

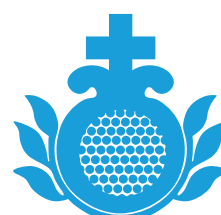
salud^{dosmil}

hospital san juan de dios de león

junio 2017 | número 127



- **en persona** | pilar lópez álvarez
- **actualidad** | dona médula
- **el especialista** | medicina interna



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

La medicina
a tu servicio



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

_UNIDAD DE ACCIDENTES DE TRÁFICO

En el último año hemos atendido más de...

_200 **urgencias** de tráfico.

_12.250 sesiones de **rehabilitación**.

_900 pruebas de **diagnóstico** por imagen.

_3.000 **consultas médicas** anuales a
accidentados de tráfico.

_Sin listas de espera.

Y todo, de forma totalmente gratuita.

Y cada día, seguimos creciendo.

**Nuestro compromiso,
tu salud.**



www.hospitalsanjuandedios.es

Desde el pasado mes de marzo el Hospital San Juan de Dios de León cuenta con una nueva unidad asistencial acreditada, la Unidad de Daño Cerebral para la Atención a Accidentes de Tráfico. Esta unidad ha recibido la acreditación de UNESPA, la asociación empresarial de empresas de seguros, y de ASPE, la Alianza de la Sanidad Privada en España.

Hemos sido pioneros en la acreditación de esta Unidad de Daño Cerebral para accidentados de tráfico en Castilla y León y una de las primeras unidades de España.

A través de esta unidad, podemos atender sin coste para el paciente a los accidentados de tráfico que hayan sufrido un traumatismo craneo encefálico con una Escala de Glasgow entre 3-12 en las primeras 24 horas tras el traumatismo.

Para contar con dicha acreditación las compañías de seguros y nuestra asociación de centros sanitario nos exigen unos requisitos muy estrictos: formación de un equipo multidisciplinar de alto nivel (médicos de urgencias, neurólogos, rehabilitadores, fisioterapeutas, neuropsicólogo, terapeuta ocupacional), experiencia contrastada en la atención a estos pacientes (atendemos 60 pacientes al año con pato-

logías de este tipo), y unas instalaciones, medios técnicos y diagnósticos de soporte para un equipo multidisciplinar del más alto nivel.

Nuestro trabajo se centra en atender al paciente y trabajar su recuperación integral, y también en dar soporte a las familias y cuidadores, resolver sus dudas, ayudar en todos los trámites socio-sanitarios necesarios, formarles en pautas de cuidados y darles el apoyo anímico necesario.

Sólo en León en el año 2015 hubo 810 accidentes de tráfico con víctimas con 170 pacientes que tuvieron que ser hospitalizados y más de 1.000 que recibieron otro tipo de asistencia.

El centro pone a disposición de este colectivo de afectados un servicio de la más alta calidad aquí, en León, en nuestra ciudad. Y todo, de manera absolutamente gratuita para el paciente, ya que nosotros nos ocupamos de la gestión de la facturación con las compañías de seguros.

Juan Francisco Seco Martín
director gerente

han colaborado

Juan Francisco Seco Martín, Dr. Manuel Meléndez Pérez, Pilar López Álvarez, Dr. Carlos Fernández Renedo, Luis Ángel Esquivel Tomillo, Abilio Fernández García, Roberto Riera Hortelano, María Ledo Laso, Elena Valoria Escalona, Dr. Miguel Ángel Alonso Prieto, Mónica Redondo Arias, Beatriz Tudanca, Concha García Espinal, div lacentral

diseña y edita
div lacentral · agencia de marketing
Velázquez, 16 - 1ªA · 24005 León
987260000

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 ISO
9001 del proceso
quirúrgico**

En el 2012 el hospital consigue 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 el año 2014, el hospital da un paso más en la búsqueda de la excelencia alcanzando la máxima distinción que se otorga en base al Modelo EFQM: Sello de Excelencia Europea 500+. Este sello supone el reconocimiento del fuerte 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 certificar su Sistema de Gestión de la Calidad según la norma UNE-EN ISO 9001:2000 en el año 2003, habiendo superado sucesivas auditorías externas anuales, y actualmente está certificado según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.



pilar lópez álvarez presidenta microsoft españa

Pilar López Álvarez es Presidenta de Microsoft España desde julio de 2015. Licenciada en Dirección y Administración de Empresas, con especialización en Finanzas, por ICADE, Pilar López ha desarrollado gran parte de su carrera profesional en Telefónica, compañía a la que se incorporó en 1999. Anteriormente, ocupó diferentes puestos directivos en J.P. Morgan en Madrid, Londres y Nueva York.

¿Qué supone para usted el premio 'Leonesa del Año'? ¿Cómo lo recibe?

Recibir este premio ha sido muy emocionante, es un orgullo. Estoy muy agradecida a Radio León y a los miembros del jurado de esta edición, por haber pensado en que era merecedora de esta distinción. Tener la oportunidad de incorporar mi nombre a esta larga lista de 45 figuras relevantes en áreas como la política, la literatura, la economía, la empresa, el cine, el arte o la investigación, es un auténtico honor y un privilegio. Hay una característica que creo que tenemos todos en común y se trata de nuestro amor incondicional y pasión por nuestra tierra, nuestra gente y nuestra cultura. Por nuestro pasado, y también por nuestro presente, pero, sobre todo, por nuestro futuro.

A lo largo de su carrera profesional ¿cuál ha sido su mayor logro?

He afrontado mi trayectoria profesional con el pleno convencimiento de que el aprendizaje es continuo. Una de las cosas que más me motivó a la hora de asumir la presidencia de Microsoft fue que la compañía se encontraba en un momento muy interesante de crecimiento y transformación. Eso incluía un cambio en nuestra oferta de productos y servicios, pero

también un cambio cultural que, realmente, está dando lugar a una nueva compañía. El balance es muy positivo. Microsoft es un lugar para la exploración, la creatividad, la innovación y el crecimiento profesional. Los que trabajamos aquí creemos realmente que podemos cambiar el mundo a través de la tecnología. Queremos ayudar y potenciar a cualquier persona y compañía a conseguir más.

¿Qué le impulsó a salir de Astorga para ir a estudiar Icade a Madrid?

Mis ganas de aprender y perseguir mis sueños, una curiosidad permanente y una capacidad de asumir riesgos, algo que he conseguido gracias a la inspiración que para mí han sido las que me gusta llamar "las chicas de la calle Postas". Nací y viví en Astorga hasta los 18 años, y es sorprendente ver la cantidad de mujeres que en los años '80 vivimos y nos formamos allí –una notaria, una jueza, una farmacéutica, una arquitecta, economistas, ingenieras...– que teníamos en común padres y madres muy trabajado-

res, que siempre tenían tiempo para participar en la asociación de padres del colegio y para los que la educación de sus hijos era el proyecto más importante que tenían entre manos. También tuve profesores que amaban la educación y buscaban el éxito de sus alumnos. Todos ellos y ellas fueron mi ejemplo. Me ayudaron a crecer en un ambiente de normalidad, donde las niñas veíamos que podíamos llegar a hacer lo que quisiéramos.

Como leonesa y directora de una empresa tecnológica, ¿qué futuro ve al parque tecnológico de la ciudad?

Estamos viendo una apuesta decidida por la implantación de la tecnología en las empresas. En una economía cada vez más global, la especialización es el único camino para la diferenciación y el crecimiento. La presencia de INCIBE es un catalizador de primer nivel para la generación de innovación y la atracción de talento alrededor de la ciberseguridad, por ejemplo.



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.

Sucursal León
Tejo, 1
24007 León
Tel. 987 246 466

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



Schindler

Además del parque tecnológico y ya desde la distancia que le separa hoy en día de su tierra, ¿cómo ve el futuro económico de León?

Hay una clara oportunidad para León de capitalizar iniciativas de vanguardia, profundizando en la relación universidad-empresa en tres áreas: la identificación de proyectos innovadores conjuntos; el apoyo a nuevas empresas de base tecnológica y la adaptación del contenido curricular en función de la demanda laboral cambiante. Algunos estudios apuntan que en 2020 existirán 900.000 puestos de trabajo vacantes en Europa en el área de las nuevas tecnologías. La juventud leonesa debe poder prepararse para puestos de trabajo que hoy apenas existen pero que van a tener una altísima demanda en el futuro.

El FMI ha elevado recientemente al 2,6% su previsión de crecimiento para España en 2017, ¿está de acuerdo con este pronóstico?

España se encuentra en un momento de enormes posibilidades. Es importante promover entornos de colaboración público-privada en iniciativas que impulsen la transformación digital y que beneficien a la economía, al crecimiento, fomenten la creación de empleo y la competitividad del entramado empresarial español, así como el bienestar de los ciudadanos.

Bajo su punto de vista ¿Qué aporta el liderazgo femenino a la empresa? ¿Se ha encontrado con obstáculos solamente por el hecho de ser mujer?

Creo que el liderazgo no es cuestión de género; lo realmente importante es contar con el mejor talento, que debe ser diverso, con el fin de entender y representar a la sociedad y aportar puntos de vista diferentes. Alcanzar la igualdad de género y la diversidad en el seno de las organizaciones debe ser una responsabilidad social y empresarial. Estoy orgullosa de pertenecer a una empresa que, no sólo se encuentra por encima de la media en contratación femenina en el sector -con un 37% de mujeres en la compañía y un 42% en la Junta Directiva, frente al 18% de la media española-, sino que también apuesta por animar a las niñas a cursar carreras relacionadas con ciencia, tecnología, ingeniería o matemáticas. Hoy tenemos una gran dificultad a la hora de encontrar mujeres para contratar. Debemos hacerlas más competitivas para hacer frente a los requerimientos laborales de la nueva economía digital.

Microsoft Ibérica, al igual que el Hospital San Juan de Dios de León recibió en su momento la certificación empresa familiarmente responsable. ¿cómo cree usted que debe adaptarse la empresa para que su trabajadora tenga más tiempo en esa vida familiar que a veces lo requiere?

