

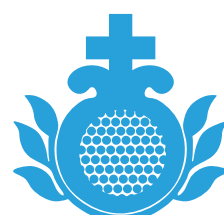
salud^{dosmil}

hospital san juan de dios de león

junio 2016 | número 123



- **en persona** | margarita torres
- **actualidad** | virus zika
- **el especialista** | farmacia hospitalaria



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

La medicina
a tu servicio



_CALIDAD, SEGURIDAD Y TECNOLOGÍA EN NUESTROS QUIRÓFANOS

Y no lo decimos sólo nosotros. **SGS certifica la calidad de nuestro proceso quirúrgico con el certificado ISO 9001:2008**

- Mínima estancia media prequirúrgica
- Historiales clínicos informatizados
- Estricto control de equipos, instalaciones y proveedores
- Tasa de infección quirúrgica por debajo de los estándares recomendados por el Ministerio de Sanidad
- El 100% de los pacientes intervenidos volvería a nos recomendaría*
- Inversión continua en tecnología

Nuestro compromiso, tu salud.



www.hospitalsanjuandedios.es

Los días 6 y 7 de junio, en el Centro San Juan de Dios de Los Molinos (Madrid), ha tenido lugar la clausura de la Visita Canónica General, realizada a nuestra Provincia por el Hno. Benigno Ramos, delegado del Hno. Superior General, entre los días 17 de abril al 3 de junio del presente año.

Durante estos últimos dos meses, la Curia General ha realizado una visita pormenorizada a todos nuestros centros, incluidos Burgos y León, revisando distintos documentos, entrevistándose con algunos servicios y personas responsables, visitando las instalaciones para tratar de obtener una información pormenorizada de la situación actual de los distintos centros de la Orden y conocer las principales inquietudes, proyectos y posibilidades de futuro.

En lo que respecta a los centros de Burgos y León, la principal inquietud de cara a futuro es alcanzar un acuerdo estable de colaboración con el sistema sanitario público. Tal y como se recogió en el informe final, la posición de la Orden Hospitalaria debe estar de ma-

nera continua abierta al diálogo y a la negociación, pero teniendo en cuenta que no se pueden mantener situaciones de inviabilidad sin solución de continuidad.

La Visita Canónica es una oportunidad de conocer la enorme dimensión que tiene la labor de la Orden Hospitalaria a nivel nacional, un mecanismo de asegurar la transparencia en la gestión y un sistema para que nuestros máximos responsables conozcan en primera persona cuál es el pulso de cada uno de los centros.

Hay que tener en cuenta que la Orden Hospitalaria cuenta con 75 dispositivos hospitalarios y sanitarios en España, atiende cada año a más de 1.400.000 personas, cuenta con 11.300 profesionales trabajando en los centros y con el apoyo de más de 3.000 voluntarios.

Juan Francisco Seco Marín
director gerente

han colaborado
Juan Francisco Seco Marín, Dr. Manuel Meléndez Pérez, Dra. Elena Valoria Escalona, D. Abilio Fernández, Noelia Sánchez Carrión, Mónica Redondo Arias, Lucas Rodríguez Milia, Dra. Elva Valdés Vázquez, Luis Ángel Esquivel, Rosa M. Quintano, Lidia Caridad Cañón Carro, div-laCentral | comunicación
diseña y edita
div-laCentral | comunicación
Velázquez, 16 - 1ª A | 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
noticias de interés	12
cuadro médico	16
ocio	18
el hospital por dentro	22
recursos humanos	24
orden san juan de dios	26
voluntariado	28
pastoral	30
el especialista	32

certificado efr

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

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





Foto: Javier Juan.

margarita torres

concejala de cultura
patrimonio y turismo en el
ayuntamiento de león

Margarita Cecilia Torres Sevilla-Quñones de León es una medievalista, escritora, profesora de Historia Medieval en la Universidad de León, ponente, cronista... Y desde 2015, esta bañezana es también Concejala de Cultura Patrimonio y Turismo en el Ayuntamiento de León.

Actualmente eres la Concejala de Cultura del Ayuntamiento de León. ¿Cuáles son los grandes proyectos para esta legislatura en tu área?

