

salud^{dosmil}

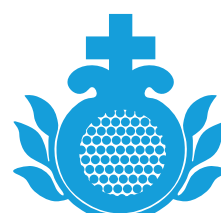
hospital san juan de dios de león

marzo 2020 | número 138



- **en persona** | álex cooper
- **actualidad** | proceso de unificación
- **el especialista** | dña. julia gutiérrez ivars

saluddosmil.com



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

La medicina
a tu servicio

Unidad de Accidentes de Tráfico

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

Nuestro compromiso,
tu salud.



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

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



www.hospitalsanjuandedios.es

En el momento de escribir estas palabras, estamos preparando todos los medios que tenemos a nuestra disposición para afrontar la situación que nos viene, provocada por la enfermedad SARS-CoV-2 (COVID-19). Tenemos preparados los protocolos de actuación y trabajo en nuestros centros de Burgos y León conforme a la situación y conocimiento actual de la enfermedad, impartiendo la formación e información al personal para procurar su seguridad (hoy es más necesaria que nunca la seguridad de nuestros profesionales sanitarios), intentando disponer de todos los medios de protección necesarios para nuestros pacientes, estableciendo todas las medidas de seguridad y de limitación de la infección a nuestro alcance, asegurando en la medida de lo posible los suministros de todo el material necesario para las próximas semanas, coordinándonos con CAULE y HUBU, nuestros hospitales de referencia, para darles todo el apoyo a nuestro alcance para afrontar entre todos esta situación de crisis, manteniendo el contacto constante en toda la cadena de mando de nuestros centros para estar perfectamente coordinados y organizados...

Huelga decir que la situación es preocupante por el desconocimiento de la enfermedad, la inexistencia de tratamientos

contrastados en este momento, el riesgo cada vez mayor de colapso del sistema sanitario... pero también tenemos que pensar que todas estas medidas se están tomando por seguridad, coherencia y precaución. Y que tenemos uno de los sistemas sanitarios más potentes, completos y organizados del mundo.

Todos tenemos la obligación de afrontar esta situación extraordinaria dando lo mejor de nosotros: usuarios, profesionales sanitarios y no sanitarios, directivos, gestores o políticos. Tendremos que sumar todos nuestros recursos para atender a todos los que, lamentablemente, sufran esta enfermedad.

Vamos a superar la situación, lo creo por la confianza en nuestro sistema sanitario, pero necesitamos del concurso de todos para superarla. Por parte de nuestros hospitales, vamos poner todo nuestro empeño.

Juan Francisco Seco Martín
director gerente

han colaborado

Juan Francisco Seco, Lucas Rodríguez, Jesús Martínez, Susana Pastrana, Abilio Fernández, Julia Gutiérrez, Leticia Álvarez, María Ledo, Javier del Pozo, Elva Valdés, Beatriz Tudanca, Verónica Hernández, La Central

diseña y edita

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

imprime

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

depósito legal LE-2063-2008

nº de autorización sanitaria
24-C11-0007

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



**Certificación
Empresa
Familiarmente
Responsable**

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



**Certificación
9001 del Proceso
Quirúrgico**

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



**Sello de Excelencia
Europea EFQM 500+**

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



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

El Centro de Rehabilitación Psicosocial, pertenece al Hospital San Juan de Dios de León. Este centro consiguió renovar la certificación de su Sistema de Gestión de la Calidad según la norma UNE-EN ISO 9001:2000 en el año 2018, habiendo superado sucesivas auditorías externas anuales, y actualmente está certificado según la nueva norma UNE-EN-ISO 9001:2008.



Fotografía: Mary Wilson

álex cooper

músico

Alex Díez Garín, más conocido como Alex Cooper, nació en Alicante, pero muy pronto se afincó en León. Sus inicios en la música comenzaron cuando creó el grupo Ópera Prima y más adelante fundó las bandas Los Flecha-

zos y Cooper. Recientemente se ha retirado de la música en activo, pero continúa inmerso en diferentes proyectos culturales, entre los que cabe destacar la Fundación Club 45.

Nació en Alicante, vivió en San Sebastián, Madrid... pero la vida le trajo a León hace ya muchos años, ¿cómo fueron sus inicios en esta ciudad?

Fue un contraste para mí. León era una ciudad pequeña, bastante gris. Si estirabas un poco el cuello, al final de cualquier calle se veía el campo, o los montes. Yo venía de vivir al lado de la Castellana, me costó bastante adaptarme. Pero luego se convirtió en mi refugio. Y no ha habido vuelta atrás.

¿Siempre tuvo claro que la música era lo suyo o tuvo alguna otra inquietud?

Lo tuve bastante claro, aunque a mí siempre me han gustado muchas cosas. De crío leía bastante y me gustaba la lingüística, por eso me matriculé en la Universidad. En mi familia hay tradición docente, me hubiera encantado ser profesor. Lo de la música llegó del modo más natural; se me daba bien. Tuve suerte de caer en una ciudad tan musical como

León, aquí el camino ya estaba trazado.

Fundó la banda de Los Flechazos que fue considerada el grupo más importante de la escena mod española. ¿Qué opina de esta distinción tan relevante?

Yo creo que la característica principal de Los Flechazos no es que fuéramos mods sino precisamente que trascendimos, que llegamos a gustar y a influir a un montón de gente que no tenía nada que ver con lo mod. Siempre fuimos muy ambiciosos, quisimos llegar alto siendo fieles a nuestras ideas. Y salió bien.

Me gustan especialmente grupos como Los Modernos o Zabriskie y cantautores eléctricos como Fabián o Nadia Álvarez.

¿Cree que el estilo de música de Los Flechazos triunfaría hoy en día entre las nuevas generaciones?

En el negocio musical, el gusto por el pop clásico de guitarras y melodías reaparece de manera cíclica cada cierto tiempo. Ahora mismo no veo a los chavales escuchando beat pero no sabemos qué va a pasar dentro de dos o tres años. Pasó con el punk, con la Nueva Ola, con el Brit-Pop... cada cierto tiempo, el mundo regresa a los orígenes.

¿Qué es lo que le ha aportado la música en su vida?

Me ha dado una dirección. Y un contexto. Todos mis recuerdos están asociados a canciones.

¿Alguna anécdota que nos puedas contar de tus inicios en la música?

El primer concierto "serio" que di fue con mi grupo de adolescencia, Ópera Prima, teloneando a Loquillo en una sala que se llamaba La Mandrágora. El guitarrista de Loquillo, Sabino Méndez, me dejó su amplificador. Y me tuvo que ayudar con los botones, porque yo no sabía cómo funcionaba. "Quiero que suene más agudo". "Pues entonces tienes que subir aquí, donde pone treble". Ahora me río, era todo tan naïf...

¿Cuál es la canción a la que guarda un especial cariño y por qué?

Seguramente "Hyde Park", que es una canción de Cooper en la que miro al pasado y digo eso de "qué deprisa se ha pasado mi juventud". Nos fuimos a Londres a grabar el vídeo, quedó precioso. Fue mi primera canción realmente nostálgica. Desde entonces,

2008, lo de echar la vista atrás se convirtió en habitual, pero antes no había sido así.

¿Qué nos puedes decir del panorama musical de León? ¿Está al tanto al tanto de lo que sucede en nuestra ciudad musicalmente hablando?

León tiene una gran actividad musical, una buena cantera. Me gustan especialmente grupos como Los Modernos o Zabriskie y cantautores eléctricos como Fabián o Nadia Álvarez.

Y a nivel cultural, ¿cómo estamos en León en general?

Yo creo que es inmejorable, que la actividad es frenética. Cada semana hay inauguraciones de exposiciones, presentaciones de libros, conciertos y actuaciones... ¡A mí no me da el cuerpo para ir a todo lo que me interesa!

Sé que le habrán hecho muchas veces esta pregunta en los últimos meses, pero ¿por qué ha tomado la decisión de retirarse de la música en activo?

Porque he estado haciendo esto 35 años y quiero dedicarme a otras cosas. Y para dejar sitio a los más jóvenes; creo que yo ya he dicho todo lo que tenía que decir con la guitarra.

Pese a que se haya retirado recientemente de la música, sabemos que está embaucado en otros proyectos, ¿nos podría contar un poco de qué se tratan?

Sí. Sigo con Ediciones Chelsea, publicando libros de música pop. Y he creado la Fundación Club 45, para promocionar y difundir la cultura pop. Estamos trabajando duro en la creación de un museo del pop en Santa Colomba de Somoza, en la Maragatería. Va a ser genial.



Fotografía: Mary Wilson



Fotografía: Mary Wilson

Fundación Club 45

Alex Cooper constituyó en León a finales del año 2019 la Fundación Club 45, con el objetivo de promocionar y difundir la cultura pop, fomentando el estudio y la investigación no sólo en el campo musical sino también en otras áreas como el diseño gráfico, las artes plásticas, el cine o el periodismo.

A lo largo de los años, Alex Cooper ha coleccionado todo lo relacionado con la década de los sesenta, su adorada "Era Pop": discos, revistas musicales, partituras, fotos y material promocional que constituyen un fondo de valor incalculable; una de las mejores colecciones del mundo en este ámbito, una fuente de información única para estudiar el fenómeno pop en sus inicios. Hoy podemos anunciar que la colección se quedará en la provincia de León.

La Fundación Club 45 fijará su sede permanente en el municipio de Santa Colomba de Somoza, un precioso pueblo en el corazón de la Maragatería, una comarca rica en historia, cultura y patrimonio. Con el apoyo de las instituciones y bajo la dirección del gobierno local, se levantará en Santa Colomba el Archivo Gráfico de la Era Pop, un espacio polivalente que albergará la colección del fundador y

donde, además, se desarrollarán multitud de actividades relacionadas con la cultura pop: presentaciones de libros, discos, sesiones de dj's, conciertos, talleres y clases magistrales de instrumentos, ciclos de conferencias y seminarios sobre fotografía, ilustración, moda, periodismo musical o pensamiento y modernidad.

El Archivo se ubicará en el lugar que ocupó la antigua fábrica de curtidos, en el distrito de Santa Isabel, un interesante conjunto arquitectónico, hoy en día prácticamente abandonado. De este modo, el Archivo-Museo actuará como motor de la regeneración del barrio, dinamizando además la vida de todo el municipio, un conjunto de poblaciones rurales de enormes posibilidades de futuro. Una propuesta cultural innovadora y original que convertirá Santa Colomba de Somoza en referente a nivel nacional y lugar a descubrir para visitantes de todo el mundo.