En Microsoft, el rendimiento de nuestros empleados no se mide por el número de horas que permanecen en la oficina, sino en sus resultados sobre objetivos anuales. Quien tiene la oportunidad de trabajar de forma flexible encuentra muchas más facilidades para conciliar su vida laboral y personal sin que ninguna de las dos se vea mermada. Esto hace que la motivación del empleado aumente, lo que reper-

cute directamente en su productividad. Pero esta flexibilidad no sería posible sin herramientas tecnológicas que les permitan estar operativos desde cualquier lugar, en el momento en que lo necesiten.

El liderazgo no es cuestión de género; lo realmente importante es contar con el mejor talento, que debe ser diverso, con el fin de entender y representar a la sociedad y aportar puntos de vista diferentes. Alcanzar la igualdad de género y la diversidad en las organizaciones debe ser una responsabilidad social y empresarial.

Ha trabajado durante mucho tiempo en el extranjero ¿ve un drama en la fuga de talentos o una necesidad en que los jóvenes estudien o trabajen fuera? ¿Qué recomendaría a los jóvenes que están dudando sobre la elección de su carrera profesional?

Veo muy positivo que cuando se alcance una cierta edad, se pueda complementar los estudios con una estancia fuera de tu país de origen. Una educación de calidad y donde las tecnologías estén presentes es clave. Hace unos meses, el Foro Económico Mundial aseguraba que el 65% de los niños que empiezan ahora la educación primaria, trabajarán en empleos que todavía no se han inventado. Cambian los empleos, cambian los perfiles que demandan las empresas y también cambia el modelo de trabajo. El puesto para toda la vida ya no existe. Debemos incentivar a los jóvenes a que sean personas apasionadas, creativas, con capacidad de pensar de forma diferente, de trabajar en equipos diversos y de construir sobre las aportaciones de los demás, contribuyendo al éxito común. Y animarles a que nunca se cansen de aprender, pues la curiosidad les llevará muy lejos.

¿Cómo cree que van a cambiar o están cambiando ya el mundo las tecnologías?

Hoy en día, nos encontramos en la cúspide de una nueva revolución de la tecnología que promete transformar la forma en que vivimos, trabajamos, nos comunicamos y aprendemos, a un ritmo y escala que no tiene precedentes en la historia de la humanidad. El potencial es tan grande que algunos ya lo están llamando la Cuarta Revolución Industrial. Los beneficios pueden ser enormes. En los próximos años será esencial que gobiernos, ciudadanos, empresas y organizaciones trabajemos juntos para crear un marco que garantice que todo el potencial de la tecnología, toda la capacidad del cloud computing

y todas las oportunidades de la inteligencia artificial se conviertan en un beneficio para los negocios, las organizaciones públicas y las personas.

¿Qué va a hacer la tecnología que aún no podemos ni imaginar?

Es difícil precisar un escenario a tan largo plazo teniendo en cuenta la aceleración casi exponencial que ha sufrido el mundo tecnológico en las últimas décadas. Estamos en un momento clave que delimita una nueva frontera que une el poder del lenguaje natural humano con una avanzada inteligencia artificial. Veremos innovaciones en los campos del big data, Internet de las cosas, el machine learning, la nube inteligente..., que generarán nuevos modelos y oportunidades de negocio. La tecnología será mucho más transparente.



el test de Pilar

Una ciudad_Londres

Un rincón de su ciudad_la Plaza Mayor de Astorga

Una comida_en familia

Un lugar para perderse_una playa

Un colega de profesión para salir de cañas_cualquiera que me haga reír

Un deporte_fútbol, ver los partidos del Real Madrid

Un vicio (confesable)_los dulces

Su mayor defecto_no saber decir que no

Su mayor virtud_decir que sí

Le gustaría parecerse_sus padres malcriando a sus nietos en su justa medida

Un grupo musical o cantante_Coldplay

Un medio de transporte_avión



médula ósea ¿cómo donar?

Existen registrados en el mundo más de 29 millones de donantes, de los cuales, más de 12 millones están registrados en Europa. España es el 7º estado europeo en número de donantes, con 247.940 donantes, habiéndose inscrito en 2016, 47.940. Castilla y León tiene registrados 13.183 donantes.

El trasplante de Médula Ósea (Trasplante de Progenitores Hematopoyéticos, TPH), se ha convertido en una medida terapéutica muy importante en el tratamiento de enfermedades tumorales, fundamentalmente de la sangre, entre las que destaca la leucemia.

También este tipo de trasplantes son utilizados en ocasiones en el tratamiento de tumores sólidos como por ejemplo en el Cáncer de mama, aunque estas indicaciones están en desuso.

tipos de trasplante de médula

Existen tres tipos de trasplante de médula, autólogo (el donante es el mismo paciente), alogénico emparentado (el donante es un familiar directo del paciente) y alogénico no emparentado (el donante es una persona ajena al paciente y a su familia). Para estos últimos es para lo que se necesitan donantes voluntarios de médula ósea en número suficiente para subsanar necesidades.

Así lo han entendido los ciudadanos, que de forma voluntaria, anónima y altruista se hacen donantes a través de una inscripción en el Registro Español de Donantes de Médula Ósea (REDMO) de la Fundación Carreras. Esta fundación sin ánimo de lucro recoge los datos de los donantes voluntarios y los introduce en una base de datos creada al efecto, donde figuran todos los donantes españoles, que se añaden a los donantes que figuran en las bases de datos europeas, americanas, australianas..., de manera que se pueden ofertar un elevado número de donantes para las necesidades de los pacientes.

donantes en castilla y león

Existen registrados en el mundo más de 29 millones de donantes, de los cuales, más de 12 millones están registrados en Europa. España es el 7º estado europeo en número de donantes, con 247.940 donantes, habiéndose inscrito en 2016, 47.940. Castilla y León tiene registrados 13.183 donantes (datos a 31 de diciembre de 2016), siendo la sexta comunidad autónoma con mayor número de donantes. La co-

munidad de Castilla y León, tiene un convenio de colaboración con el REDMO firmado con fecha 9 de diciembre de 2015 y duración de 5 años, por el que se comprometen ambas partes en una participación recíproca tanto en la inscripción de donantes voluntarios de médula ósea, como en su localización en caso necesario.

Asimismo la comunidad de Castilla y León a través de la Gerencia Regional de Salud, la Coordinación Autonómica de Trasplantes, y de la Comisión Permanente de Trasplantes del Consejo Interterritorial del MSSI, se ha involucrado activamente en el Plan Nacional de Donación de Médula Ósea (PNDMO).

En 2016, en aras de facilitar el acceso a la donación de médula, se ha cambiado el sistema de ingreso en la base de datos del REDMO, de presencial a online, con un link en la página web de la Consejería de Sanidad que remite a la página web del REDMO, y que permite que los futuros donantes se inscriban directamente y obtengan el documento de consentimiento informado (CI), que una vez firmado y con

una muestra de células de la cara interna de las mejillas, sean donantes reales sin necesidad de acudir a ningún centro sanitario ni de extracción de sangre, una vez que se realice el tipaje correspondiente.

Los tipajes son la forma en la que se analiza si la sangre y la médula ósea de donante y receptor son compatibles para que el trasplante pueda ser efectivo y no exista rechazo. Se puede realizar en sangre, mediante la extracción de una muestra, o bien con células de la cara interna de la mejilla mediante una toma con una torunda. Este sistema permite que se pueda tomar la muestra en el domicilio del donante sin necesidad de acudir a ningún centro hospitalario siendo el método que se ha adoptado en nuestra comunidad.

procedimiento para los donantes

Cuando una persona quiere hacerse donante, puede entrar en la página web de la Consejería de Sanidad, y desde el enlace, en la página web del

¿Necesitas información sobre Residencias,
Centros de día, Atención en el domicilio,
Acompañamientos hospitalarios...?

Pide TU GUÍA MARAL IMPRESA al Trabajador
Social de tu Centro de Salud, Hospital, CEAS...
también en la Cruz Roja

GRATUITA

Más Información



www.guiaserviciosparamayores.es

900 834 437





REDMO. Allí encontrará una explicación rigurosa de lo que es hacerse donante de médula, y un cuestionario sobre antecedentes de enfermedades que pueden impedirle serlo.

En caso de cumplir con todos los requisitos, y si está de acuerdo, se le abre una ficha con un consentimiento informado. La Coordinación Autonómica de Trasplantes recibe de forma inmediata un correo electrónico con los datos del donante. En pocos días se le envía en sobre cerrado una torunda con las instrucciones de uso y con el consentimiento para la donación. Una vez firmado éste y recogida la muestra de acuerdo con las instrucciones, lo introduce en otro sobre que se adjunta con franqueo pagado y con la dirección ya impresa de un apartado de correos y lo devuelve por correo. La Coordinación Autonómica de Trasplantes recibe la muestra y la remite al laboratorio correspondiente para su procesamiento.

El PNDMO tiene por objetivo que España sea lo más autosuficiente posible en la localización de donantes. La inclusión de donantes jóvenes (entre 25 y 50 años), hace que los donantes sean efectivos durante más tiempo, ya que a partir de los 55 años son borrados de la base de datos. En el momento actual, con los donantes registrados tanto en el registro español como en los registros europeos y mundiales, se localizan más del 90% de las búsquedas iniciadas, y en un periodo menor de los 30 días después de iniciada la búsqueda. Un alto porcentaje de donantes son ya del registro nacional. Este registro español también provee de donantes a pacientes de otros países, cuando se detecta una compatibilidad.