Muchos. El principal que los leoneses recuperemos la ilusión por luchar para sacar adelante esta hermosa tierra, recuperando y revalorizando su historia, su patrimonio, sus costumbres. Ya hemos recuperado el Premio Nacional de Poesía González de Lama, recuperado el Festival de Cine Reino de León, vuelto a apostar, desde el ayuntamiento, por el Festival Internacional de Órgano, tan maltratado a pesar de su excelencia. Quedan muchos retos: en 2017 celebraremos el milenario del Fuero de León, en 2018 conmemoraremos como merece el origen romano de nuestra ciudad, para que todos sepan que nuestra madre fue la Legio VI Victrix...y no la Legio VII Gemina. Muchos proyectos, como convertir a León en punto de encuentro entre Oriente y Occidente, recuperar el pasado judío y de convivencia, potenciar el Auditorio, donde invertiremos más de 400.000 euros este verano para relanzarlo como León merece, y muchos otros más que irán viendo la luz, si Dios quiere.

¿Crees en la idea de futuro de un turismo para León enfocado a su cultura, su patrimonio y su naturaleza?

Sin duda. León cuenta con todos los boletos para ganar la lotería del turismo: patrimonio excepcional, una provincia privilegiada, una historia, una etnografía única, y un pilar gastronómico que apuntala la oferta también. León es una joya que debe de ex-

plotarse y con mucho futuro. Esa es la idea que me transmiten diariamente los expertos en turismo, tanto nacionales como extranjeros.

Profesora, investigadora, escritora... ¿por qué se decidió a entrar en política?

De la mano de Antonio Silván, buen amigo y excelente político. Un hombre bueno, digno y honrado. Cualidades que admiro en un representante público. En política, a pesar de las noticias, existen magníficos hombres y mujeres dispuestos a luchar por una España mejor en los grandes partidos. Es hora de regenerar, sí, de olvidarnos de las ovejas negras y de condenar al ostracismo a los vividores, tal como nos pide la sociedad, de aprender de los errores de ser una democracia joven, pero también de aprovechar la oportunidad para renovar y recuperar la ilusión aportando cada uno su granito de arena. Es hora de cambiar para continuar trabajando por nuestra tierra. Hay personas que apuestan por ello y Silván ofrecía esa ilusión y ese folio en blanco donde escribir un futuro mejor y limpio.

Desde el ámbito de la cultura, ¿cuál es el nivel de colaboración del Ayuntamiento con la administración autonómica y nacional al respecto? ¿En qué están ayudando éstas a promover la cultura en nuestra ciudad?

En cuanto al campo que me compete, he de confesar que sólo he encontrado facilidades. Con la Diputación funcionamos como un buen equipo, codo con codo. A nivel autonómico, el apoyo es constante. Así da gusto trabajar. Esa es la lección que debemos transmitir a los ciudadanos a los que representamos y servimos: las instituciones están para funcionar, para ayudarse y contribuir al bien común.

Después de este reto en el ámbito político, ¿te planteas volver al ámbito docente y académico?

Nunca lo he dejado. De hecho sigo en la Universidad con dedicación exclusiva. Es mi vocación. La mejor herencia que podemos dejar es una sociedad culta y formada. Y la Universidad pública una apuesta segura de calidad. Me honra formar parte de ella.

Tras casi un año en la concejalía, ¿qué balance haces?

Aunque hubo momentos de sinsabor, sobre todo al principio, el apoyo de la gente, su cariño, los magníficos compañeros de viaje que tengo, con el Alcalde a la cabeza, ayudan a superar las dificultades de la inexperiencia inicial. Un año más tarde, es una experiencia enriquecedora y extraordinariamente positiva. Repetiría.

¿Cómo se ve León desde la docencia? Y, ¿desde la política?



Desde la docencia, como una ciudad, una provincia, con unos jóvenes extraordinarios a los que debemos entregar un futuro. Desde la política, como una vocación de servicio para conseguir ese futuro para nuestros jóvenes.

¿Qué actuaciones tienen previstas para la promoción de León en los próximos meses?