Faltan algunos años para ver materializado el sueño del cantante, pero ha iniciado este camino con la convicción de que, a base de ilusión y trabajo, el Archivo pronto se hará realidad.



**FUNDACIÓN
CLUB 45**



el test de Álex

Una ciudad_Buenos Aires

Un rincón de su ciudad_El Parque de San Francisco

Una comida_Revuelto de cecina y patatas fritas

Un lugar para perderse_Azenhas do Mar, en Portugal

Un colega de profesión para salir de cañas_Xoel López

Un deporte_Baloncesto

Un vicio (confesable)_Los discos a 45 RPM

Su mayor defecto_Tengo un genio demasiado impulsivo

Su mayor virtud_No soy nada rencoroso

Le gustaría parecerse_Me gustaría ser una versión mejorada de mí mismo, como decía Benedetti

Un grupo musical o cantante_Small Faces

Un medio de transporte_Lambretta



semana de san juan de dios 2020

El Hospital San Juan de Dios de León ha celebrado su semana de fiesta en honor a su patrón, San Juan de Dios. Como viene siendo habitual desde hace unos años, el 8 de marzo marca una semana de actividades para festejar la onomástica.

Han sido muchas las actividades que se han llevado a cabo en el centro médico durante la primera semana de marzo dirigidas a la sociedad leonesa en general. Desde la visita de los alumnos de un colegio de León a la inauguración de la exposición de fotografías finalistas de la 12ª edición del Concurso Internacional de Fotografía sobre Humanización Asistencia Hospital San Juan de Dios de León, pasando por el ya tradicional simulacro de bomberos.

lunes 2 de marzo

La semana de fiestas del Hospital San Juan de Dios de León comenzó con la visita a primera hora de los alumnos y alumnas del Colegio Leonés Jesús Maestro

al hospital. Todos ellos pudieron de conocer de primera mano cómo es el funcionamiento de un hospital por dentro. Los 50 niños y niñas de primaria pasearon por las instalaciones del centro médico y allí pudieron conocer cuál es el proceso en el laboratorio del hospital, cómo se hacen radiografías o TACs y cómo es un quirófano con todos los protocolos de seguridad e higiene que hay que llevar a cabo para poder entrar en él. También recibieron de la mano de Emilio Blanco un taller de primeros auxilios donde pudieron practicar diferentes técnicas que les pueden resultar muy útiles.

Esa misma mañana, Juan Francisco Seco, director gerente del Hospital San Juan de Dios de León, junto con José Antonio Díez, Alcalde de León y Evelia Fernández, Concejala de Acción y Promoción Cultural de Ayuntamiento de León, inauguraron la exposición de fotografía del XII Concurso de Fotografía sobre Humanización Asistencial San Juan de Dios de León en la Sala de Vidrieras del Ayuntamiento de San Marcelo. Como cada año, de todas las imágenes recibidas, se seleccionan unas finalistas que son las que participan en esta exposición. De finalistas de este año, las fotos que resultaron ganadoras fueron en primer lugar "Háblame de la vida", de Antonio Atanasio Rincón que consigue 600 euros; el segundo premio lo obtuvo Miguel Planells Saurina con su foto "Alzheimer", con 400

euros de distinción y el tercero fue para Ángel Atanasio Rincón premiado con 200 euros por "Cruz Roja". El cuarto premio elegido por los usuarios de Facebook, recayó en José Ángel Arias Tomás y su fotografía "Retorno de amor". Cada año el jurado se compone de profesionales de la fotografía con personal del hospital. Este año los fotógrafos Mauricio Peña, Secundino Pérez, Ana María Díez, Peio García sumaron sus votos a las de Raquel Díez Robla y Alba Laso González, trabajadoras del hospital.

En la tarde del lunes, los más pequeños pudieron disfrutar de juegos infantiles y animaciones para festejar la fiesta. Casi 60 niños, familiares de los empleados del centro médico y niños que forman parte del proyecto de Protección Internacional del centro, jugaron, bailaron, se disfrazaron y recibieron chucherías y regalos para hacer aún mejor la tarde.

martes 3 de marzo

Como ya es habitual en la semana de celebración del Hospital San Juan de Dios de León se emitió en directo desde allí el programa 'Más de uno León', de

Onda Cero, presentado por Javi Chamorro. Este año Juan Francisco Seco, director gerente del hospital, dio su visión de cómo está el centro médico profundizando en el aspecto social. También comentó cuál serán las novedades para este año: inversión prevista para este año y novedades como la nueva resonancia magnética intraoperatoria.

A Juan Francisco le relevó Dolores Queiro, responsable del Proyecto de Protección Internacional de la Orden de San Juan de Dios de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios de León. Explicó que este proyecto, del que es responsable, forma parte de un programa del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y está destinado a dar respuesta a los solicitantes o beneficiarios de asilo; que durante el año pasado fueron 81 personas las beneficiarias. Dado que muchas de estas personas no hablan español se les acompaña en el proceso de inmersión lingüística.

Los dos últimos bloques del programa los ocuparon Miguel Yugueros, responsable de CRPS, y Paulo Zapata, médico de urgencias. Miguel Yugueros explicó que el Centro de Rehabilitación PsicoSocial es un dispositivo de la red de salud mental de área de León





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

en el que se realizan programas de rehabilitación para personas con enfermedad mental crónica que les deriven de otros dispositivos de la red pública de Salud Mental de León.

El doctor Zapata habló sobre el funcionamiento del servicio de urgencias del centro médico profundizando más en algo que mucha gente no sabe, y es que, si alguien tiene un accidente de tráfico puede acudir a urgencias y así poder beneficiarse de la Unidad de Accidentes de Tráfico, donde no solo se podrá favorecer de todo el cuadro médico del hospital, sino que también lo podrá hacer con todos los recursos del centro como la diagnosis por imagen, rehabilitación, procesos quirúrgicos, si fuera necesario, etc. También, como tema de actualidad, explicó cual es el protocolo del hospital ante un posible caso de Coronavirus (COVID-19).

En esta semana de festividad, por supuesto, no podía faltar la solidaridad, por esta razón, la tarde del martes se dedicó a las donaciones de sangre en la biblioteca del hospital, gracias al Centro de Hemoterapia y Hemodonaciones de Castilla y León.

miércoles 4 de marzo

Una actividad que ya es tradicional en la semana de San Juan de Dios en el centro médico leonés es el simulacro de bomberos, aprovechando que San Juan de Dios también es el patrón de los bomberos. Al acto acudieron D. Álvaro Pola Gutiérrez, Concejal de Prevención, Extinción de Incendios y Salvamento, Protección Civil y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de León; D. Benjamín Fernández, Primer Teniente de Alcalde con funciones de Alcaldía del Ayuntamiento de San Andrés del Rabanedo y D. Máximo Muñiz, Concejal de Policía Local y Protección Civil del Ayuntamiento de San Andrés del Rabanedo. También estuvieron allí presentes los niños y las niñas del Colegio Carmelitas.

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





stop caídas

El cuidado a las personas mayores va a ser el mayor reto clínico de nuestros tiempos. Fragilidad, caídas y dependencia son características actuales de las personas de más de 70 años sedentarias, que deben ser atendidas prioritariamente dadas las expectativas de crecimiento de la población mayor.

La discapacidad y la dependencia en muchos casos depende de factores modificables por la propia persona, entre ellos, la realización de ejercicio físico.

La salud de las personas mayores se debe medir en términos de función y no de enfermedad, ya que la función determina la expectativa y la calidad de vida, junto con los recursos y apoyos que se precisarán. El objetivo es tener un grado de función que permita la mayor autonomía.

Un concepto clave es el de **fragilidad**, se trata de un estado de pre-discapacidad, de riesgo de desarrollar una discapacidad. Es un buen predictor de eventos adversos de salud y se entiende como el incremento de vulnerabilidad de la persona. Predice la discapacidad, la hospitalización, las caídas, la pérdida de movilidad y la enfermedad cardiovascular.

Además del envejecimiento, uno de los factores que mejor explica la fragilidad es la drástica reducción que se observa con el paso de los años en la cantidad y calidad de actividad física diaria. Entonces, hay que actuar sobre su principal factor de riesgo, la inactividad. Las intervenciones centradas en ejercicio físico han demostrado su eficacia en retrasar e incluso revertir la fragilidad y la discapacidad.

Una de las consecuencias de la fragilidad son las caídas, que representan una causa importante de discapacidad en personas mayores, fundamentalmente debido a la fractura de cadera, la hospitalización y el síndrome de temor a caerse. En España 1 de cada 3 mayores de 65 años se cae una vez al año, entre los

mayores de 80 años, al año se caen 1 de cada 2 y de los que se caen, la mitad se vuelve a caer en el mismo año. El 50% de las personas mayores que han sufrido una caída no recuperan su nivel previo. El ingreso hospitalario supone un agravante en personas frágiles, aumentando el riesgo de mortalidad, provocando un deterioro mayor y discapacidad en el momento del alta.

Sin embargo, según demuestran los últimos estudios realizados a personas frágiles y pre-frágiles, un programa de ejercicio físico multicomponente consigue mejorar su situación y prevenir la fragilidad.

Los programas de entrenamiento multicomponente desarrollan la fuerza muscular, la resistencia aeróbica, el equilibrio y la flexibilidad.

- **La fuerza** mejora la función neuromuscular. Retrasa la pérdida de masa muscular.
- **La resistencia aeróbica** mejora la capacidad cardiovascular.
- **El equilibrio** aumenta la estabilidad y la propiocepción.
- **La flexibilidad** aumenta la amplitud de los movimientos.

En conjunto, el desarrollo de estas cuatro capacidades físicas y coordinativas consigue mejorar la funcionalidad de la persona mayor, reduciendo el riesgo de caídas, además frena el deterioro cognitivo y mejora el bienestar emocional, aumentando de esta manera su calidad de vida.

España desde el Ministerio de Sanidad, es uno de los primeros países en disponer de un documento consenso sobre fragilidad, entre las medidas previstas, incluye el entrenamiento multicomponente.

Algunas ideas generales para el entrenamiento de las personas mayores:

- El programa de ejercicio debe incluir aumentos graduales en duración, intensidad y complejidad.
- Asegurar un mínimo diario de ejercicio físico (10-30 minutos) es un excelente estímulo para mejorar la capacidad física y funcional.
- Hay evidencia sobre la efectividad del entrenamiento multicomponente en ejercicios en grupo e individuales.
- Es recomendable hacer ejercicio físico en casa, en el parque o en el hospital simulando actividades de la vida diaria, como sentarse y levantarse, subir y bajar los brazos o levantar rodillas.
- El propio cuerpo es un excelente medio para hacer ejercicio, no es imprescindible un equipamiento especial, aunque puede servir de ayuda.
- Un buen ejercicio es realizar todas las actividades diarias por medios propios, por ejemplo, des-

plazarse andando, subir y bajar escaleras o cargar con la compra.