Cuando un médico indica un trasplante a un pa-

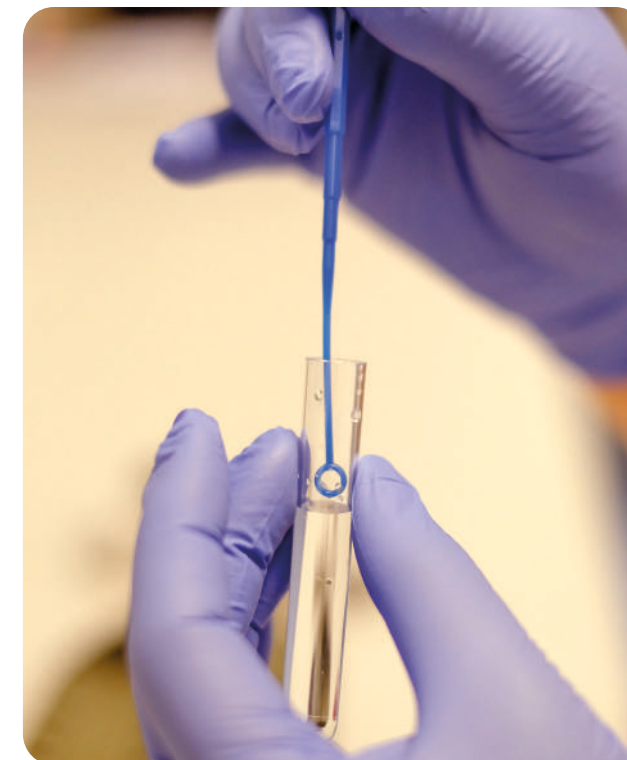
ciente, se inicia la búsqueda en el REDMO. Si en el registro español no apareciera ningún donante compatible, se continúa la búsqueda a nivel Europeo, y se sigue buscando en las distintas bases de donantes hasta que aparece uno idóneo. La búsqueda de carácter internacional y en red garantiza que todos los pacientes tengan las mismas posibilidades de encontrar un donante de médula, con independencia del país del que proceden.

El donante permanece ingresado 24 horas en el centro hospitalario donde se realiza la extracción. En la mayoría de los casos, aproximadamente, el 70%, se extraen de forma selectiva las células madre circulantes en la sangre, devolviendo el resto de los componentes de la sangre al donante.

La donación no se hace siempre mediante extracción de la médula del tejido óseo, lo cual es agresivo, y aunque se realiza con anestesia general, molesto durante unos días. El donante permanece ingresado 24 horas en el centro hospitalario donde se realiza

Cuando un médico indica un trasplante a un paciente, se inicia la búsqueda en el REDMO. Si en el registro español no apareciera ningún donante compatible, se continúa la búsqueda a nivel europeo y se sigue buscando en las distintas bases de donantes hasta que aparece uno idóneo.

la extracción. En el 70% de los casos, se extraen de forma selectiva las células madre circulantes en la sangre, devolviendo el resto de los componentes de la sangre al donante. La separación de las células madre se realiza mediante la centrifugación de la sangre en una máquina. Las células madre están localizadas en el interior de los huesos, pero al administrar durante 4-5 días un "factor de crecimiento hematopoyético" las células se movilizan desde el hueso hacia la sangre circulante, y se extraen de la sangre obtenida de la vena de un brazo, siendo devuelta el resto de la sangre al donante por una vena del otro brazo. El producto obtenido se administra al paciente como si fuera una transfusión, anidando las células en la médula ósea de los huesos del receptor.



Dr. Carlos Fernández Renedo
Coordinador Autonómico
de Trasplantes de Castilla y León

¡Hazte donante de médula ósea!

Si tienes entre 18 y 55 años y estás sano puedes ser donante de médula ósea y tener la oportunidad de salvar una vida!

A pesar de ello, es muy importante que, antes de registrarte, hayas leído toda la información y no tengas dudas sobre el procedimiento.

Pasos a seguir:

1. Entre en la página web del Plan Nacional de Donación de Médula Ósea de la Consejería de Castilla y León:
<https://castillayleon.medulaosea.org>

2. Rellene el formulario de inscripción de la sección: ¡Hazte donante de médula ósea!

3. Si cumple con todos los requisitos, tendrá que firmar un Consentimiento Informado. Automáticamente, sus datos llegan a la Coordinación Autonómica de Trasplantes mediante correo electrónico.

4. En pocos días, recibirá una torunda con las instrucciones de uso y el consentimiento para la donación. Devuélvalo por correo a la Coordinación Autonómica de Trasplantes en el sobre con franqueo pagado y dirección ya impresa.

5. La Coordinación Autonómica de Trasplantes recibe la muestra y la remite al laboratorio correspondiente para su procesamiento.



consejos ante una ola de calor

¿qué efectos produce el exceso de calor?

- **Calambres:** por pérdida de sales.
- **Agotamiento:** malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sed intensa.
- **Deshidratación:** decaimiento y sensación de postulación.
- **Golpe de calor:** náuseas, vómitos, dolor de cabeza, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal por encima de 40°, inestabilidad al andar, mareos, pudiendo llegar a tener convulsiones y coma.

¿cómo protegerse del calor?

La mejor forma de protegerse del calor es usar el sentido común y las medidas tradicionales que nuestra cultura ha utilizado para cuidarse de los rigores del verano:

- Evite salir de casa durante las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde).
- Beba más líquidos, sin esperar a tener sed. Sobre todo agua y zumos de fruta ligeramente fríos.
- Evite comidas copiosas, tome verduras y frutas.
- Coma menos cantidad y más veces al día. No tome comidas calientes ni abuse de las bebidas alcohólicas. Disfrute de la dieta tradicional de verano basada en platos fríos, ensaladas y frutas.
- Intente evitar las actividades que exijan esfuerzo físico importante en horario de más calor. Si son inevitables, beba abundante agua o bebidas con sales minerales, antes y durante el ejercicio. Si se siente cansado o mareado, interrumpa su actividad y vaya a un lugar con sombra.
- Descanse con frecuencia en la sombra. Planee las actividades lúdicas en la mañana o al atardecer cuando baja la temperatura. Cuide que niños y niñas jueguen en la sombra.
- Use ropas de tejidos naturales, ligeras y holgadas, de colores claros, sombrero o gorra, gafas de sol y cremas protectoras solares. Evite la ropa sintética.
- Utilice protección solar con factor de protección mayor de 15.



- Permanezca en espacios ventilados o acondicionados.
- Cuando esté en casa, utilice las habitaciones más frescas.
- Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.
- Mantenga los alimentos en el frigorífico y vigile siempre las medidas higiénicas.
- Cuando estacione el coche no deje en el interior a niños ni ancianos con las ventanillas cerradas.
- Ayude a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor.

¿quiénes deben estar especialmente protegidos del calor?

- Las personas mayores, discapacitadas, los niños menores de 5 años y sobre todo los bebés.
- Enfermos crónicos: hipertensión, diabetes, cardiopatía, obesidad, alcoholismo.
- Las personas que tomen alguna medicación habitualmente, diuréticos y antihistamínicos o quienes consumen alcohol en exceso.
- Los que realizan trabajos físicos intensos o deporte al aire libre con temperaturas elevadas.

Servicio de Urgencias 24 horas
Hospital San Juan de Dios de León
987 23 25 00

¿Qué hacer ante una persona con golpe de calor?

1. Llame al 112.
2. Coloque al enfermo en un lugar a la sombra.
3. Quítele ropa para airearle.
4. Si está consciente, colóquelo con la cabeza ligeramente elevada y ofrézcale abundante agua.
5. Refrésquele con agua fría o hielo, sobre todo la cara y axilas. No le meta en la bañera para enfriarle.
6. Si está inconsciente colóquelo tumbado de lado, con las piernas flexionadas.
7. Nunca ofrezca líquidos a una persona inconsciente.



obra social 2017: ambulancia manizales

Como comentábamos en el número anterior de 'Salud dosmil' la Comisión de Obra Social continúa su labor de cara al 2017, y aparte de todas las acciones que se realizaron durante el año 2016 destacamos las nuevas que se van a realizar este año.

Dentro del ámbito de cooperación internacional el proyecto elegido es el dotar de una ambulancia medicalizada a la Clínica San Juan de Dios de Manizales en Colombia, proyecto que compartimos con la Obra Social del Hospital San Juan de Dios de Burgos.

La Clínica San Juan de Dios de Manizales se fundó en 1953, 15 años antes que el Hospital San Juan de Dios de León, y a lo largo de estos 63 años ha ido adaptando su funcionamiento a las necesidades sanitarias, actualmente, presta servicios especializados a las personas que sufren trastornos mentales, especialmente las más desfavorecidas, en régimen de urgencias, unidad de agudos y centro ambulatorio.

Dispone de tres unidades:

- Unidad de urgencias en salud mental. Beato José Olallo Valdés.
- Unidad de agudos en salud mental. San Juan de Ávila.
- Centro ambulatorio para la salud mental. Nuestra Señora del Buen Consejo.

La necesidad de la ambulancia medicalizada viene impuesta para cumplir la legislación vigente en Colombia y favorecer los traslados de los pacientes sin medios económicos hasta la Clínica de San Juan de Dios, que actualmente se están llevando a cabo con un vehículo que tiene más de 20 años y no dispone del equipamiento necesario.

Su actividad es muy importante, ya que, por dar algunas cifras, al año atienden en consultas externas alrededor de 18.000 menores de edad y 17.000 adultos, ingresando en el centro más de 3.000 pacientes, de los cuales cerca de 900 son menores. Todo ello

dentro de un escenario de situación de pobreza, que determina que la mayor parte de las personas vinculadas al sistema de salud pertenecen a los estratos socioeconómicos más bajos, dándose fenómenos de violencia, desplazamiento, amenazas y adicciones, que agravan los problemas de salud mental.

El coste total del proyecto son 36.000 euros. Debido a la escasez de recursos del centro, se ha solicitado la financiación total del proyecto a la ONGD Juan Ciudad. Desde Juan Ciudad han recaudado la mayor parte de este importe, pero necesitan todavía 12.500 euros, que es la cantidad que aportarán los hospitales de San Juan de Dios de Burgos y León.

Por otra parte, al igual que en Navidad, donde desarrollamos una campaña de recogida de alimentos no perecederos con el resultado de 315 kg, en verano haremos otra recogida solidaria a beneficio de la Asociación Leonesa de la Caridad, contamos con tu participación para superar los 225 kg del año pasado.