Estamos trabajando muy duro para que León sea conocido fuera de nuestras fronteras. De nada sirve que un leonés diga qué buena es la cecina, o qué hermoso San Isidoro. Lo que queremos es que eso mismo lo aprecie un chino, un japonés, un alemán, o un norteamericano. Eso exige promoción. Debemos "venderlos" fuera, sacar esa joya hermosa a la vista de todos para que la admiren. En unas pocas semanas la luciremos en el metro de Madrid, por ejemplo, donde podrán acceder a este León, de moda, como dice nuestro Alcalde, millones de pasajeros que vean nuestra publicidad. Un buen escaparate, uno entre tanto sobre los que estamos trabajando muy duro para el mejor servicio del ciudadano al que nos debemos.

Ya sabes que para el Hospital San Juan de Dios de León el aspecto de humanización de la asistencia es muy importante. Este año has sido miembro del jurado del Certamen de Fotografía sobre la Humaniza-

ción de la Asistencia que todos los años organiza el Hospital San Juan de Dios de León, ¿qué experiencia has tenido, que te pareció?

Sois la organización plusquamperfecta. Me admira vuestra eficacia, capacidad de trabajo, vuestro sacrificio y constancia. Fue una experiencia muy enriquecedora. Sois un modelo a imitar. Creo que todos podemos aprender y mucho de vosotros.

Mantenías una gran amistad con el Hermano Miguel Pajares, fallecido a causa de la enfermedad del Ébola y que estuvo prestando sus servicios como capellán en nuestro hospital durante varios años, ¿cuándo /cómo nació esa amistad?

Me recuerdas un momento muy duro y, mientras contesto, no puedo evitar que se me humedezcan los ojos pensando en él. Se me marchó un amigo muy querido. Recuerdo que aquellos duros días, removí Roma con Santiago a través de los medios para que hicieran algo, para que pudiera volver a España. Me sentí muy mal ante la incomprensión de tantos ignorantes que mejor estarían callados.

Conocí al Hermano Miguel una de las veces que mi abuelo Silvestre fue ingresado. Por entonces preparaba a un mismo tiempo las oposiciones a Titular de Universidad y escribía un libro para Plaza y Janés. Y lo hacía en el pasillo para no molestar y a un mismo

el test

Una ciudad_déjame dos, anda, La Bañeza y León

Una comida_los macarrones al horno de mi madre

Un colega de profesión para salir de cañas_varios, lo que implica varias cañas

Un deporte_el Choy Lee Fut (Kung Fu)

Un vicio (confesable)_la pereza

Tu mayor defecto_sigo siendo muy ingenua y confiada

Tu mayor virtud_generosidad

Me gustaría parecerme a... cualquiera de los hombres y mujeres que, como en la orden de San Juan de Dios, entregan su vida por los demás

Un grupo o un cantante_Mago de Oz, Mónica Naranjo, Fito, Seal, AC-DC (uy, que me dijiste uno)

Un método de transporte_el coche

tiempo no alejarme de mi abuelo, al que adoraba y adoro. Y el se compadeció de mí, en aquella situación tan dura en la que a un tiempo podía perder a uno de los seres más queridos para mí y me jugaba mi futuro en una oposición que, como una losa, no podía cambiar de fecha pasara lo que pasase.

A partir de entonces se convirtió, para mí y para mi madre, en uno de nuestros amigos más queridos. No faltaba viaje a África del que no regresara con un detalle...y volviera con un donativo, que nada se le escapaba. Estuvo como invitado en el bautizo de mi hijo, ofició en él. Y el cariño intenso que sentía por el no se ha borrado, como tampoco he querido, a pesar del tiempo pasado tras su muerte, borrar de mi libreta de teléfonos el número de su móvil, a pesar de ser inútil conservarlo. Me acuerdo mucho de él. Siento su falta. Ojalá hubiera muchos Migueles Paja-

res en esta sociedad que pide a gritos volver a tener principios y valores tan altos como los suyos o los de quienes sirven al prójimo como vosotros hacéis. No existe trabajo más noble, más hermoso, más importante. Ante él, ante vosotros, los demás somos muy pequeños. Y al final he terminado llorando, y mira que no quería...

¿Qué destacarías de la labor asistencial que realizan en el mundo los Hermanos de San Juan de Dios?

Merece la pena conocerla. Creo que si quienes critican desde la demagogia barata supieran el trabajo maravilloso que llevan a cabo los hermanos y quienes se suman a su barco, la sociedad sería mejor. Insisto en que es mucho lo que debemos agradecerlos y mucho más lo que tenemos que aprender de ellos y de vosotros. Sois un faro de luz.



virus zika

¿qué es el virus de zika?