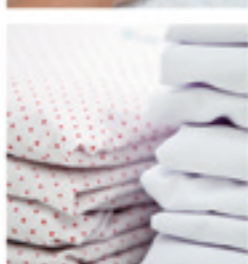
- Es mejor realizar un poco de ejercicio todos los días que intentar realizar mucho en pocos días.

Ludens, desde la unidad de ejercicio físico del Hospital San Juan de Dios de León, desarrolla programas de entrenamiento multicomponente específicos e individualizados para la mejora de la condición física de las personas mayores.

El texto ha sido elaborado en colaboración con la Dra. Martín, jefa de Geriatría y, con el Dr. Alcoba, jefe de rehabilitación, ambos del Hospital San Juan de Dios de León.

Jesús Martínez González
Ludens
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/>





¿sabemos comer de manera saludable?

El Hospital San Juan de Dios de León desarrolla la Obra Social de los Hermanos de San Juan de Dios, Orden Religiosa a la que pertenece, a través de un equipo multidisciplinar de trabajo, el cual, desde el año 2015, ha adoptado la denominación de Comisión de Responsabilidad Social Corporativa.

Teniendo en cuenta nuestra Misión, Visión y Valores, las actividades de Obra Social van encaminadas a lograr un desarrollo social más justo, mediante la intervención a favor de colectivos de personas vulnerables, ya sean de nuestro entorno o de países en vías de desarrollo aplicando la doble perspectiva "cerca/lejos".

Los principios en los que se basan nuestras acciones de Obra Social son la participación, la planificación y la transparencia.

Participación, Planificación y Transparencia: se publican los resultados de todas las acciones llevadas a cabo, tanto a nivel interno como externo, a través de la intranet, la revista y la página web del Hospital.

Una de las líneas de atención prioritaria para el Hospital San Juan de Dios de León es: atención a colectivos vulnerables mediante acciones formativas e informativas. El hospital mantiene convenios de colaboración con entidades y asociaciones del tercer sector con el fin de prestar una asistencia integral a sus usuarios.

Desde Servicios Sociales del Ayuntamiento de San Andrés del Rabanedo, se desarrolla desde el año 2006 el Programa de Apoyo Personal y Familiar (PAPF), cuya finalidad es dar respuesta a las inquietudes y necesidades de la mujer gitana, y ofrecerles una formación que les permita mejorar su calidad de vida y afrontar los retos a los que se enfrentan diariamente como mujeres y como madres. El programa permite ofrecer a estas mujeres un espacio de encuentro, de diálogo, un espacio de información y formación adaptado a sus necesidades y características concretas y, sobretudo, les ofrece un tiempo, no sólo de aprendizaje y de intercambio de opiniones y experiencias, sino un tiempo de distensión, de evasión personal y familiar, que ellas agradecen profundamente.

Durante este año 2020 se realizarán charlas y talleres sobre nutrición saludable. Las primeras han tenido lugar durante los días 16, 17, 30 y 31 de enero y 14 de febrero.

Se recibieron dos grupos de mujeres de etnia gitana pertenecientes al PAPF (Programa de Apoyo Personal y Familiar) del Ayuntamiento de San Andrés del Rabanedo. En el programa participan actualmente 34 mujeres de edades muy variadas y es desarrollado por la Técnico de Inclusión Social del Ayuntamiento de San Andrés del Rabanedo.

Los talleres han versado sobre educación nutricional, ya que esta es fundamental para conocer cuál es la mejor manera de alimentarse y ofrece recursos y habilidades prácticas a las personas, de forma que estas puedan tomar mejores decisiones a la hora de la compra, preparación y consumo de alimentos. Además, debemos dejar de relacionar de manera

tan estrecha la alimentación y la estética y remarcar lo verdaderamente importante: la relación alimentación-salud.

Se han proporcionado recursos para realizar menús saludables para toda la familia recordando que la comida sana no tiene que ser ni insípida ni aburrida.

Este es el objetivo del ciclo de charlas y talleres que han impartido los nutricionistas del Hospital San Juan de Dios, Dña. Julia Merayo y D. Emilio Blanco.

Durante las charlas, en las que se ha puesto el foco en el concepto **alimentación para el cuidado de la salud presente y futura**, se han mencionado ciertas ideas erróneas sobre nutrición que aún imperan en la creencia popular, también se han proporcionado recursos para realizar menús saludables para toda la familia recordando que la comida sana no tiene que ser ni insípida ni aburrida. Y mucho menos un castigo.

Durante los talleres se ha enseñado lectura de etiquetado nutricional, lo más importante en lo que tenemos que fijarnos cuando vamos a comprar y cómo identificar un buen producto. Además, se han

manejado embalajes y etiquetados de productos como yogures, quesos, cereales, bollería, productos precocinados y salsas, entre otros. El fin último ha consistido en **proporcionar a las mujeres asistentes conceptos claros y propuestas prácticas que puedan usar en el día a día.**

La alimentación tiene una influencia vital en la salud y en la vida de las personas. La mujer gitana es la encargada de este tema dentro de la familia, por eso es tan importante enseñarles aspectos relacionados con la salud, como el tema de la alimentación, que les ayuden a mejorar los cuidados de los demás, adquiriendo conocimientos y habilidades que incidan en su bienestar físico y emocional y en el de su familia.

Las mujeres asistentes a los talleres han estado muy satisfechas con lo aprendido en los mismos, algunos de sus comentarios han sido: gracias a las indicaciones y recomendaciones que se les ha dado ahora realizan una comida más equilibrada en la que introducen proteínas, verduras e hidratos de carbono. Lo light no adelgaza y no hay dietas milagro.

Susana Pastrana Rodríguez
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 ☐



diálogos con juan ciudad

Una estrella y despistada, pero era capaz de regalar en cada presencia una sonrisa. No era mucho, pero era y era suficiente para llenar el día de valores o dar valor al día. ¡Lo que vale el regalo de una sonrisa!

Robar una sonrisa no es fácil. Tampoco muy difícil. Es cuestión de tiempo, de estar ahí, de echarle un poco de atrevimiento, un poco de –aparente– poca educación y mantener el tipo. Cuando una persona te regala un trozo del corazón desde su fragilidad, te desborda, te trasciende, va más allá de lo aparentemente humano.

Ante la enfermedad aparecen las preguntas del por qué y el cómo, o quizás, el para qué. El Papa Francisco en el mensaje para la Jornada Mundial del Enfermo de 2020 cuenta que Jesús se detiene y abraza a todo hombre en su condición de salud e invita a cada uno a entrar en su vida para experimentar la

ternura. El Papa pregunta y responde al por qué: "Jesús se hizo débil, vivió la experiencia humana del sufrimiento y recibió a su vez consuelo del Padre".

Juan Ciudad da un giro brusco a su vida y empieza a trabajar en un sueño, el sueño de crear un hospital donde atender y cuidar a pobres y enfermos.

La experiencia es importante. Sigue el mensaje del papa Francisco con una afirmación radical: "solo quien vive en primera persona esta experiencia sabrá ser consuelo para otros". Sin tiempo al respiro el pensamiento se dirige a los Centros de la Orden, la Orden de San Juan de Dios. Son centros del consuelo y del respeto, de responsabilidad para que la vida de enfermos, pobres y menesterosos tenga calidad y se nutra de espiritualidad.

Es la dinámica de un regalo, el regalo de la hospitalidad que dejó San Juan de Dios al mundo hace ya un montón de años. Al romper la envoltura del regalo aparece una realidad palpable y esparcida por tantos lugares que me apetece colocarme al lado de Juan Ciudad.

Deseo, aunque de forma simulada, colocarme a su lado para un diálogo. Dialogar con aquel trotamundos que hizo posible el regalo, y que pudo tener su origen en esa sonrisa que aparece en la fragilidad y se experimenta con ternura.

Juan Ciudad hablaba con esmero del sueño de su obra, contaba que era para cuidar a enfermos, pobres y menesterosos, por eso el cuidado tenía que ser de calidad.

Al lado de Juan Ciudad el diálogo es fluido y apasionante, la conversación agradable y densa. Aparecen granos de vida, tenues pinceladas cuyos fragmentos desbordan el marco de un cuadro, el cuadro de la hospitalidad.

En el diálogo con Juan Ciudad se respira su religiosidad auténtica y profunda, intuyes una persona de inquietudes, de vida en búsqueda de algo que está más allá de su persona. De vez en cuando y en alguna de sus palabras aparece su experiencia de pastor, también de aquel otro tiempo pasado en la milicia, o de su empleo de vendedor ambulante de libros y, también, de "estampitas".

La ternura y calidez de sus palabras se vuelven aspezeza al contar cómo, después de estos años y cosas, tomado por loco, acaba en un hospital, humillado y maltratado. Aquella vida de "trotamundos" en búsqueda de felicidad no puede soportar que muchos en su misma situación sean humillados y maltratados.

Juan Ciudad da un giro brusco a su vida y empieza a trabajar en un sueño, el sueño de crear un hospital donde atender y cuidar a pobres y enfermos. Su voz, entrecortada y temblorosa, expresa ideas claras que llevan la fuerza de quien ha experimentado, desde el dolor sufrido y compartido, la misericordia de alguien a quien llevaba tiempo buscando y que ha encontrado hecho misericordia. La experiencia de la misericordia le fortalece y convierte su sueño en realidad para que pobres y enfermos vivan la experiencia de sentirse amados, y que a la miseria de sus vidas lleguen corazones hechos hospitalidad.

Juan Ciudad, que pronto pasa a ser conocido como Juan de Dios, busca el respeto y la dignidad de todo ser humano desde un profundo amor. Desgranando palabras a modo de granos de una granada, fue dibujando la hospitalidad. En ese diálogo fluido, la hospitalidad es el centro, lo que constituye la armonía de su obra, lo que la define y justifica. Afirma la belleza y el valor de la obra, pero admite que, en la vida, lo valioso es frágil, porque está en nuestras manos.

Hay algunos tonos que permanecen dando armonía y belleza al cuadro. A la calidad de la persona ha de acompañar la calidad del cuidado para atender con profesionalidad las nuevas necesidades. Hoy ha de primar ese modelo de atención que Juan de Dios aprendió al tocar la enfermedad y que llamamos atención juandediana.