Asimismo, cuando esta revista llegue a tus manos, estará en marcha el Taller Formativo de Inserción Laboral para mujeres en riesgo de exclusión social y desempleadas, de 30 horas, más un periodo mínimo de un mes con tutorías individualizadas, financiado en parte por el Comité Ético del Banco de Sabadell y que recibió una subvención por parte del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, con cargo al IRPF. Con este proyecto, esperamos ayudar a que varias mujeres que viven en la provincia de León consigan un puesto de trabajo digno o sean capaces de emprender un pequeño negocio por su cuenta.

Y en breve habrá que prepararse para la III Carrera Solidaria San Juan de Dios...

¡Estamos seguros que como en años anteriores lo vamos a conseguir!

Luis Ángel Esquibel Tomillo
Miembro de Obra Social de León
Hospital San Juan de Dios de León

¿Quieres colaborar?

Haz un donativo en nuestra cuenta bancaria:

ES58-2108-4745-88-0033064365

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 ☐

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/>





hospitalidad sin cabeza

Como quien dice, el verano ya llegó. Seguramente nos ha acompañado alguna palabra de aquellas que calentaban tres inviernos o, al menos, algún pequeño rescoldo que nos haya permitido sobrellevar las turbulencias meteorológicas de los últimos meses. Al escribir sobre los granos de la granada que formaban el corazón de la hospitalidad, que es la vida de la familia hospitalaria, no se de dónde me llegó esto de una "Hospitalidad sin cabeza".

La idea me ha ido rondando una y otra vez. A veces de día y en ocasiones de noche, pero siempre con ese "rum, rum" en la cabeza de una hospitalidad sin

cabeza. Como si de un "virus" informático se tratara, la idea seguía fija. Bueno, en términos informáticos lo denomina "bloqueada". Y ahí seguía y sigue. ¿Qué hacer?

san juan de dios, vida a la hospitalidad desde la misericordia

Es verdad que solo se trataba de una idea que alguien había expresado, pero yo no podía quedarme como si nada me hubiesen dicho. Puede que sea la curiosidad, o quizás el amor propio. Total que me animé a retomar la Hospitalidad, convencido que era la forma en que San Juan de Dios dio vida a la misericordia. Vamos, que me he dedicado a leer y releer documentos de la Orden.

En ellos aparece que la Hospitalidad es el término que define la misión, el carisma y la espiritualidad de la Orden y constituye su valor central. Es más, para los religiosos de la Orden es el cuarto voto por el que ofrecen su vida al servicio de los enfermos y necesitados, incluso con peligro de la propia vida. Esto es muy fuerte, aunque solemos decir más ¡qué fuerte! No puedo seguir con los brazos cruzados, tengo que seguir buscando y profundizando.

misión de la orden: hospitalidad

Parece que la característica principal de la misión de la Orden es la Hospitalidad que se basa en la vida y obra del Fundador con una cita que no puedo menos de reflejar: "Sus actitudes hospitalarias sorprendieron, desconcertaron, pero funcionaron como faros para indicar caminos nuevos de asistencia y humanidad hacia los pobres y los enfermos. De la nada creó un modelo alternativo de ser ciudadano, cristiano, hospitalario a favor de los más abandonados. Esta Hospitalidad profética ha sido una levadura de renovación en la asistencia y en la Iglesia. El modelo juandediano ha funcionado también como conciencia crítica y guía sensibilizadora para actitudes nuevas y prácticas de ayuda hacia los pobres y marginados".

Tengo la intuición de ir entendiendo un poco de la expresión "hospitalidad sin cabeza", pero no me atrevo a tomar decisiones. En ocasiones me veo tentado a pensar que todos los que entran en relación con las obras de la Orden son los granos que forman la granada, o quizás solo quienes se sienten colaboradores, bienhechores, trabajadores, voluntarios... Sea como sea, lo cierto es que todos tienen la oportunidad de verse reflejados en ese hermoso corazón de la hospitalidad.

la cabeza al servicio del corazón

Cuando Juan de Dios contempla un mundo dolorido y necesitado, cuando encuentra a tanto pobre y enfermo, su corazón se duele y no puede menos que usar la cabeza, buscar medios y personas para reducir tanto sufrimiento. Nuestro mundo no está menos necesitado. Hay dolor y sufrimiento, distintos, pero hoy sigue doliendo la vida. Es posible que para este mundo, el nuestro, tengamos que usar la cabeza de la hospitalidad y dotarla de estructuras sólidas y funcionales que garanticen su inspiración, una inspiración que Juan de Dios descubrió en el amor misericordioso de Dios y que con su amor comunicaba al enfermo y necesitado que era amado por Dios, que contaba para Dios, que era algo importante para el mismo Dios.

Pero lo de Juan de Dios, en su Hospitalidad, no era ideología o doctrina, sencillamente puso la cabeza al servicio del corazón identificando aquellos caminos nuevos que daban respuesta al necesitado, huyendo de la mera imagen. También en aquella época había mucha imagen, sin embargo, la fuerza de la vida de Juan de Dios fue arrastrando vidas tras de sí, fue contagiando hospitalidad y fue creando una familia, la familia hospitalaria.

No usar la cabeza para la Hospitalidad, nos acerca a una hospitalidad sin cabeza. Pero no, porque ser parte de la familia hospitalaria es estar introducidos en los valores de la Orden para que en sus centros se perciba su carisma, única manera de garantizar el bienestar de las personas atendidas.

impacto de la hospitalidad

Con nuestra cabeza para la hospitalidad, conscientes de la carga asistencial del carisma durante tantos años, viviremos la fidelidad y coherencia al carisma ofreciendo al mundo una hospitalidad con cabeza. La hospitalidad se proyectará sobre el mundo como las olas que deja una piedra lanzada a la superficie de un estanque. Será el valor central, nuestro valor fundamental para acoger a las personas vulnerables por las circunstancias de la vida.

Del impacto de la hospitalidad al chocar con el mundo irán apareciendo las ondas que ella irradia:

- Respeto, contemplando la dimensión humana en el centro de nuestra atención.
- Responsabilidad ante y hacia los pacientes, el medio ambiente y los ideales de San Juan de Dios.
- Calidad hecha excelencia profesional en la atención integral al paciente, ofreciendo medios técnicos, humanos y espirituales que necesite.
- Espiritualidad hacia y para todos los usuarios, pacientes y familiares, profesionales, creyentes o no, de una u otra religión
- Evangelización, fragmentos en los que el entorno perciba, en el corazón de la hospitalidad, la ternura del mismo Dios.

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



la especialidad

La Medicina Interna es una especialidad médica que aporta una atención global al enfermo pluripatológico tanto estable como agudizado, ofreciendo una visión integradora de aquellas enfermedades que puede afectar a varios órganos o sistemas. Nuestra actuación se lleva a cabo en dos grandes ámbitos que son la hospitalización y las consultas externas, y se ve complementado con nuestro papel como interconsultores de otras especialidades médicas y quirúrgicas.

los especialistas elena valoria escalona, roberto riera hortelano y maría ledo laso

patologías más frecuentes

Nuestros pacientes acuden fundamentalmente por patologías infecciosas, hipertensión y riesgo vascular, enfermedades endocrinometabólicas y enfermedades autoinmunes. También tratamos a los pacientes ingresados en Hospital de Día y llevamos a cabo tanto control de pacientes quirúrgicos con problemas médicos como de pacientes en fase pa-

liativa y el seguimiento de pacientes pluripatológicos crónicos. Los pacientes que necesitan una monitorización más estrecha son ingresados a nuestro cargo en la Unidad de Cuidados Especiales.

estancia media de los pacientes

A día de hoy nuestros pacientes permanecen ingresados una media de 19 días (quedan incluidos los pacientes que ingresan para tratamiento rehabilitador). El grueso de nuestros pacientes hospitalizados proceden del sistema sanitario público y acceden a nuestro centro bien directamente desde el Servicio de Urgencias o bien trasladados desde los diferentes servicios de hospitalización. Además, los pacientes paliativos pueden ingresar directamente desde su domicilio previa consulta del Equipo de Soporte Domiciliario de Cuidados Paliativos (ESDCP).

técnicas y pruebas diagnósticas más utilizadas

Dado que la Medicina Interna incluye el diagnóstico de patologías desde el primer síntoma, precisa y depende de todo el abanico de pruebas que le proporcionan el resto de servicios centrales: radiología (donde también contamos con el acceso directo a las pruebas radiológicas del Complejo Asistencial Universitario de León), microbiología, análisis clínicos, anatomía patológica... Las técnicas que un internista puede llevar directamente a cabo incluyen la obtención de muestras de distintas cavidades corporales: punción lumbar, toracocentesis,

parecentesis (diagnóstica o evacuadora en ambos casos), artrocentesis y ecografía vascular periférica... Aunque la tecnología juega un papel fundamental en cualquier campo de la medicina actual, especialmente en Medicina Interna no debe de sustituir a la entrevista con el paciente, la historia clínica y la exploración física meticulosa.

novedades del servicio en los últimos años

El servicio está formado por tres profesionales que forman un equipo, se apoyan mutuamente enriqueciendo la actividad clínica de cada uno de ellos y llevan a cabo sesiones clínicas periódicas con el resto de servicios médicos del centro; también se hacen sesiones multidisciplinarias con el resto del personal en planta a cargo de las Unidades de Medicina Interna. En cuanto a la formación continuada, el propio centro tiene un programa formativo y además facilita la asistencia a congresos y cursos externos de interés científico. En los últimos años hemos desarrollado dos proyectos de organización, uno encaminado a la formación del Servicio de Medicina Interna y otro orientado a la consolidación de una Unidad de Cuidados Paliativos dentro del mismo. En el momento actual ambos proyectos están en fase de tramitación.

Roberto Riera Hortelano.

Licenciado en Medicina (Universidad de Oviedo) especialista en Medicina Interna (Complejo Asistencial Universitario de León), trabajando en el Hospital San Juan de Dios de León desde 2010.

María Ledo Laso.

Licenciada en Medicina (Universidad de Oviedo), especialista en Medicina Interna (Complejo Asistencial Universitario de León), trabajando en San Juan de Dios de León desde 2011.