El virus de Zika es un arbovirus, es decir, un virus transmitido por artrópodos. Perteneciente a la familia Flaviviridae, de la cual forman parte otros virus como los del dengue, fiebre amarilla, encefalitis japonesa y el virus del Nilo Occidental.

Se aisló por primera vez en el año 1947 en monos en Uganda (África) en el bosque de Zika, al cual debe su nombre. En un principio, se consideraba que el virus se transmitía en un ciclo que implicaba sólo a primates y mosquitos, siendo el hombre un huésped ocasional.

Desde su descubrimiento ha originado pequeños brotes limitados al continente africano. Sin embargo, fuera de África, el hombre se ha convertido en su huésped principal. En el año 2007 causó una epide-

mia en Micronesia que afectó casi al 75% de la población. Estudios genéticos han demostrado la existencia de dos linajes: africano y asiático. Se cree que fue una mutación en el linaje asiático la que condujo a una mejor adaptación del virus al humano.

En marzo del 2014, Chile notifica a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la confirmación de un caso de transmisión autóctona de enfermedad por virus Zika en la Isla de Pascua. En mayo, Brasil confirma la transmisión de virus Zika en el nordeste del país. Desde octubre del 2014, la epidemia se ha extendido rápidamente por numerosos países de América, debido a la abundancia del mosquito vector. Hasta la actualidad, se ha notificado la transmisión de este virus en 67 países en África, América, Asia y el Pacífico.

Es difícil conocer la magnitud de la epidemia porque gran parte de la población afectada no busca asistencia sanitaria, pero las autoridades sanitarias brasileñas han estimado que sólo en Brasil se han afectado cerca de un millón y medio de personas desde que comenzó el brote.

En los grandes brotes de Polinesia francesa (2013) y Brasil (2015) se observó un aumento de casos de malformaciones congénitas en recién nacidos y problemas neurológicos, paralelo al aumento de la infección por el virus en la población.

La enorme extensión de la epidemia y la potencial aparición de complicaciones, ocasionó que el 1 de febrero de 2016, la OMS declare que la enfermedad por virus Zika constituye una emergencia de salud pública de importancia internacional.

¿cómo se transmite el virus zika?

Se transmite por la picadura de mosquitos infectados del género Aedes, especialmente Aedes aegypti, aunque también figuran como transmisores otros mosquitos pertenecientes a este género, como Aedes albopictus (mosquito tigre).

El virus Zika se detecta en sangre durante 5-7 días, por lo que existe posibilidad de transmisión a través de donaciones de sangre, aunque este mecanismo es muy poco probable debido a los análisis que se hacen de la sangre donada antes de la transfusión.

Recientemente se ha demostrado en dos casos que personas infectadas por el virus pueden transmitirlo por vía sexual.

También existen evidencias de la posible transmisión materno-fetal, aunque está en estudio.

¿qué síntomas causa el virus zika?

Se desconoce la duración de su período de incubación, aunque se cree que es de pocos días. Los síntomas más frecuentes aparecen entre 2 y 7 días después de la picadura del mosquito. Suele presentarse fiebre no muy elevada y una erupción o exantema, que en algunas ocasiones puede producir picor. Se acompaña generalmente de malestar general con dolor muscular, articular o conjuntivitis. En menor proporción de pacientes se ha observado cefalea, dolor retro-orbitario, edemas o alteraciones gastrointestinales.

Estos síntomas son muy parecidos a los causados por otros virus transmitidos por este mosquito, como los del dengue o chikunguya.

¿cómo se puede diagnosticar la enfermedad por virus zika?

El diagnóstico de la enfermedad se hace por la presencia de síntomas característicos en el paciente junto con el antecedente epidemiológico de estancia o viaje a las zonas donde hay transmisión del vi-

rus. Pero debido al gran parecido de la enfermedad con las producidas por otros agentes transmitidos por el mosquito, el diagnóstico definitivo se basa en la detección de material genético (RNA) del virus en sangre y otros fluidos biológicos en la fase aguda de la enfermedad. Una vez pasada la enfermedad, es posible la detección de anticuerpos en suero, pero se han descrito falsos positivos en pacientes que han padecido dengue o están vacunados de fiebre amarilla.