Es el modelo de atención que hace humano lo humano, porque humaniza en el respeto al próximo a ese cercano que en la responsabilidad recíproca le hace parte de una familia, donde todos forman un todo, o lo que hoy llaman visión holística.

Cuando Juan Ciudad, en ese cálido diálogo, ofrece la hospitalidad como un cuadro, te das cuenta de la importancia de la fidelidad a sus ideales, descubres que hay que conocer los componentes, que la obra no admite retoques baratos que la perjudiquen o deterioren. El cuadro, colocado en el lugar adecuado, facilitará conservar la obra.

Juan Ciudad hablaba con esmero del sueño de su obra, contaba que era para cuidar a enfermos, pobres y menesterosos, por eso el cuidado tenía que ser de calidad. Pero, además, tenía que ser un cuidado sumamente respetuoso, porque el ser humano es frágil y en estas circunstancias, lo frágil, se rompe.

Ante la fragilidad evidente, descubría un trabajo de gran responsabilidad, y decía: "hay que cuidar como una madre cuida a su único hijo enfermo". Cuando a unos padres primerizos se les entrega el hijo recién nacido, como observador, tienes la sensación de que sienten que al cogerlo se les rompe, que no saben cómo sujetarlo.

Temblorosos ante la obra de su amor, comprenden que es algo que trasciende sus vidas, que va más allá de sus diferencias personales. El carisma de la hospitalidad será fuerte si los valores que la acompañan dan firmeza a la fragilidad humana.

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



la especialidad

La neuropsicología es un punto de encuentro entre la psicología y la neurología, que se encarga de estudiar la relación entre los procesos mentales, la conducta y el cerebro. Por lo tanto, un neuropsicólogo se ocupa del diagnóstico y del tratamiento de aquellos problemas relacionados con la cognición, la conducta, las emociones y el funcionamiento cerebral.

La sesión neuropsicológica consta de varios servicios, que se alternan y organizan en función de las necesidades: asesoría, información a familiares, evaluación completa e individualizada, elaboración de informe y entrega del mismo, tratamiento, re-evaluación y seguimiento.

el especialista dña. julia gutiérrez ivars

Dña. Julia Gutiérrez Ivars cursa sus estudios de Licenciatura en Psicología (2013) en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, realizando un perfil clínico. Se especializa mediante el Máster en Neuropsicología de la Universidad de Salamanca (2014). Actualmente, continúa su formación cursando

el Grado en Logopedia en la Universidad Oberta de Cataluña.

Ejerce como psicóloga y neuropsicóloga en diferentes centros privados y asociaciones de utilidad pública, donde se familiariza con casos de Esclerosis Múltiple, Parkinson, Alzheimer, Enfermedades Raras, Traumatismos y Accidentes Cerebro-vasculares principalmente. Tiene experiencia docente como tutora de prácticas del Máster en Psicología General Sanitaria y del Master en Neuropsicología.

Participa como ponente en diferentes jornadas y elabora publicaciones en revistas de la especialidad.

la técnica

Se inicia el proceso con una entrevista, tanto a los familiares como a la persona que padece el problema. Este primer contacto junto con la observación, da la información necesaria para determinar cuáles van a ser los test y baterías neuropsicológicas necesarios. Primero se administran test de rastreo, que nos orientan hacia el problema, y luego se perfila con las baterías, que son más específicas.

Existen multitud de baterías, pero la mayoría consisten en preguntas (de cultura general, orientación en el tiempo y el espacio...) o pruebas (memorizar palabras,

historias o imágenes, resolver acertijos, realizar dibujos, cálculos...), y en función de las respuestas se obtiene una puntuación que puede estar por debajo, en el rango medio o por encima de lo esperable teniendo en cuenta las características personales del evaluado (edad, estudios previos, reserva cognitiva...).

El objetivo es explorar los diferentes dominios cognitivos (memoria, atención, orientación, lenguaje, cálculo, praxias, gnosias y funciones ejecutivas), afectivos y conductuales, y así junto al resto de pruebas que se disponga, como las de neuroimagen, orientan a un

diagnóstico. De una forma simple se podría decir que toda la información que disponemos de la persona nos da piezas de un puzle que debemos encajar de la mejor manera para comprender que está pasando y en consecuencia actuar para mejorar dicha situación.

Quizás uno de los test de rastreo más conocidos y empleados por su sencillez y rapidez es el Mini Mental, donde nos pide, entre otras preguntas, recordar tres palabras (peseta, caballo, manzana), pero solo se trata un pequeño ejemplo dentro de todo el conjunto de pruebas que son necesarias para una correcta evaluación.

la entrevista

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

Me he incorporado recientemente, implantando la consulta de neuropsicología que hasta el momento no existía.

¿Cuál es el balance?

En el breve tiempo que llevo trabajando en el San Juan de Dios el balance es muy satisfactorio, se trataba de organizar desde cero una consulta con todas las dificultades que eso implica, y más en un área tan desconocida a día de hoy como es la neuropsicología, y todo han sido facilidades y muy buena coordinación desde todos los servicios implicados.

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

La neuropsicología trabaja con personas con una gran variedad de patologías. El perfil fundamental es de personas con alteraciones neurológicas derivadas de: traumatismos craneoencefálicos, accidentes cerebrovasculares, tumores cerebrales, enfermedades neurodegenerativas, alteraciones del desarrollo, enfermedades psiquiátricas...

Y se trabaja con todos los grupos de edad, en la primera infancia centrándose en un diagnóstico temprano y en la estimulación. En etapas escolares se suele atender

problemas en el aprendizaje, técnicas de estudio o problemas atencionales. Y en la tercera edad principalmente existen medidas de prevención de demencias y diagnóstico temprano de las mismas.

Por concretar, la patología más frecuente sería la demencia, debida a la enfermedad de Alzheimer, por problemas cerebro-vasculares o derivada de la enfermedad de Parkinson.

¿Alguna anécdota o curiosidad?

Al trabajar con personas las anécdotas surgen casi a diario. Evaluando a un niño, una de las pruebas consistía en indicar qué tienen en común dos palabras. Al preguntar por rodilla y codo el niño respondió que están juntos. Le devolví la pregunta: ¿Cómo que la rodilla y el codo están juntos? Y él posó su codo en la rodilla, y así se pasó todo el resto de la evaluación pese a decirle en varias ocasiones que podía cambiar de posición.

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

Tanto como evitable al 100% no, pero hacerlas menos probables, reducir sus efectos perniciosos o retrasar su avance, sí. Y en determinadas situaciones es todo un consuelo el poder dar una calidad de vida pese a convivir con una enfermedad. Sobre todo porque las afecciones neuropsicológicas suponen una gran repercusión para quien las padecen y para sus allegados. Para ello, es fundamental la detección precoz y la implantación de hábitos saludables (dormir bien, tener una vida activa, una dieta equilibrada, realizar actividad física, relacionarnos socialmente...).

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

alergología

- Dra. Beatriz Camazón Izquierdo

análisis clínicos

- Dra. M^a José Fernández Suárez

anatomía patológica

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

anestesiología

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

cardiología

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

cirugía general y laparoscopia

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

cirugía oral y maxilofacial

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

cirugía plástica

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

cirugía vascular y angiología

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

dermatología

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

diagnóstico por imagen

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

digestivo

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

farmacia hospitalaria

- Dr. Javier José del Pozo Ruiz

geriatría

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

hematología

- Dr. Edgardo Antonio Barranco Charris



logopedia y terapia ocupacional

- Dña. Cristina Olmo Paniagua

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. María del Carmen Rodríguez García

medicina intensiva

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

medicina interna

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

microbiología clínica

- Dra. Elva Valdés Vázquez

nefrología

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

neumología

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

neurocirugía

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

neurofisiología

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

neurología

- Dr. Javier Tejada García
- Dra. Diana Vidal de Francisco

neuropsicología

- Dña. Julia Irene Gutiérrez Ivars

nutrición y dietética

- D. Pablo Rodríguez Bernal

oftalmología

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

otorrinolaringología

- Dr. Pablo Casas Rodera

podología

- D. David Muñoz González

psicología

- Dña. Angélica Peñín de Castro

psiquiatría

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

rehabilitación

- Dr. José Antonio Alcoba Pérez

traumatología y cirugía artroscópica

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

unidad del dolor

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

urgencias

- Dra. Eva Llamas Boñar
- Dr. Luis Vidal Valdés
- Dra. Ixlu Sarai Méndez Machado
- Dr. Ramón J. Herrera García
- Dr. Paulo Andrés Zapata Granada
- Dr. Luis Alejandro Escamilla Colmenares
- Dr. Andrés Medina Trujillo

urología y cirugía endoscópica

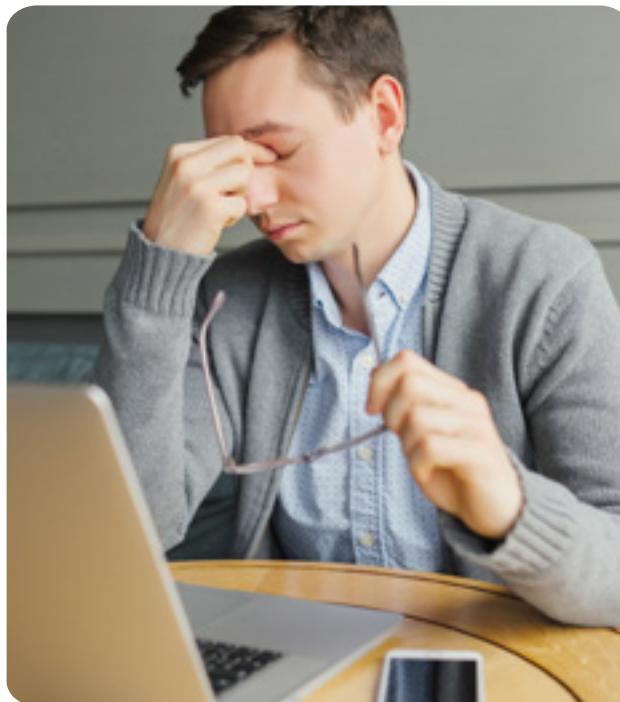
- Dr. Miguel Ángel Alonso Prieto
- Dr. Graciano Díez Menéndez
- Dr. Javier Casasola Chamorro

bolígrafo inteligente

Un equipo de la Universidad de Texas en Austin ha presentado un dispositivo portátil –MacSpec Pen–, en desarrollo, que ayuda a distinguir entre tejido canceroso y sano en la propia sala de operaciones. Biocompatible y conectado a un espectrómetro de masas, identifica el perfil molecular de tejido expuesto. Los algoritmos procesan la información y ofrecen un diagnóstico.