Elena Valoria Escalona.

Licenciada en Medicina (Universidad de Zaragoza), especialista en Medicina Interna (Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa).



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

cardiología

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

cirugía general y laparoscopia

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

cirugía oral y maxilofacial

- Dr. Juan María Santos Oller

cirugía plástica

- Dr. Rubén Álvarez García
- Dr. Francisco de Asís Alzaga Borrego

cirugía vascular y angiología

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

dermatología

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

diagnóstico por imagen

- Dra. Carmen Fuertes Castellanos
- Dr. Stanley Hoff

digestivo

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

endocrinología

- Dra. Ana Hernández Moreno

farmacia hospitalaria

- Dr. Javier José del Pozo Ruiz

geriatría

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

ginecología

- Dra. Sonia Gutiérrez García

hematología y hemoterapia

- Dr. Edgardo Antonio Barranco Charris

logopedia

- Dña. Cristina Olmo Paniagua

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. María del Carmen Rodríguez García

medicina intensiva

- Dr. Emilio Bronte Borraz

medicina interna

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

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

neurofisiología

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

oftalmología

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

otorrinolaringología

- Dr. Rafael Pérez González

podología

- D. David Muñoz González

psiquiatría

- Dr. Fidel Jorge García Sánchez
- Dra. Rocío Gómez Martínez
- Dr. Ignacio Guereñu Carnevali
- Dr. José de Santiago Sastre

rehabilitación

- Dr. José Antonio Alcoba Pérez
- Dr. Francisco Palomo Barón

traumatología y cirugía artroscópica

- Dr. Luis Fernández Puente
- Dr. Luis Enrique Gamazo Caballero
- Dr. Manuel Ramos Guallart
- Dr. Jaime A. Sánchez Lázaro

unidad del dolor

- Dr. Alejandro Rabanal Guerrero

urgencias

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

urología y cirugía endoscópica

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



+ info: 987 23 25 00

www.hospitalsanjuandedios.es

vino tinto

El vino tinto, que ha estado presente a lo largo de la historia, siendo testigo imprescindible en varios acontecimientos, puede ser beneficioso, ya que tiene propiedades antioxidantes que ayudan a la estabilización de la placa aterosclerótica. Así que según recomendaciones médicas, en dosis bajas (1 copa al día en mujeres y 2 copas en hombres) podría prevenir un infarto.

trasplante de corazón

Este año se celebrarán 50 años desde el primer trasplante de corazón del mundo en humanos. Fue realizado en diciembre de 1967 en Ciudad de Cabo (Sudáfrica) por el equipo médico del Doctor Barnard; quien quiso desarrollar la técnica tras la pérdida de su hermano de 5 años, quien habría fallecido por una enfermedad del corazón.

cuidado con el estrés

Varios estudios demuestran que el estrés puede causar un ataque al corazón. El estrés aumenta las descargas de adrenalina, que aumentan la presión arterial y pueden romper placas de grasa que se encuentran dentro de las arterias, lo que hace que se formen coágulos que pueden ocluir el flujo sanguíneo y desencadenar un infarto.

suturar con hormigas

La primera referencia aparece en el siglo VI a. C. Dicha técnica se usaba en heridas de abdomen. Se colocaban las hormigas sobre la herida y cuando estas cerraban su mandíbula las decapitaban, quedando la cabeza enganchada en forma de grapa. En la actualidad se usa en algunas zonas de África y Sudamérica.



omega 3 para el colesterol

Actualmente el consumo de suplementos se ha vuelto popular dentro de la población. En relación al Omega 3 se ha demostrado que puede disminuir los triglicéridos, pero en dosis elevadas, y no es cierto que pueda disminuir el colesterol. Así que actualmente en personas sanas no se ha demostrado beneficio.

gin tonic

El gin tonic ha pasado de ser medicamento a ser una de las bebidas más chic del momento. Como sabemos, consiste en mezclar la conocida ginebra y tónica, que fue ideada por un médico holandés, quien buscaba las propiedades diuréticas del enebro. Ginebra viene de "jenuver" que significa enebro. Así que se comercializó primero en farmacias, pero su uso se generalizó tras darse cuenta que producía borracheras a un bajo coste... en cuanto a la tónica, deriva de la quina, usada en América para el paludismo. Por su mal sabor se intentaron muchas mezclas y fue así como un alemán en 1870 decidió mezclarlas y crear el primer gin tonic.



operación biquini

¡Cómo estar guapos de cara al verano o cómo recuperar un Reino! ¿Sabías que la primera dieta antiobesidad del mundo esta relacionada con León? Ocurrió en la Edad Media, cuando Sancho I apodado "el craso" o "el gordo" fue destronado por un problema de sobrepeso y es que llegó a pesar más de 240 kg. Para solucionarlo, le cosieron la boca, dejando una pequeña abertura para tomar líquidos, y siguió una dieta líquida durante 40 días que casi lo lleva a la muerte. Lo irónico es que tras conseguir disminuir su peso, regresó a León para recuperar su reino y murió por culpa de una "sana" manzana envenenada.

cuidado con el consumo de bebidas energizantes

Las bebidas energizantes, conocidas por sus sustancias estimulantes como la taurina -cafeína- pueden ser nocivas para el corazón, ya que tras su consumo aumentan significativamente los niveles de catecolaminas, que aceleran el ritmo del corazón y podrían desencadenar arritmias. La más frecuentemente asociada es la fibrilación auricular, y podría ocurrir en sujetos sin enfermedad del corazón conocida. Por supuesto en personas con el corazón enfermo no se aconseja su consumo.



consumo de mantequilla

La mantequilla: aquel producto derivado de la grasa de la leche, que contiene un 80% producto graso, y cuya elaboración se conoce al menos desde el periodo del 9000 - al 8000 a. C. Históricamente ha sido relacionada negativamente con la salud pero un estudio realizado en más de 15 países y publicado en varias revistas médicas indica que no hay ninguna relación entre el consumo de mantequilla y el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.



La Unidad de Accidentes de Tráfico del Hospital San Juan De Dios de León, única en la comunidad

El Hospital San Juan de Dios de León cuenta con una unidad de daño cerebral para atender a un determinado perfil de accidentados, tal y como establece el convenio de accidentados. El Hospital San Juan de Dios de León ha conseguido recientemente la acreditación de esta unidad de daño cerebral, pionera en Castilla y León para el ámbito de los accidentados de tráfico, que permitirá a todos los pacientes que hayan sufrido un daño cerebral causado por un accidente acceder a este servicio, de manera gratuita, para completar su tratamiento rehabilitador. Esta unidad de daño cerebral ofrece un servicio multidisciplinar en el que las especialidades de neurología, neuropsicología y rehabilitación se suman al resto de especialidades de apoyo con las que el Hospital San Juan de Dios de León cuenta en su cartera de servicios. La Unidad de Accidentes del Tráfico del Hospital San Juan de Dios de León pone a disposición de los accidentados de tráfico las consultas médicas, las pruebas diagnósticas y las intervenciones quirúrgicas necesarias para la recuperación del paciente. Y todo de una forma gratuita.

Seguro Multirriesgo de Hogar



DESCUBRA NUESTRAS
**COBERTURAS
EXCLUSIVAS**
PENSADAS
PARA USTED
Y SU HOGAR

Hasta un
25%^{*}
dto.
en su Seguro de Hogar

LA LLAVE DE LA SEGURIDAD DE SU CASA

- ✓ MANITAS DEL HOGAR
- ✓ MANITAS DE ASISTENCIA
- ✓ MANITAS TECNOLÓGICO
- ✓ ASISTENCIA INFORMÁTICA



www.amaseguros.com
902 30 30 10

Síguenos en     

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

(*) Promoción válida para presupuestos de nueva contratación, realizados hasta el 30 de septiembre de 2017. No acumulable a otras ofertas. Consulte condiciones en su oficina provincial A.M.A.

renoir, un ejemplo de superación

A propósito de la exposición sobre el pintor impresionista francés Renoir, que se encuentra en el Centro de Bellas Artes de Bilbao y estará hasta mediados de mayo hay un dato interesante sobre el famoso pintor: tuvo que emplear ingeniosos métodos para pintar como caballetes con poleas y pinceles atados a sus dedos, ya que padecía Artritis Reumatoide, una enfermedad degenerativa que causa deformidad. "Al mirar sus obras es fácil olvidar que sufría un problema de salud", recalca un crítico de arte.

running, un deporte de moda

Según una encuesta del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, el running sigue siendo el deporte preferido de los españoles. Cerca del 20% de la población lo practica. ¿A que esperas para estar a la moda? Ponte las zapatillas y sal a correr.

anticonceptivos

Se ha lanzado nuvapp, una aplicación para las usuarias de nuvaring, el anillo vaginal. La aplicación ayudará a las usuarias a hacer un uso adecuado del anillo vaginal, así como controlar los períodos y mejorar la calidad de vida de las mismas.

¿sí o no a las vacunas?

Es muy importante tener en cuenta la responsabilidad de protegerse a sí mismo y proteger a los demás. Si miramos hacia atrás, las vacunas han sido capaces de erradicar enfermedades que fueron mortales para la humanidad, y actualmente son muy seguras. Además, solamente generan protección frente a las enfermedades y en sí mismas no causan enfermedad. Decir no a las vacunas podría desencadenar un grave problema de salud pública.

piensa en verde

El brócoli es una verdura muy popular. Casi todos los esquemas alimentarios alrededor del mundo lo recomiendan y no es para menos ya que tiene alto contenido en Vitamina C y fibra alimentaria. También tiene componentes con propiedades anticancerígenas y así ha sido documentado en varios estudios.

entrenamientos cortos

Un estudio publicado en American Journal of Preventive Medicine indica que lo saludable es la capacidad de hacer ejercicio vigoroso, algo que es más eficaz que un ejercicio de larga duración. Los ejercicios de corta duración y baja intensidad son apropiados para la prevención de síndrome metabólico.



dvd/blu-ray
mine
 fabio resinaro
 fabio guaglione

Tras una misión fallida, un soldado (Armie Hammer) se encuentra atrapado en el desierto. Al pisar una mina, no puede dar un paso sin que le cueste la vida. A la espera del equipo de rescate, tendrá que sobrevivir a los peligros del desierto, a la vez que hacer frente a los efectos psicológicos de tan penosa situación.

