas de Esperanza y Oportunidades)

Este proyecto surge como idea de compartir días, ratos, momentos fuera del entorno diario.

El proyecto cuenta con una serie de objetivos marcados a nivel general o específicos.

Objetivos generales:

- Convivir compartiendo iniciativas culturales del entorno.
- Disfrutar de actividades externas del centro, tanto rurales como urbanas en grupo.

Objetivos específicos:

- Fomentar la mejora en las relaciones entre residentes (se crean nuevas relaciones y se refuerzan las existentes, una vez se sale del contexto habitual).
- Crear motivaciones e ilusiones a nivel individual por conocer nuevos sitios, experiencias, emociones.
- Establecer algo de "normalidad" en las vidas de los residentes, pasando un día (o varios) fuera del centro. Conviviendo o compartiendo momentos entre voluntarios, personal del centro y los propios residentes.
- Romper barreras y establecer vínculos de comunicación fomentando las relaciones interpersonales (no sólo relaciones entre residentes sino con voluntarios y personal del centro).

Julián Besteiro Reques
Director Gerente
Centro Santa María de la Paz

Unidad de Accidentes de Tráfico

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

Nuestro compromiso,
tu salud.



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