cigarrillo electrónico

En 2013 irrumpieron con fuerza en el mercado mundial. Pero todavía no se tiene una visión clara de su efecto a largo plazo en la salud. Desde entonces hay una guerra de estudios sobre su utilidad o no para dejar de fumar tabaco convencional y, por otra parte, sobre los riesgos para la salud que podrían entrañar, incluso cuando se vapea sin nicotina. Algunos países como Reino Unido están promoviendo su uso para ayudar a dejar de fumar, mientras que otros países consideran que normalizan el “fumar”, no evitan el consumo dual de e-cigarrillos con el tabaco convencional y tienen riesgos desconocidos sobre la salud. En el caso de España, la posición de las sociedades científicas es firme: los expertos instan a equiparar los nuevos dispositivos a todos los efectos con el tabaco tradicional, tanto en lo que se refiere a los puntos de venta o lugares de consumo como a su publicidad.



fatiga ocular

Puede suceder por pasar muchas horas frente al ordenador. Algunos ejercicios ayudan a evitar las molestias causadas por la fatiga ocular, como la cefalea o la sequedad ocular. Así, es importante parpadear e hidratar los ojos con frecuencia y, si es necesario, utilizar lágrimas artificiales. Además, es conveniente descansar la mirada cada hora mirando a lo lejos durante un par de minutos y no se deben frotar los ojos. También es práctico colocar la pantalla del ordenador en paralelo al plano de los ojos y a una distancia de 50 cm. La luz artificial ha de ser blanca y los espacios tienen que estar bien regulados en cuanto a temperatura, ventilación y humedad.

donaciones de órganos

España ha revalidado por vigésimo séptimo año consecutivo su liderazgo mundial en donantes, con una tasa de 48,3 donantes por millón de población, seguida de Croacia (40,2), Portugal (33,4), Bélgica (29,9) y Francia (28,8). El liderazgo español parece evidente si se tiene en cuenta que España aportó el pasado año el 19,8% de todas las donaciones de órganos de la Unión Europea y el 6% de las registradas en todo el mundo, pese a que apenas representa el 9,1% de la población europea y el 0,6% de la mundial.

sarampión

Cuatro países (entre ellos el Reino Unido) pertenecientes a la Región Europea de la OMS han perdido el estatus de país libre de sarampión. Los otros 3 países son Albania, Grecia y la República Checa. Los expertos insisten en la vacunación. “Si no se alcanzan altas tasas de inmunización y se mantienen estas tasas, tanto niños como adultos sufrirán innecesariamente y algunos, por desgracia morirán”.

ayuno en días alternos

En los últimos años han proliferado los estudios que analizan los efectos biológicos de las dietas basadas en el ayuno, tanto en los modelos animales como en humanos. Entre esas dietas se incluyen diferentes tipos, desde la restricción continua de calorías al ayuno en días alternos (Alternate-day fasting o ADF). Un estudio clínico, el más amplio realizado para observar los efectos de un ayuno estricto a días alternos en personas sanas, podría haber demostrado una serie de beneficios para la salud de esta opción. Los participantes alternaron 36 h de ingesta de 0 calorías con 12 h de alimentación. De todas formas, insistir en que el ADF estricto es una de las intervenciones dietéticas más extremas y no se ha investigado suficientemente en ensayos controlados.

vacunas

La sección sexta de la Audiencia Provincial de Galicia ha fallado a favor de un padre que denunciaba ante los tribunales la negativa de la madre a vacunar a sus hijos de 7 y 11 años. El magistrado basa su sentencia en que la negativa de la madre carece de avales científicos, mientras que el calendario de vacunación obedece a estudios e informes científicos que buscan una mejor protección de la población. El fallo también antepone la protección de los menores y asegura que "no puede quedar al arbitrio de uno de los progenitores decidir sobre la vacunación". "No solo no se ha acreditado desde el punto de vista médico que las vacunas causen perjuicio para la salud, sino que, por el contrario, la mayoría de los estudios científicos llegan a concluir que los beneficios de las vacunas son innegables tanto a nivel individual como poblacional" dicta la sentencia.

respiración para controlar el estrés

Los ejercicios de respiración son una medida rápida y sencilla para aliviar las situaciones más estresantes del día a día. Uno de ellos es practicar la respiración diafragmática, que consiste en colocarse en una posición cómoda, situar una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen, inhalar lentamente por la nariz, concentrándose en mantener el pecho estático mientras se expande el vientre. Después se exhala con la misma lentitud hasta que la mano se hunda en el abdomen. Otro ejercicio práctico es respirar profundamente y sostener el aire unos diez segundos, concentrando la mente en contar cada segundo con el aire contenido y exhalar por la boca lentamente. Se puede repetir el



Ideas con premio en el Hospital San Juan de Dios de León

Desde hace años y como parte indispensable en su plan estratégico, el Hospital San Juan de Dios de León viene apostando por una política de conciliación, llevando a cabo diferentes acciones que den respuesta en materia de responsabilidad y conciliación de la vida familiar y laboral y a las necesidades desarrollo, reconocimiento y promoción profesional de sus colaboradores.

Con el objetivo de implicar a los trabajadores en esta estrategia de mejora continua, desde la comisión efr (empresa familiarmente responsable) se ha puesto en marcha un concurso de ideas, en el que son los propios trabajadores del centro los que puedan aportar ideas que ayuden a conseguir los objetivos del hospital establecidos dentro de su plan estratégico al mismo tiempo que se reconoce el valor que los colaboradores generan para el Hospital.

Todas las propuestas presentadas serán evaluadas con una periodicidad trimestral y las ganadoras, además de una dotación económica (hay 2000 euros anuales destinados a este concurso de ideas), serán implantadas en el centro en función de su viabilidad.

distraídos por el móvil

La aparición del iPhone en 2007 y la llegada del Pokemon Go en 2016 marcaron dos hitos en la era digital y a la vez inauguraron un filón para las urgencias médicas. Las lesiones de cabeza y cuello relacionadas con el uso de los móviles se dispararon. El 41% de los cortes, abrasiones y hematomas por estar pendiente del dispositivo ocurrieron en los hogares; el 50% se debieron a distracciones al volante o caminando por la calle. Los jóvenes "hipnotizados" por las redes fueron los más afectados.

poliomielitis

Las prótesis valvulares que se colocan en niños con cardiopatías congénitas tienen un tamaño fijo, por lo que a medida que crecen, necesitan varias intervenciones para reemplazarlas por nuevas versiones más grandes. Un dispositivo ideado por investigadores del Hospital Infantil de Boston permitiría a los niños mantener una misma válvula protésica hasta la edad adulta. De momento los especialistas lo están probando en corderos.

migraña

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

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



la importancia de mantener una buena calidad de sueño

Bajo el lema 'Mejor sueño, mejor vida, mejor planeta', el 13 de marzo se conmemorará la duodécima edición del Día Mundial del Sueño, una efeméride impulsada por la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM) y secundada en 72 países de todo el mundo con el objetivo de concienciar a la población sobre los trastornos del sueño y la importancia de mantener una buena calidad de sueño para la salud. Estos problemas constituyen una epidemia global que amenazan la salud y la calidad de vida de más del 45% de la población mundial.

el impacto del implante coclear en la integración auditiva

El pasado 25 de febrero se celebró el Día Internacional del Implante Coclear, una ayuda técnica para paliar las sorderas profundas neurosensoriales. En España hay 17.500 implantados cocleares, de los cuales 2.100 son bilaterales. La Federación de Asociaciones de Implantados Cocleares de España (AICE) calcula que más del 60% son personas mayores y menos de 40% menores de edad. Este año se producirá una ampliación de prestaciones ortoprotésicas del Sistema Nacional de la Salud, en las que está incluida esta revolución tecnológica que es capaz de llevar impulsos eléctricos a la cóclea, más conocida como caracol, que posee 3.000 filas de células ciliadas que responden al sonido.

donación de gametos

El máximo órgano consultivo del Gobierno en materia de bioética ha elaborado un informe en el que defiende cambiar el sistema de donación de gametos que existe en la actualidad para permitir que el hijo nacido con esta práctica pueda conocer su origen biológico. El documento responde a una consulta del Ministerio de Sanidad. La indicación del informe se sostiene en el interés del menor, haciéndolo prevalecer por encima de otros intereses. "Debe huirse de paternalismos o meras excusas basadas, no tanto en el interés del hijo, sino en el interés de terceras personas, ya sean los progenitores, los padres o las propias empresas y servicios de reproducción humana asistida. La Bioética y el Derecho deben atender siempre a la protección de la parte más vulnerable de la relación y, en el caso que nos ocupa es el hijo" recoge el texto.

prótesis cardiacas "crecederas"

Las prótesis valvulares que se colocan en niños con cardiopatías congénitas tienen un tamaño fijo, por lo que a medida que crecen, necesitan varias intervenciones para reemplazarlas por nuevas versiones más grandes. Un dispositivo ideado por investigadores del Hospital Infantil de Boston permitiría a los niños mantener una misma válvula protésica hasta la edad adulta. De momento los especialistas lo están probando en corderos.



Fremap y el Hospital San Juan de Dios de León amplían su colaboración

El Hospital San Juan de Dios de León y FREMAP mutua colaboradora con la Seguridad Social número 61, han ampliado el concierto para la prestación de servicios sanitarios autorizado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Esta ampliación incorpora como novedad que el servicio de traumatología del Centro Médico se incorpore a las instalaciones que FREMAP tiene en León.

El sistema de integración acordado consiste en la incorporación en la consulta de FREMAP de dos miembros del servicio de traumatología del Hospital San Juan de Dios de León. De este modo los doctores Luis Gervás y Andrés Saldaña, pasarán consulta en las propias instalaciones de FREMAP proporcionando servicio a los y las pacientes de las empresas asociadas a la mutua.

Con este acuerdo, la mutua y el centro médico contribuyen a la mejora de la eficiencia y eficacia de los recursos gestionados por FREMAP, al ofrecer un valor añadido a los pacientes mediante una mayor celeridad en la consulta, un rápido diagnóstico e inmediatez con solución, en caso de necesitar intervención quirúrgica o cualquier otra respuesta.