Lanzamiento: Ya a la venta.



dvd/blu-ray
hamilton 2 en una misión especial
 tobias falk

"Hamilton" es un veterano agente del servicio secreto sueco que ha participado en numerosas misiones, ha superado infinidad de peligros y ha tenido experiencias traumáticas. Pero nada le ha preparado para el secuestro de su ahijada de 7 años por un magnate del petróleo saudí que quiere convertirla al Islam fundamentalista. Mientras las autoridades suecas permanecen pasivas, Hamilton, con la ayuda de su amiga Mouna, se las arregla para localizar a los secuestradores. Pero tendrá que actuar por su cuenta y según sus reglas.

Lanzamiento: 14 de junio.



dvd/blu-ray
los del túnel
 pepón monterro

Un grupo de supervivientes es rescatado después de permanecer atrapado quince días en un túnel. ¿Qué pasa cuando termina una película de catástrofes? ¿Qué ocurre con esos personajes después del "Fin"? Que quedan a cenar todos los viernes. Los personajes de siempre: el héroe, la adolescente rebelde, el matrimonio en crisis... y el idiota. Mientras los demás celebran vivir, Toni se plantea su condición de "idiota" y eso le sume en una crisis mayor que la propia experiencia de la catástrofe.

Lanzamiento: Ya a la venta.



cine
la casa de la esperanza
 niki caro

La brutal invasión de Polonia por parte de la Alemania nazi causa estragos en Varsovia. Y el horror se multiplica cuando empiezan a deportar a los judíos hacia lo que es una aniquilación segura. Lejos de permanecer impasibles, el guardián del zoo de la ciudad, Jan Zabinski y su esposa Antonina arriesgan sus vidas utilizando el zoo como tapadera para ayudar a escapar a tantos judíos como pueden. En tiempos terribles, Antonina y los judíos a los que ayuda logran mantener viva la llama de la esperanza y la confianza en el ser humano.

Estreno: 23 de junio.



cine
gru mi villano favorito
 pierre coffin y kyle balda

Tras deleitar al público con Gru, mi villano favorito y los mayores éxitos de animación de 2013 y 2015, Gru 2 - Mi villano favorito y Minions, Illumination vuelve con más aventuras de Gru, Lucy, las adorables niñas (Margo, Edith y Agnes) y, cómo no, los Minions. La película de animación, dirigida por Pierre Coffin y Kyle Balda, codirigida por Eric Guillon y escrita por Cinco Paul y Ken Daurio, está producida por Chris Meledandri y Janet Healy, de Illumination, y cuenta con Chris Renaud como productor ejecutivo.

Fecha de estreno: Estreno 30 de junio.

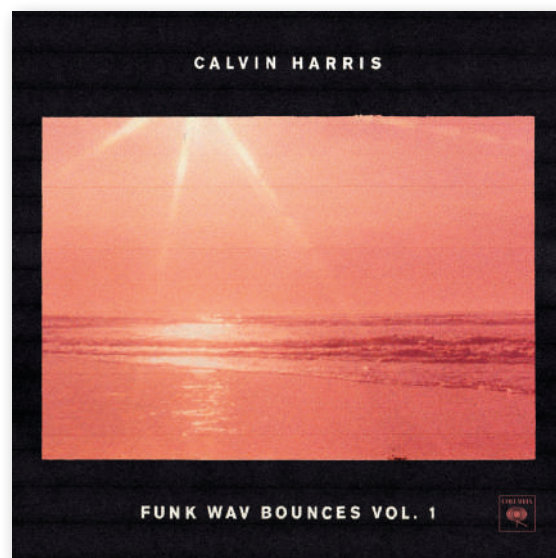


cine
valerian y la ciudad de los mil planetas
 luc besson

Valerian y Laureline emprenden una misión en la ciudad intergaláctica de Alpha. Los habitantes de Alpha han unido sus talentos, tecnología y recursos por el bien común. Por desgracia, hay en marcha unas fuerzas ocultas que ponen en grave peligro a nuestra raza.

Estreno: 21 de julio.





disco

funk wav bounces

calvin harris

Funk wav bounces volumen 1 es el quinto álbum de Calvin Harris. Una colección con las colaboraciones de Frank Ocean, Travis Scott, Kehlani, Future, Pharrell Williams, Katy Perry, Big Sean, John Legend, Khalid, Migos, Schoolboy Q, Ariana Grande, Young Thug, D.R.A.M., Nicki Minaj, Lil Yachty, Jessie Reyez, Party-nextdoor, y Snoop Dogg. El disc jockey, productor, cantante y modelos escocés, Calvin Harris, cuenta con cuatro álbumes de estudio, 22 sencillos (incluyendo tres como artista invitado), 29 remezclas y otras apariciones. Actualmente, ocupa el puesto #14 en la encuesta anual de la revista DJmag y según la revista FORBES fue el DJ mejor pagado de 2013, recaudando un estimado de 46 millones de dólares.

disco

purple rain

prince

Purple rain deluxe de Prince es una edición especial de uno de los álbumes más importantes de la historia de la música. Publicado de forma original en junio de 1984, fue el primer disco histórico comentado en LaHiguera.net (en febrero de 2002). Se publica en vinilo, 2CD, 3CD+DVD, con abundante material extra, entre el que se incluye el inédito Electric Interchange. Purple Rain fue el sexto álbum de estudio del artista estadounidense Prince y el primero con su banda The Revolution y, además, es la banda sonora de la película también llamada Purple Rain. Fue lanzado el 25 de junio de 1984 por Warner Bros. Records y ha vendido más de 22 millones de copias, convirtiéndose en uno de los álbumes más exitosos de todo los tiempos y la sexta banda sonora de mayor éxito en el mundo.



disco

ok computer

radiohead

Edición OKNOTOK 1997-2017 del OK Computer de Radiohead celebra veinte años. Se incluyen tres temas no publicados con anterioridad, aunque conocidos por los fans: I Promise, Man of war y Lift; y ocho caras B. Incluye un libro con 30 artworks, otro con 104 páginas extraídas de las notas de Thom Yorke, una casete con sesiones de grabación de la banda, y más sorpresas. La banda británica originaria de Abingdon, fue formada en 1985 ha sido reconocida por los críticos en distintas listas y sondeos musicales. Los primeros álbumes influyeron en el rock y la música pop británica, pero su trabajo posterior ha influido a otros géneros que van desde el jazz y la música clásica al hip hop, la música electrónica y el R&B.



libro

nadie te oirá gritar

ángela marsons

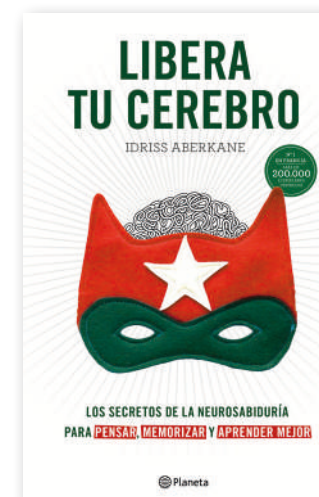
Cada muerte tiene un secreto. Cada secreto, un principio. En la oscuridad de la noche cinco figuras se turnan para cavar una tumba, un hoyo pequeño en el que entierran los restos de una vida inocente. Nadie dice nada, les une un pacto de sangre que no romperán... Años más tarde, Teresa Wyatt es brutalmente asesinada y tras ella se suceden más muertes violentas. Todas las víctimas tienen algo en común, y la detective al frente del caso, Kim Stone, pronto se da cuenta de que la clave para detener al asesino es resolver un crimen del pasado. Está claro que alguien esconde un secreto y está dispuesto a todo para que no salga a la luz.

libro

libera tu cerebro

Idriss Aberkane

A veces nos cuesta entender hasta qué punto la simplicidad de nuestro cerebro determina nuestro entorno. Abusamos de las palabras genio y prodigio cuando, en realidad, el plusmarquista mundial de cálculo o el compositor de la más bella melodía tienen exactamente las mismas neuronas que cualquiera de nosotros. ¿Dónde reside pues la diferencia entre ellos y nosotros? Pues, según afirma Aberkane, en la armonía de la mente. En que aquellos a los que erróneamente llamamos genios han sabido entender los mecanismos de nuestro cerebro para sacarle así un mayor rendimiento..



libro

hasta que salga el sol

megan maxwell

Esther y Sofía son dos hermanas y junto con su padre, regentan un pequeño hotel en Benicàssim. Esther, la mayor, es juiciosa, trabajadora y terriblemente responsable, por lo que acaba invirtiendo más horas de las debidas en el hotel. Sofía, por el contrario, es una chica complicada, egoísta e insensata. Esther decide matricularse en un curso de cocina en Londres. Allí conocerá a Jorge, un hombre que le hará creer que la magia y el romanticismo existen. Sofía, por su parte, conocerá a Luis, que le enseñará a quererse y a darse cuenta de que en la vida hay pretextos pero también hay resultados y que si uno quiere que lleguen, tiene que trabajar por ellos.





enucleación prostática mediante láser verde

La Hiperplasia Benigna de Próstata (HBP) es una patología que afecta muy frecuentemente a la próstata, y que consiste en un crecimiento de naturaleza benigno de la misma. Ese crecimiento comprime el cuello vesical dando lugar a síntomas que suelen consistir en dificultad a la hora de iniciar la micción, que la fuerza de la micción sea más débil, chorro entrecortado, excesivo goteo postmiccional, necesidad de ir frecuentemente a orinar, levantarse un número excesivo de veces a orinar por la noche, necesidad imperiosa de orinar urgentemente.

Todos estos síntomas pueden aparecer en mayor o menor medida y con diferente intensidad en distintos pacientes.