En España, el centro de referencia para detección de virus Zika es el Centro Nacional de Microbiología.

¿es grave la enfermedad causada por el virus zika?

La enfermedad suele ser leve, incluso en ocasiones pasa desapercibida. Las complicaciones son poco frecuentes. Se ha descrito un aumento de malformaciones congénitas como la microcefalia en recién nacidos en las zonas donde se produce transmisión

Residencia y UED El Pinar



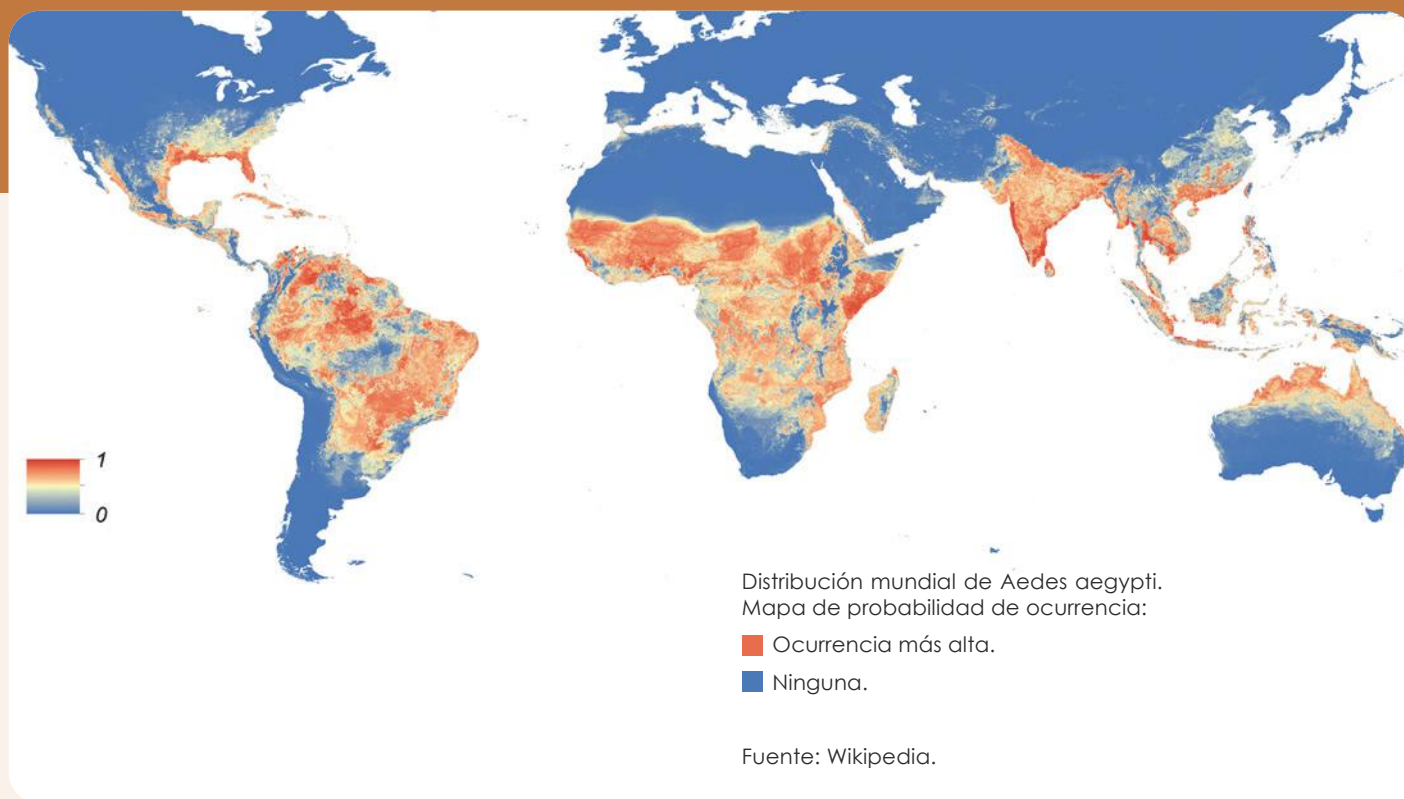
Un hogar a los pies del Teleno



**Ambiente familiar, atención personalizada,
en el mejor entorno
Rodeada de pinares, medio recomendado
para personas con problemas respiratorios**



Tel.: 987 600 820
24721 Tabuyo del Monte
el.pinar@labedolina.es - www.labedolina.es



activa del virus. Se ha detectado en seis de estos casos la presencia del virus en líquido amniótico o tejido cerebral. Así mismo, ha aumentado la incidencia de cuadros neurológicos como el síndrome de Guillain-Barré, meningitis, mielitis y encefalitis.