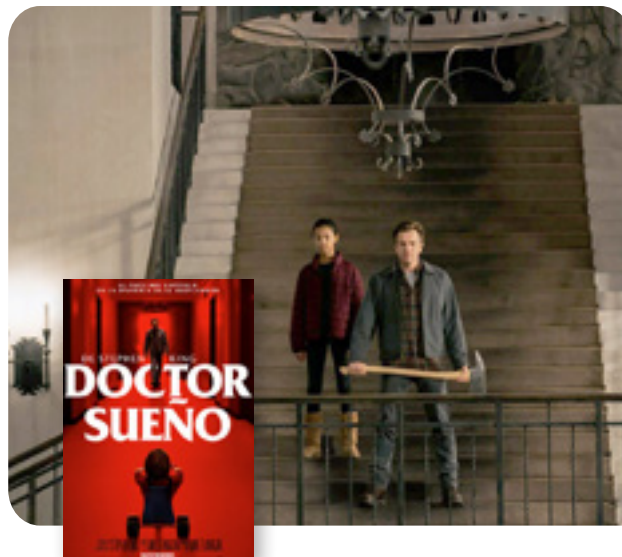
dvd/blu-ray

doctor sueño

mike flanagan

Dan Torrance lucha por encontrar algo de paz, pero esa paz se quiebra cuando conoce a Abra, una adolescente dotada de un don conocido como el "resplandor". Abra reconoce que Dan comparte su poder y, le pide ayuda para enfrentarse a la despiadada Rose the Hat y a sus seguidores, The True Knot, que se alimentan de los niños que poseen el don del resplandor. Dan y Abra forman una alianza y emprenden una batalla contra Rose. La inocencia de Abra obliga a Dan a recurrir a sus propios poderes enfrentándose a sus miedos a la vez que revive los fantasmas del pasado.

Lanzamiento: 6 de marzo.



dvd/blu-ray

la trinchera infinita

jon garaño, aitor arregi,
jose mari goenaga



Higinio Blanco (De la Torre) y su mujer, Rosa (Belén Cuesta), llevan pocos meses casados cuando estalla la Guerra Civil y la vida de él pasa a estar seriamente amenazada, por lo que con ayuda de su mujer utiliza un agujero cavado en su propia casa para esconderse por miedo a las represalias al ver que a varios de sus compañeros los han fusilado. El miedo a las posibles represalias, así como el amor que sienten el uno por el otro, les condenará a un encierro que se prolongará durante más de 30 años.

Lanzamiento: 11 de marzo.

dvd/blu-ray

le mans '66

james mangold

Son los años 60. El visionario diseñador de automóviles estadounidense Carroll Shelby (Matt Damon) y el intrépido piloto e ingeniero británico Ken Miles (Christian Bale) luchan contra las injerencias corporativas, además de contra las leyes de la física y sus propios demonios personales, con el objetivo de construir un revolucionario coche de carreras. Ese automóvil sería el Ford GT40 y su cometido sería desafiar al mismísimo Ferrari. El lugar: la mítica prueba de resistencia francesa de las 24 Horas de Le Mans en 1966.

Lanzamiento: 18 de marzo.



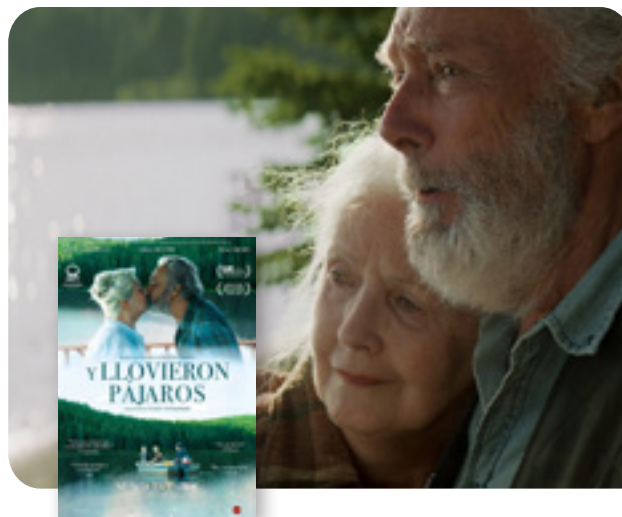
cine

y llovieron pájaros

louise archambault

Esta es la historia de tres ancianos que han elegido retirarse del mundo y vivir en los bosques de Canadá. Al tiempo que un gran incendio amenaza la región, alguien llega hasta su escondite. Da con ellos una joven fotógrafa que busca a un tal Boychuck. Y no es la única. Poco después, una mujer de más de 80 años aparece como una brisa ligera que alborotará sus vidas. Mientras intentan comprender la historia de Boychuck a través de sus pinturas, algo extraordinario surgirá entre todos ellos.

Estreno: 13 de marzo.



cine

La profesora de piano

jan-ole gerster

El 60 cumpleaños de Lara coincide con una cita especial: su hijo Viktor tiene su debut como pianista. Ella tiene mucho que celebrar, sin embargo, su relación con él no se encuentra precisamente en el mejor momento. La tensa situación entre madre e hijo tiene consecuencias: Lara no sabe cómo le sentará a su hijo que ella acuda al concierto. Para asegurarse de que el día especial de Viktor sea un éxito decide comprar todas las entradas del concierto y repartirla entre sus amigos. Pero todo empieza a descontrolarse y Lara tendrá que afrontar una serie de situaciones importantes.

Estreno: 20 de marzo.



cine

sin tiempo para morir

cary joji fukunaga

James Bond (Daniel Craig) ha dejado el servicio activo y disfruta de una vida tranquila en Jamaica. Pero su descanso es corto porque su viejo amigo Félix Leiter (Jeffrey Wright) aparecerá pidiéndole ayuda. La misión de rescatar a un científico secuestrado resultará ser muy complicada, ya que aparece Safin (Rami Malek), un villano armado con una peligrosa tecnología. Los aliados de Bond en esta misión serán sus antiguos conocidos M, Moneypenny y Q, además de una nueva Agente 00.

Estreno: 2 de abril.





disco gran pantalla biznaga

'Gran pantalla' supone una ruptura con la forma en que hasta ahora la banda había concebido la composición de un disco. No se trata de un conjunto de canciones deslavazadas, que únicamente funcionan con independencia entre sí. Existe una unidad temática que las relaciona y estas funcionan también como un 'todo', dónde alcanzan su máxima expresión. La idea/concepto/tema que motiva ese 'todo' es el único capaz de fagocitar al resto: la pantalla. Pero ¿de qué hablamos cuando hablamos de la pantalla? En realidad, de todo lo demás: de un dónde, un cuando, un cómo y un por qué.

Fecha de lanzamiento: 6 de marzo.

disco gigaton pearl jam

Gigaton es el undécimo álbum de estudio de Pearl Jam, primero en 7 años desde Lightning bolt (2013). Se lanza vía Monkeywrench Records/Republic Records y es producido por Josh Evans y Pearl Jam. Se trata de un trabajo que en palabras de su vocalista "a veces ha resultado desconcertante y emocionalmente oscuro, pero también a la vez una hoja de ruta experimental y fascinante hacia la redención musical. Colaborar con mis compañeros en 'Gigaton' me ha otorgado básicamente mayor consciencia, amor y conocimiento de la necesidad humana de conexión en estos tiempos".

Fecha de lanzamiento: 27 de marzo.



disco the prettiest curse hinds

The Prettiest Curse es el tercer álbum de Hinds. Sale a través del sello británico Lucky Number Music. Producido en Nueva York por la estadounidense Jennifer Decilveo, que ha colaborado en canciones y producciones de Bat for Lashes, Beth Ditto, Albert Hammond Jr., Anne-Marie, y The Wombats, entre otros. El disco supone el giro radical al que Hinds llevaba aspirando un tiempo: una nueva dirección en las composiciones, más directas, afiladas, y con un sonido mucho más rotundo y final. Como primer single Riding solo, da continuidad Good bad times, la pista de apertura.

Fecha de lanzamiento: 3 de abril.



libro
sangre y hueso
nora roberts

El decimotercer cumpleaños de Fallon Swift se acerca y su auténtica naturaleza, la de la Elegida, ya no puede permanecer oculta durante más tiempo. Ha llegado el momento de que abandone a su familia y la remota granja en la que se ha criado. Su entrenamiento está a punto de comenzar bajo la tutela de Mallick, que ha perfeccionado sus habilidades durante siglos. Fallon aprenderá a curar, a estudiar y a pelear hasta descubrir en sí misma un poder que jamás podría haber imaginado que tendría.

Fecha de lanzamiento: abril.

libro
la última carta de amor
jojo moyes

En 1960, Jennifer se despierta en un hospital de Londres. No recuerda nada. Hasta que regresa a casa y encuentra una carta escondida. Comienza a recordar al amante por el que estaba dispuesta a arriesgarlo todo. En 2003, Ellie descubre una carta escrita cuarenta años antes en la que un hombre le pide a su amante que abandone a su marido. Ellie no puede evitar tener intriga porque ella también está viviendo una aventura con un hombre casado y está decidida a conocer la suerte que corrió esta historia de amor.

Fecha de lanzamiento: abril.



libro
la avenida de las ilusiones
xavi barroso

Las hermanas Francisca y María Romero llegan a Barcelona en plena Semana Trágica para servir en casa de una adinerada familia de la burguesía catalana. Francisca sueña con ser artista y una vida libre y emocionante. Pronto conocerá a Joan, un joven anarquista que le robará el corazón. Pero un fatídico acontecimiento sacude el alma de las hermanas y empuja a Francisca a convertirse en la reina de los teatros del Paralelo. Buscará su lugar y jugará con sus lealtades en una Barcelona revolucionaria y en plena ebullición teatral.

Fecha de lanzamiento: abril.





sobre el uso responsable de los antibióticos

El descubrimiento y uso de antimicrobianos supuso en la práctica clínica uno de los mayores avances de la medicina, tanto por sus efectos directos en la curación de infecciones como por sus efectos indirectos, al permitir la realización de múltiples procedimientos clásicamente asociados a infecciones graves (trasplantes, ventilación mecánica, ...).

Son fármacos que poseen ciertas características que los hacen diferentes:

En primer lugar, tiene una elevada eficacia y seguridad. En muchas ocasiones logran la curación definitiva de enfermedades y además, su uso precoz en infecciones graves como sepsis grave y shock séptico, está relacionado con una marcada reducción de la mortalidad.