Cuando esto ocurre se inicia un tratamiento con medicamentos que tratan de minimizar la incomodidad que esto supone a la mayoría de los pacientes, y en ocasiones esto no es suficiente para controlarlos, cuando esto ocurre o si hay complicaciones como retenciones agudas de orina o formación de piedras en la vejiga, se va a necesitar la cirugía para poner solución a este problema.

Clásicamente las cirugías que se han llevado a cabo para esta patología son la Resección Transuretral de la Próstata (RTUp) y la Adenomectomía Abierta. La primera opción se utiliza en casos de próstatas no excesivamente grandes (generalmente inferiores a 50-60 gr) y la segunda opción se utiliza principalmente en próstatas de mayor tamaño y conlleva realizar una incisión abdominal. Ambas cirugías suponen una hospitalización que va de 3 a 5 días respectivamente, y precisan sondaje durante toda la hospitalización. En los últimos años ha habido un gran desarrollo de las técnicas láser para el abordaje de esta enfermedad,

y en la actualidad son distintos los láseres empleados. Láser de Tulio, Láser de Holmio y Láser verde. El Láser de Holmio y el verde son los más utilizados y los que mayor evidencia científica han acumulado.

el hospital san juan de dios de león apuesta por el láser verde

En el Hospital San Juan de Dios de León se ha realizado una apuesta por el Láser Verde, considerando que tiene una serie de ventajas. Con este láser se pueden abordar todo tipo de próstatas independientemente de su tamaño sin necesidad de hacer

una incisión. Por un lado se pueden tratar próstatas de pequeño tamaño, realizando una vaporización de la misma, lo cual conlleva una hospitalización inferior -en la mayoría de los casos inferior a las 24 horas- reduce significativamente el sangrado, e igualmente permite una retirada de sonda vesical en esas primeras 24 horas, en este caso no obtenemos tejido por que este es vaporizado.

Esta técnica cuenta con un inconveniente, no sirve para próstatas de gran tamaño (mayores de 80 gr), en las cuales es necesario realizar una enucleación, la que a groso modo significa "rebanar" la porción central de tejido prostático, que es lo que básicamente realizamos en la cirugía abierta. Lo que ocurre es que ese tejido hay que sacarlo posteriormente de la vejiga, y para eso se necesita de material muy específico para poder hacerlo sin "abrir" al paciente.

En ese sentido el Hospital San Juan de Dios de León invierte en tecnología y en mejorar la calidad de vida de sus pacientes gracias a novedosas técnicas quirúrgicas mínimamente invasivas.

Ha realizado un apuesta firme por esta técnica innovadora adquiriendo dicho aparataje, el cual se conoce como morcelador prostático: dispositivo que puede introducirse a través de la uretra, y aspira al exterior el tejido prostático previamente seccionado.

únicos en castilla y león

A esta técnica se la denomina GREENLep, en la actualidad son muy pocos los centros que la realizan, de hecho, el Hospital San Juan de Dios de León, es el único centro tanto público como privado que lo realiza en Castilla y León, y supone un avance cualitativo en el tratamiento de pacientes aquejados con esta patología.

Dicha técnica también puede ser realizada mediante el Láser de Holmium u otras fuentes de energía, pero consideramos una serie de ventajas en el láser verde a pesar de una mayor dificultad técnica, y estas ventajas son, la versatilidad de aplicar la vaporización a próstatas pequeñas, mayor coagulación y posibilidad de hacer una enucleación más anatómica y rápida por una mejor visualización de la cápsula anatómica de la próstata. Además, los asegurados de las compañías Mapfre, Axa y Aegon podrán beneficiarse de la técnica de láser verde gracias a

una nueva colaboración entre el Hospital San Juan de Dios de León y dichas compañías de seguros. De esta manera, las técnicas mínimamente invasivas el Hospital San Juan de Dios de León llegan cada día hasta más gente.

El morcelador adquirido por el centro médico privado leonés, perteneciente a la Orden de San Juan de Dios, es el mejor que existe en la actualidad en el mercado, permitiendo una rápida extracción de la próstata, lo cual acorta el tiempo quirúrgico, permite hacerlo además con mayor seguridad. Este es un morcelador Piranha de Wolff, especialmente diseñado para la enucleación prostática con láser verde (GREENLep).

Dr. Miguel Ángel Alonso Prieto
Urología y cirugía endoscópica
Hospital San Juan de Dios de León



- Concertada con la Junta de Castilla y León
- Centro de Estancias Diurnas
- Unidad de Cuidados Paliativos
- Servicio de transporte a familiares y visitantes

C/ Camino de Cabañas, 18 - Fresno de la Vega, León
Tel. de información: 987 77 03 12
www.geriacyl.es



cultura organizacional, la teoría z de william g. ouchi

William G. Ouchi nacido en 1943, en Honolulu, Hawai, es un profesor norteamericano y autor en el ámbito de la gestión empresarial, que en 1981 publicó el libro 'Teoría Z: cómo pueden las empresas hacer frente al desafío japonés' en el que, con la colaboración de Richard Pascale, a partir del estudio comparativo entre la cultura empresarial japonesa y norteamericana desarrolla un modelo organizativo alternativo que sugiere que los individuos no desligan su condición de seres humanos de la de empleados y que la humanización de las condiciones de trabajo aumenta la productividad de la empresa y la autoestima de los empleados. Esta teoría nos propone un retorno al humanismo, al respeto de la inteligencia humana y a la dignidad de ser hombre, independientemente del puesto que se tenga en el organigrama de una empresa.

empleo como parte estructural de la vida

Ouchi considera que un empleo es más que eso, es la parte estructural de la vida de los empleados, es lo que les permite vivir donde viven, comer lo que comen, vestir lo que visten... si este empleo es desarrollado de forma total dentro de una organización, como ocurre en la teoría Z, la persona se integra a ella y crea un sentido de pertenencia que la lleva a dar todo lo posible por alcanzar los objetivos em-

presariales, con lo cual la productividad estaría prácticamente asegurada.

La teoría Z parte de 3 tipos de empresa: empresas A (americanas), empresas J (japonesas) y empresas Z, cuya cultura, la cultura Z, es novedosa y en ella las personas encuentran un ambiente laboral integral que les permite auto-superarse para su propio bien y el de la empresa.

La cultura Z es participativa y se basa en las relaciones humanas, pretende entender al trabajador como un ser integral que no puede separar su vida laboral de su vida personal, por ello, invoca ciertas condiciones como la confianza, el trabajo en equipo o la toma de decisiones colectiva, aplicadas para obtener un mayor rendimiento del recurso humano y conseguir mayor productividad empresarial, creando una nueva filosofía empresarial humanista en la cual la empresa esté comprometida con las personas.

valores fundamentales teoría

La teoría X de William G. Ouchi se sustenta en seis valores fundamentales:

- **Confianza:** basada en un clima ético y en la justicia. Se promueve la confianza ascendente y descendente, los controles no son tan exigentes y se fomenta el autocontrol entre los trabajadores, ya que así el trabajador se comporta de acuerdo a lo que se espera de él.

Si se tiene confianza en las personas, las personas tienden a comportarse correctamente.

- **Sutileza:** de pensamiento y de inteligencia. El trato con los empleados debe adecuarse a cada uno de ellos, todas las personas son diferentes por eso cada individuo necesita un trato específico.
- **Equidad:** la justicia se suaviza y adecua a la realidad de cada día, con lo que las personas se sienten amparadas por ella.
- **Intimidad:** la relación con los empleados no es meramente funcional sino que debe abarcar a toda la persona, no se despersonaliza a nadie, el empleado no es sólo un trabajador y el autoritarismo es poco factible.
- **Lealtad:** para un empleado japonés la lealtad es un deber imprescindible, cuando deja de ser leal, su empleo en la compañía termina para siempre y, lo que es más grave, tendrá serias dificultades para volver a trabajar en Japón.
- **Humildad:** reconocer las propias limitaciones y capacidades. La humildad está muy cerca de la verdad, de la realidad, de la objetividad de las cosas y se adquiere con el tiempo, se incorpora despacio a nuestra personalidad, pero que suele arraigar con firmeza, es siempre positiva y constructiva.

desarrollo de la cultura z

El proceso de desarrollo de la cultura Z consta de 13 pasos y suele comenzar con el interés de una persona clave a la que le importa lo suficiente la organización con independencia del riesgo que conlleva tomar la iniciativa y asumir la responsabilidad del proceso, una vez finalizada la implementación, las empresas Z tienen unas metas comunes, trabajar en equipo, compartir los mismos objetivos, disfrutar lo

Confianza, sutileza, equidad, lealtad y humildad son los seis pilares en los que se sustenta la cultura Z.

que se hace y la satisfacción por la tarea cumplida, son características de la cultura Z que abren las posibilidades de mejorar el rendimiento en el trabajo. Algunas de las medidas propuestas por esta teoría están presentes en el Hospital San Juan de Dios de León, la creación de espacios que faciliten la participación de los empleados en la estrategia y objetivos, las políticas de conciliación que se aplican a través del modelo EFR o los planes de formación continua, son instrumentos centrados en los recursos humanos de la empresa como su activo más valioso.

Sin embargo, esta teoría no es infalible, nada es bueno si se lleva al extremo y, por supuesto, esta teoría también tiene sus desventajas, no obstante, ofrece recursos para dirigir a las personas de forma que el trabajo realizado en equipo sea más eficiente y la integración de ciertos aspectos de la teoría Z puede dar paso a una organización sólida, fuerte y con una alta cohesión interna.

Mónica Redondo Arias
Responsable de RRHH
Hospital San Juan de Dios de León

Foto Cuadro Personalizado

10% DESCUENTO
Usando este código la finalizar la compra
HSJD15

SORLES
servicios gráficos

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

f Síguenos

Líder Mundial en Restauración y Support Services

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

Ofrecemos soluciones a medida. Añadimos valor a su negocio.

“Vocación al cliente y espíritu de innovación”



Cuidar, Disfrutar, Innovar.

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



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



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



ser voluntario es...