En segundo lugar, tienen un enorme impacto ecológico: su uso afecta a la ecología microbiana del paciente que recibe tratamiento y a todo su entorno. Lo más habitual es que al administrar antibióticos, además de la eliminación del agente infeccioso, se produzca la desaparición de la microbiota habitual del paciente, seleccionándose las cepas endógenas más resistentes y facilitando su transmisión.

Por último, son fármacos de prescripción muy extendida. Se usan prácticamente en todas las especialidades, pero el conocimiento de la terapéutica antimicrobiana y sus últimos avances es muy heterogéneo y generalmente no forma parte de la formación continuada de muchos especialistas.

Según datos publicados en 2018 por el ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control), España es el segundo país de Europa que más antibióticos de uso sistémico utiliza, con un consumo de 26 DHD (Dosis Diarias Definidas por 1.000 habitantes/día), cuando la media europea se sitúa en 20,1 DHD y, lo que es más preocupante, presenta una tendencia al incremento estadísticamente significativa en los últimos años.

El EPINE (Estudio de Prevalencia de Infección Nosocomial en España), revela que, en el año 2018 en España en un día cualquiera en un hospital, casi la mitad de los pacientes ingresados tiene pautados antimicrobianos (46%), lejos de la cifra del año 1990, año en que realizó la primera edición y se registró un uso en el 33% de pacientes. Asimismo, el incremento de resistencias a antimicrobianos ha ido creciendo progresivamente. El porcentaje de aislados de *Staphylococcus aureus* resistentes a metilicina según el estudio EPINE, se ha incrementado del 5% en 1990 al 30% en 2018. Lo mismo ocurre con cepas de enterobacterias resistentes a cefalosporinas de 3ª generación o la resistencia a carbapenemes, que se han diseminado mundialmente en una década.

En el Hospital San Juan de Dios de León se elabora un programa para la optimización del consumo antimicrobiano (programa PROA) destinado a la mejora de la calidad asistencial.

De forma repetida se ha comprobado por diversos estudios que la utilización de antimicrobianos es mejorable en un 30-50% de los casos y que hasta el 30% de las prescripciones de antibióticos de amplio espectro no están justificadas. La mayor parte de las prescripciones inadecuadas son por un uso de antibiótico

inadecuado, dosis incorrectas, concentraciones no óptimas en el foco de infección, duración demasiado prolongada o no secuenciación a vía oral.

Las consecuencias del uso inadecuado de antibióticos afectan a varios niveles: aumento de resistencias antibióticas con reducción subsiguiente de los antimicrobianos disponibles, incremento de la morbimortalidad del paciente en infecciones graves, prolongación de la estancia hospitalaria y aumento del gasto farmacéutico hospitalario.

España es el segundo país de Europa que más antibióticos de uso sistémico utiliza, con un consumo de 26 DHD (Dosis Diarias Definidas por 1.000 habitantes/día).

Este problema ha sido reconocido por múltiples instituciones científicas, sanitarias y políticas, siendo considerado actualmente uno de los principales problemas de Salud Pública. En España, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha publicado en el año 2015 el Plan Estratégico y de Acción para reducir el riesgo de Selección y Diseminación de Resistencia a Antibióticos (Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios), cuyos objetivos principales son monitorizar el consumo de antibióticos, vigilar la resistencia antibiótica y promocionar buenas prácticas de uso de antibióticos y prevención de transmisión de infecciones.

En el año 2018, siguiendo estas recomendaciones, en el Hospital San Juan de Dios de León se elabora un programa para la optimización del consumo antimicrobiano (programa PROA) destinado a la mejora de la calidad asistencial, con la creación de un equipo multidisciplinar formado por la Dra. Ledo (médico especialista en Medicina Interna), D. Javier del Pozo (Farmacéutico especialista en Farmacia Hospitalaria) y la Dra. Elva Valdés (Médico especialista en Microbiología Clínica). Este programa está basado en intervenciones no impositivas, mediante formación continuada de los prescriptores, centrado en los siguientes puntos:

- Lograr el uso precoz de antibióticos de espectro ajustado a la sospecha clínica en casos de infección grave.
- Optimizar y adecuar el espectro antibiótico una vez conocido el patrón de sensibilidad del microorganismo del cuadro infeccioso.
- Ajustar la duración del tratamiento antimicrobiano.

- Evitar el empleo indiscriminado de antibióticos cuando no hay datos sugestivos de infección bacteriana.
- Evitar el uso de la vía parenteral en antibióticos con buena biodisponibilidad digestiva cuando la situación clínica del paciente permita el paso a vía oral.

Para lograr esto, diariamente el equipo multidisciplinar revisa todos los cultivos relevantes del laboratorio de microbiología y todos los antibióticos consumidos en el hospital, prestando especial atención a aquellos tratamientos de larga duración, antibióticos de uso parenteral pautados más de cuatro días y antibióticos de especial vigilancia por su toxicidad y amplio espectro. En caso de existir alternativas más eficaces o con menor toxicidad, se contacta con el facultativo responsable del paciente y se revisan, entre todos, las posibilidades existentes.

Paralelamente, se realizan estudios de prevalencia para evaluar los datos de consumo antimicrobiano e indicadores que nos sirven para monitorizar la eficacia de las intervenciones. Según los datos del estudio transversal realizado en 2019, de los antibióticos estudiados en nuestro hospital un 81% de los tratamientos tenían una duración adecuada, un 88% fueron considerados tratamientos necesarios y 83% tratamientos adecuados. En un 82% de los casos se había realizado una desescalada antibiótica según resultados del cultivo y en un 77% de los casos el paciente con tolerancia oral y estabilidad clínica tenía pautada la medicación oral, en lugar de intravenosa. En el año 2020 se realizará otro estudio de corte para evaluar la tendencia.

Como datos destacables de actividad, durante el último trimestre del año 2019, se revisaron un total de 4.060 prescripciones antibióticas y 324 pacientes con cultivos positivos. Se realizaron 112 intervenciones para ajuste antibiótico en pacientes con cultivo positivo, logrando un 90% de aceptación del consejo, 37 intervenciones sobre antibióticos de larga duración (con un 51% de aceptación) y 32 intervenciones sobre antibióticos de uso restringido (con un 57% de aceptación).

Dra. María Ledo
Medicina Interna
D. Javier del Pozo
Farmacia Hospitalaria
Dra. Elva Valdés
Microbiología Clínica
Hospital San Juan de Dios



¡apostando por la formación continua!

Es inevitable observar cómo actualmente persiste un entorno empresarial que se reinventa continuamente debido a los grandes cambios en las necesidades de la sociedad. Aspectos como la globalización de las empresas o el imparable avance tecnológico hacen que se estén provocando cambios funcionales, estructurales y metodológicos que dan lugar a que surja un replanteamiento constante sobre qué tipo de alimentación formativa deben seguir recibiendo los talentos que poseen las organizaciones para seguir dando una cobertura efectiva a esta demanda social tan cambiante.

Es indiscutiblemente notable la evolución que la Formación Continua ha venido experimentando en España en los últimos años. La mayor parte del tejido empresarial ya ha comprobado que es un aspecto que desde las direcciones tienen que asumir como una inversión fundamental, necesaria e inevitable para conseguir diferentes objetivos como son la evolución y competitividad empresarial, satisfacción y compromiso de los trabajadores, captación de nuevos talentos y lo más importante mantenimiento del que ya se posee.

La formación continua repercute de forma muy positiva tanto en los trabajadores que la reciben como en la empresa, algunos de estos beneficios y ventajas son:

- Actúa como impulsora de la promoción personal al mismo tiempo que favorece la igualdad de oportunidades.
- Prepara al trabajador para tomar decisiones más eficaces, resolver posibles conflictos y gestionar mejor su tiempo y funciones.
- Incrementa el grado de satisfacción en el puesto de trabajo y con ello, el nivel de compromiso del trabajador con la empresa. La empresa apuesta por el trabajador y el trabajador se siente parte de la empresa porque ésta se preocupa e invierte en su formación.
- Facilita y estimula la integración de los trabajadores con el resto de compañeros y genera unión en su conjunto.
- Ayuda a lograr metas personales y con ello aumenta el enriquecimiento personal pero también el del equipo.
- Personal altamente cualificado.
- Mejora de la productividad.
- Reciclaje y actualización constante de conocimientos.
- Optimización en el uso de las aplicaciones y programas.
- Adaptación a la transformación digital y al cambio social.
- Incorporación de nuevas tendencias para evitar la obsolescencia con respecto al resto de organizaciones del mismo sector en cuanto a la gestión y operatividad.
- Retención del talento y captación de nuevo.
- Mayor versatilidad de los trabajadores.

Por todo lo anterior en el Hospital San Juan de Dios de León tenemos un especial compromiso formativo con la plantilla que lo compone y, por ello, nuestro objetivo permanente es ser el nexo de unión entre las novedades formativas que aporta el mercado y las necesidades requeridas por los trabajadores, para seguir absorbiendo nuevo conocimiento y reciclando el que ya poseen.

Por ello, en el año 2019 se gestionaron desde el departamento de RRHH 5.170 horas de formación muy variada para poder satisfacer las necesidades y solicitudes de todas las categorías profesionales que forman el gran equipo del hospital. Nuestro plan formativo se estructura en 5 grandes bloques o áreas de especialización y desarrollo de nuestros profesionales.

Nuestro objetivo permanente es ser el nexo de unión entre las novedades formativas que aporta el mercado y las necesidades requeridas por los trabajadores.

Estos bloques son el técnico-profesional donde se han impartido formaciones como novedades y actualización en resonancia magnética y escáner, actualización en instrumentación quirúrgica de traumatología y neurocirugía, reciclaje en reanimación cardiopulmonar, fisioterapia musculoesquelética, jornadas de geriatría sobre cronicidad y desnutrición, novedades en cuanto a la disfagia y tipos de texturas alimenticias. En el bloque humano encontramos diferentes acciones formativas dirigidas al desarrollo competencial como pueden ser comunicación con pacientes y familia-

res, negociación y resolución efectiva de conflictos, detección y prevención de la violencia de género, protección jurídica de las personas mayores, lenguaje inclusivo, igualdad de género y oportunidades, gestión del estrés, taller Wellnes y herramientas de salud, reunión sobre gestión de personas. En cuanto al bloque dedicado a la cultura institucional encontramos, por ejemplo, la escuela de hospitalidad o introducción a la cultura institucional. La prevención de riesgos laborales es un tema que nos preocupa especialmente por ello las formaciones de este bloque se imparten de forma permanente a lo largo de todo el año. El bloque dedicado a Bioética se trata tanto en sesiones clínicas, como en jornadas, congresos y charlas.