Hablar del voluntariado entraña responsabilidad, compromiso, apertura... pero vamos hablar de las características que tenemos que poner en marcha a la hora de realizar nuestra actividad.

la prudencia

La prudencia se manifiesta en la articulación del lenguaje, en el modo de hablar y de callar; también en el modo de informar y de situarse en un entorno humano. Una persona es prudente cuando no se excede en el habla, cuando dice lo que corresponde y, además en el momento oportuno, ni antes ni después.

A priori no se puede valorar si una persona es prudente o no. Sólo después de observar cómo actúa, cómo escucha, cómo informa, uno puede valorar si goza o carece de esta virtud. En la práctica, la prudencia es fundamental y se relaciona con la discreción y la confidencialidad. Por eso los voluntarios y profesionales en la actividad que desarrollamos en los centros debemos salvaguardar la intimidad de nuestros pacientes, debemos ser personas respetuosas con todo lo que le envuelve al paciente, a su enfermedad, a su situación social y personal, por lo tanto la prudencia tendría que ser una cualidad fundamental en nuestra vida, para poder respetar el espacio del otro, con el que vivimos, al que acompañamos, al que consolamos.

la humildad

La virtud de la humildad es el conocimiento de los propios límites, la consideración adecuada de uno mismo y la aceptación de uno mismo. El cuidador humilde, es capaz de escuchar, de aprender, también está atento a las demandas y peticiones de la

persona objeto de sus cuidados. La humildad es la discreción, pero no priva al profesional de buscar lo que le conviene, ni incluso para limitar las demandas de la persona cuidada cuando cree que son negativas para su estado de salud. La humildad juega un papel importante en la relación entre el cuidador informal y el profesional. Es bueno que el cuidador informal sea capaz de escuchar y aprender del profesional, pero también que el profesional esté atento a los conocimientos no científicos del cuidador informal, porque le permitirá conocer más estrechamente a la persona cuidada. Entre ambos debe haber una buena cooperación. La humildad está vinculada a la paciencia y el respeto. Por eso los voluntarios tienen que saber que estar con personas "vulnerables", tienen que tener un conjunto de aptitudes, de condiciones que hacen a una persona especialmente idónea para una función determinada.

la aptitud

La aptitud se refiere a la capacidad de una persona para realizar adecuadamente una acción o tarea. Un voluntario por tanto tiene que tener tanto capacidades cognitivas, como características emocionales y de personalidad. Hay que destacar también que la aptitud está estrechamente relacionada con la inteligencia y con las habilidades tanto innatas como adquiridas fruto de un proceso de aprendizaje. El voluntario se tiene que involucrar en su compromiso, tiene que hacerse partícipe del mismo, debe orientar su acción desde la responsabilidad adquirida y realizarlo con la máxima calidad posible, desde su ser de voluntario.

Beatriz Tudanca
Coordinadora de Voluntariado
Hospital San Juan de Dios de Burgos



la residencia san juan de dios de sevilla, referente en el envejecimiento activo

La Residencia San Juan de Dios de Sevilla comenzó siendo un hospital para enfermos pobres y, cinco siglos más tarde, se ha convertido en una de las residencias de mayores más prestigiosas y solicitadas de la capital andaluza.

presentes desde 1543

Es una de las casas más antiguas de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios:

- En el año 1543, Pedro Pecador funda el Hospital de las Tablas y de la Cruz, donde recogen a peregrinos y desamparados enfermos.
- En el año 1574, ese hospital se convierte en una enfermería que se traslada al edificio que hace esquina con la calle Sagasta y la conocidísima Plaza de El Salvador.

Aquél, que pudo abrirse gracias a la venta del hospital de Pecador y a las aportaciones del capitán don Hernando de la Vega, ya recibió el nombre de Hospital Nuestra Señora de la Paz, nombre de la Provincia Bélica.

- En el año 1755, el histórico terremoto de Portugal afecta a Sevilla, de modo que cayeron las torres de la iglesia del hospital, con las pérdidas que esto conllevó.

Fue uno de los pocos lugares de España donde, tras la Desamortización de Mendizábal, quedaron algunos hermanos, siendo estos los únicos testigos de la labor de la Orden en ese momento y hasta la restauración de la institución en España por Benito Menni.

- Llegado el año 1978, el centro tiene tal estado de ruina, que se cierra, siendo en ese momento un asilo donde residían personas con necesidad.

Es entonces cuando los hermanos de la Orden de San Juan de Dios llevan a cabo las obras de restauración y mejora.

- En 1989 pasa a llamarse Residencia San Juan de Dios, un centro destinado a personas mayores y que actualmente es referente en Sevilla.

envejecimiento activo

Desde ese momento, la Residencia San Juan de Dios se ha ido adaptando a las necesidades de los mayores, siendo actualmente un centro que atiende a 80 mayores en régimen de residencia y 15 en la Unidad de Estancia Diurna.

La residencia de mayores es un centro de referencia por la gran cantidad de programas y actividades que mantiene en su calendario para ofrecer a sus residentes y usuarios un planteamiento de envejecimiento activo. Prueba de ello son programas como los de terapia asistida con animales, en el que participan mayores con afectaciones cognitivas y que les permite mantener el vínculo y la atención gracias a su relación con perros; el taller de Nuevas Tecnologías, que les permite estar al tanto de las posibilidades que les ofrece Internet; o el taller de Chi-Kung, mediante el que pueden practicar un ejercicio adecuado a sus capacidades físicas y que aporta concentración y bienestar a los mayores.

Residencia de referencia por la gran cantidad de programas y las muchas actividades que tiene en su calendario para ofrecer a sus residentes y usuarios un plan de envejecimiento activo.

participación de los mayores en la sociedad

El hermano superior y gerente de la residencia, Isidoro de Santiago O.H., explica la importancia que profesionales y hermanos conceden a la inclusión y participación de los mayores en la sociedad. "Nuestros mayores son el testimonio vivo de nuestra historia más recientes, personas que tienen mucho que decir y aportar a la sociedad de nuestros días". Por ello, siempre encuentran una buena ocasión para procurar actividades que permitan su participación social.

"Ahora hemos celebrado la feria de Sevilla. Como hay mayores a los que les cuesta trabajo salir de la residencia, montamos nuestra particular caseta de

ficha técnica

Nombre:
Residencia San Juan de Dios de Sevilla

Dirección:
**C/ Sagasta, 1
41004 Sevilla**

Teléfono:
954 50 10 96

Correo electrónico:
sevilla1@sjd.es

Sitio web:
www.sjd.es/sevilla

Número de empleados:
50

Número de plazas:
80

Certificaciones de calidad:
**Certificado de Calidad Avanzada por la
Agencia de Calidad Sanitaria Andaluza
(ACSA) de la Junta de Andalucía**



feria en el patio interior del edificio, de manera que no falta un detalle". Mantoncillos, flores, farolillos, familiares y profesionales de la residencia vestidas de flamenca, baile y cante por sevillanas y gastronomía propia de esta fiesta hacen las delicias de estos mayores que recrean a la perfección lo que ocurre en cualquier caseta de feria.

Además, realizan excursiones por la ciudad, como la última motivada por ser el 'Año de Murillo', razón por la que han visitado el Museo de Bellas Artes y la exposición del Hospital de Los Venerables.

Tanto la trabajadora social del centro, como la animadora sociocultural, su terapeuta, todo el equipo asistencial y el voluntariado apoyan y fomentan junto con los hermanos este tipo de actividades de las que todos se sienten responsables y parte.

desarrollo solidario

El área de Desarrollo Solidario es otro plus que aporta valor al centro. En este caso, además de colaborar con las campañas provinciales, como la de #EsTuMomento, lleva a cabo un proyecto característico e identitario que ya han puesto en marcha otras residencias de mayores de la provincia por su éxito: 'Apadrina a un mayor'. Se trata de realizar una programación de eventos culturales y de ocio para

recaudar fondos con los que financiar las plazas de aquellas personas mayores sin recursos económicos que necesiten entrar en la residencia. Por el momento, la venta de lotería de navidad, sorteos, los mercadillos solidarios que se organizan en el centro y eventos artísticos y culturales como conciertos en la propia iglesia de la residencia y obras de teatro solidarias contribuyen a esta campaña que actualmente cubre las plazas de seis mayores.

El futuro de la residencia pasa por las necesidades de atención que presenten los residentes y usuarios que se benefician de este recurso, así como por el permanente afán de excelencia que profesionales, voluntarios y hermanos se plantean en cualquier práctica que llevan a cabo con los mayores. La próxima parada será la programación de actividades de verano, un auténtico calendario para la participación y dinamismo de estos mayores adaptado a la calurosa temporada estival sevillana.

Concha García Espinal
Departamento de Comunicación
San Juan de Dios, Provincia Bética

¿dónde
estamos?



CASER RESIDENCIAL LEÓN

NUESTRO
COMPROMISO,
DARTE LA MAYOR
confianza

Caser
RESIDENCIAL

LA CONFIANZA DE LA MEJOR
atención

RESIDENCIA
CENTRO DE DÍA

Además, ofrecemos dos tipos
diferentes de estancias según tus
necesidades:

- Estancias permanentes
- Estancias temporales

AYUDA A DOMICILIO Y TELEASISTENCIA
Asistencia integral y personalizada en el
propio hogar a personas en situación de
dependencia.

SERVICIOS COMPLEMENTARIOS
Comedor, lavandería, peluquería, podología.

SERVICIOS DE PROMOCIÓN DE LA
AUTONOMÍA PERSONAL
Estimulación cognitiva, rehabilitación psicosocial,
terapia ocupacional y atención funcional.

C/ Burbia, 2
24010 San Andrés del Rabanedo (León)
Tfno. 987 875 608
www.caserresidencial.es





Pertenecemos al grupo hospitalario sin ánimo de lucro **más grande del mundo**: 53 países, más de 400 centros, y más de 20 millones de personas atendidas cada año.

Y en **España, 75 centros**, 11.300 trabajadores, 3.500 voluntarios y **1.400.000 personas** atendidas al año.

Y cada día, seguimos creciendo.

**Nuestro compromiso,
tu salud.**