Para que nuestro plan formativo sea un éxito contamos con los mejores expertos y profesionales para su impartición, tanto personal interno del propio hospital, como de los mejores centros especializados a nivel nacional. Creemos que la combinación de formación presencial y online, así como teórica y práctica mediante talleres donde se ponen de manifiesto de forma tangible los conocimientos adquiridos, dan lugar a un resultado altamente satisfactorio para todas las partes implicadas. Nos sentimos orgullosos de ello, ya que podemos concluir afirmando que gracias a una formación de calidad se consigue una mejora de las competencias del puesto de trabajo, algo indispensable para fortalecer la situación de la empresa en el sector, la satisfacción del personal y lo más importante ofrecer al usuario final un servicio de gran calidad.

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



Formato 50x50 cm
30'25€
i.v.a. incluido
sorlesimprentaonline.es



Foto Cuadro Personalizado
10% DESCUENTO
Usando este código la finalizar la compra
HSJD15
SORLES
servicios gráficos
Ctra. Madrid, km. 320,5
24227 VALDELAFUENTE (León)
Tif. 987 201 205 - Fax 987 210 402
sorles@sorles.com
Síguenos



Seguro de Automóvil



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

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

Así de fácil...

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

LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

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

Seguros en



¡Descarga la APP!



A.M.A.
agrupación mutual
aseguradora





proyecto de voluntariado “al lado de casa”

En Burgos como en otras ciudades, son cada vez más las personas que viven solas y que se encuentran solas. El envejecimiento de la población hace que cada vez más personas tengan limitaciones físicas, pluripatologías, cronicidad o estén en situación de vulnerabilidad. En cambio, tenemos también un elevado número de personas que entran en una etapa de jubilación en unas condiciones físicas y mentales muy óptimas. Por ello, una compañera del Centro de Salud y yo, nos planteamos aunar esfuerzos. Realizamos un proyecto de voluntariado que consiste en, desde Atención Primaria y el Hospital San Juan de Dios de Burgos, promover un voluntariado que sirva de enlace entre estas personas y su entorno. Vamos a unir esfuerzos en la dirección de captar y compartir voluntariado interinstitucional.

El enfoque no es un voluntariado domiciliario, sino un voluntariado que ayude a realizar actividades de la vida diaria relacionadas con la movilidad especialmente: desplazarse a por recetas o a consultas, soporte en el paseo, realización de gestiones, asistir a actividades de centros cívicos u otros lugares de reunión para personas mayores, etc.

Desde los Centros de Salud de Atención Primaria, se promoverá la participación ciudadana en coordinación con el Hospital San Juan de Dios de Burgos, quien formará, registrará y asegurará a los voluntarios.

La actuación de los voluntarios se centrará prioritariamente en los programas y actividades propuestas por

los Centros de Atención Primaria y del Hospital San Juan de Dios. Las trabajadoras sociales de los Centros de Atención Primaria definirán las tareas a realizar por los voluntarios y los pacientes susceptibles de recibir apoyo del voluntariado.

Del voluntario se espera un compromiso en el desarrollo de la tarea, la temporalidad puede variar, puede ser semanal, quincenal, mensual o puntual durante el año.

El voluntario recibirá una formación básica a su incorporación, que le permitirá situarse en la labor voluntaria y después continuará aprendiendo aspectos más específicos.

Tanto el trabajador social como la persona coordinadora del voluntariado, llevarán a cabo una evaluación continua de la acción voluntaria y garantizarán que las personas voluntarias, así como las tareas encomendadas sean las más adecuadas.

La persona interesada en ser voluntaria, se dirigirá al trabajador social del Centro de Salud, con quien mantendrá una primera entrevista de valoración y se remitirá a la Coordinadora de voluntariado del Hospital San Juan de Dios de Burgos para iniciar los trámites de incorporación.

Los pacientes podrán prescindir de la acción voluntaria cuando así lo deseen.

Este proyecto creemos que puede ser una manera eficaz de coordinar servicios desde el ámbito sanitario e incluso puede ayudar a detectar necesidades de la población.

Beatriz Tudanca
Trabajadora Social
Hospital San Juan de Dios de Burgos



ficha técnica

Nombre:
Hospital Sant Joan de Déu Inca

Dirección:
**Avenida Rei Jaume II, 40
07300 Inca**

Teléfono:
971 265 854

Sitio web:
www.sjdmallorca.es

Correo electrónico:
hsjdpalma@ohsjd.es

Número de empleados:
100

Número de habitaciones:
80 camas

el hospital sant joan de déu inca

historia

El Hospital Sant Joan de Déu Inca fue inaugurado el pasado 21 de octubre del 2019. La construcción de este nuevo centro asistencial, integrado, como el Hospital Sant Joan de Déu de Palma, en la red de hospitales públicos de Baleares, nace con el objetivo de dar respuesta a las necesidades de la población del área de salud de Tramuntana de Mallorca, como parte de la estrategia de la cronicidad de la Conselleria de Salut del Govern de les Illes Balears.

La construcción de este nuevo centro ha sido posible gracias a la aprobación en noviembre del 2017 de la modificación del Decreto Ley 3/2013 de creación de la Red Hospitalaria Pública de las Illes Balears que permite ampliar la duración máxima del convenio singular del Hospital de 10 a 20 años. Esta ampliación, aprobada con el consenso de todas las fuerzas políticas del arco parlamentario, permite a la institución acercar su modelo de asistencia integral y centrado en la persona a los pacientes, de forma que puedan recibir la atención adecuada, más cerca de sus lugares de residencia.

tipo de centro médico: especialidades, servicios y áreas

El Hospital Sant Joan de Déu Inca da servicio a las necesidades de la población en las áreas de geriatría,

traumatología, cirugía ortopédica y traumatológica, cuidados paliativos y especiales del área central y norte de Mallorca.

Cuenta con 80 camas en dos unidades de hospitalización, que ofrecen atención geriátrica, de neurorehabilitación y curas especiales y paliativas; dos quirófanos; dos gimnasios, uno de rehabilitación y otro dedicado en exclusiva a la neurorehabilitación; un hospital de día geriátrico y de rehabilitación funcional con 20 plazas; un total de 6 consultas externas distribuidas entre geriatría, traumatología y rehabilitación, y la interconsulta con otros especialistas del propio centro, con facultativos de Atención Primaria y con personal de enfermería gestor de casos, tanto de Primaria como del Hospital de Inca. Además, cuenta con una unidad de diagnóstico por la imagen con resonancia magnética.

Igualmente, esta nueva infraestructura dispone de una unidad de rehabilitación ambulatoria y domiciliaria con servicios de terapia ocupacional, fisioterapia, logopedia y neuropsicología.

Finalmente, la cartera del centro incluye servicios de farmacia, electroterapia, laboratorio, dietética y nutrición y teleasistencia para facilitar la transición en el domicilio. Así mismo, alberga una escuela de formación de pacientes activos y cuidadores.

El centro dispone de una superficie total de 6.000 m2 en el que trabajan más de un centenar de profesionales.

En definitiva, es una extensión del hospital de Palma, dado que ofrece también un modelo de asistencia integral en los procesos que mejoren la funcionalidad y promuevan la autonomía de las personas al estilo de San Juan de Dios.



proyectos sociales

Los proyectos sociales están contemplados en dos ámbitos esenciales de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios: Obra Social y Voluntariado.

En particular, Obra Social trabaja para reunir los medios necesarios que permitan llevar a cabo programas en favor de los colectivos más vulnerables que no disponen de recursos y coberturas sociales, especialmente en el ámbito de las personas mayores, la enfermedad crónica, la discapacidad física y funcional, y las personas y familias sin hogar. Se ofrece ayuda en trabajo social, para cubrir necesidades básicas a pacientes, usuarios y familias en situación de gran necesidad.

El voluntariado en este centro realiza las funciones de compañía y soporte emocional al enfermo en situación de soledad, así como apoyo y acompañamiento emocional a los familiares.

Además, se realizan actividades como dar la comida o ayudar al enfermo que se encuentra imposibilitado para hacerlo solo y no dispone de acompañantes. Los voluntarios también se ocupan de gestiones externas que requieran de su ayuda, servicio de peluquería para pacientes imposibilitados y de la promoción de actividades culturales y animación, para entretener e interrelacionar pacientes y cuidadores a fin de hacer más llevadera su estancia hospitalaria.



Ascensores y Escaleras Mecánicas

Elevamos... la calidad de tus desplazamientos

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

+140 Más de 140 años de experiencia



Fiabilidad donde más se necesita



Máxima eficiencia en la gestión del tráfico



Ahorro energético



We Elevate

Schindler



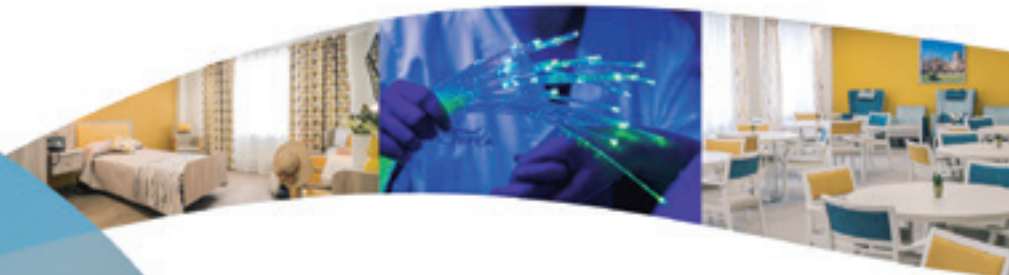
¿dónde estamos?



planes de futuro

El objetivo del nuevo Hospital de Inca es continuar trabajando para mejorar la calidad de los servicios que ofrecemos, pensando siempre en el paciente y su familia. Al tratarse de una extensión del hospital SJD de Palma, se abren nuevos retos para enriquecer la calidad de muchos procesos comunes que en definitiva desarrollen una mejor experiencia de los pacientes atendidos. Por otra parte, queremos seguir avanzando y siendo referentes en nuestra Comunidad en innovación de tratamientos y calidad en las distintas áreas que abordamos, la neurorehabilitación, la geriatría y la cirugía ortopédica.

Verónica Hernández
Departamento de Comunicación
HSJD Palma - Inca



MAYORES EN BIENESTAR

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

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

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

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

ORPEA LEÓN

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

ORPEA LEÓN I

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

ORPEA LEÓN II

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

HAY UN CENTRO ORPEA MUY CERCA DE USTED:

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

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

SÍGUENOS
EN FACEBOOK



www.orpea.es