Diversas investigaciones han asociado estas complicaciones con la infección, pero se necesitan estudios más consistentes para poder entender esta relación. También se está intentando descartar otras causas que las originen.

Complicaciones que aparecen en infecciones por otros flavivirus, como hemorragias o shock, no se han descrito hasta ahora en este virus. Solamente se han comunicado menos de diez muertes posiblemente relacionadas con la infección en adultos y tres fallecimientos causados por el síndrome de Guillain-Barré.

¿cuál es el tratamiento para la enfermedad por virus zika?

No existe tratamiento antiviral específico. Se recomienda guardar reposo y beber abundantes líquidos para prevenir la deshidratación, sobre todo en pacientes con fiebre alta. Se puede tomar medicación para aliviar los síntomas, evitando la aspirina, ibuprofeno u otros antiinflamatorios no esteroideos, hasta descartar infección por otros flavivirus causantes de hemorragias.

¿cómo se puede prevenir la infección por virus zika?

No existe vacuna en la actualidad contra la enfermedad. La mejor forma de prevención, en caso de

viajar a zonas afectadas, es prevenir la picadura del mosquito vector.

La actividad de *Aedes aegypti* es fundamentalmente diurna, sobre todo a primeras horas de la mañana y últimas horas de la tarde. Se recomienda usar repelentes de forma frecuente, cubrir el cuerpo con ropas de color claro, manga larga, pantalones largos, sombrero y si es posible, dormir en lugares protegidos de mosquitos o cubiertos con mosquiteras.

Los mosquitos y sus lugares de cría suponen el factor de riesgo más importante para la infección por virus Zika. La eliminación o modificación de estos lugares de cría sirve para reducir la población de mosquitos y minimizar el riesgo de contacto con humanos. Por tanto, las autoridades locales deben esforzarse en la eliminación de zonas con aguas estancadas, realizar fumigaciones en situaciones de brotes,... También se recomienda vaciar o limpiar regularmente los contenedores que acumulen agua y eliminar posibles criaderos de mosquitos como macetas, canalones, neumáticos,...

Se desaconseja a mujeres embarazadas viajar a zonas endémicas.

¿puede aparecer la enfermedad en españa?

En el litoral mediterráneo existen mosquitos como el *Aedes albopictus*, con capacidad potencial de albergar el virus Zika y es posible la llegada de pacientes enfermos o en período de incubación provenientes de áreas endémicas. Aunque nunca se ha detectado ningún caso de transmisión autóctona, es posible aunque poco probable que se produzcan brotes en España.

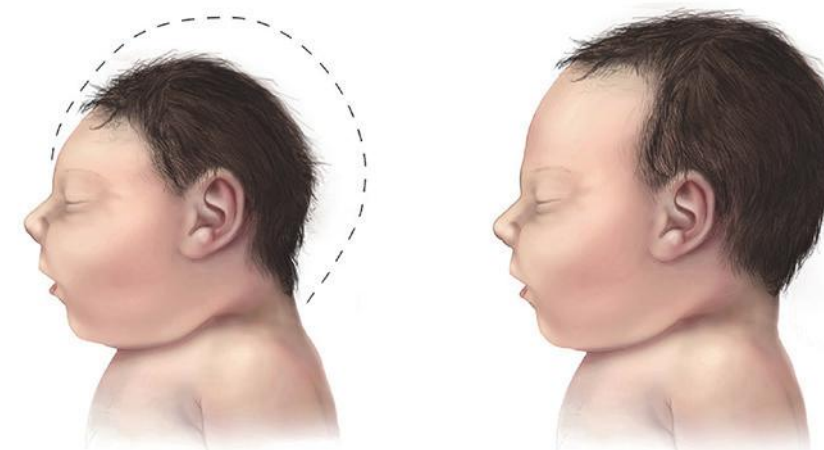


Ilustración de un bebé con microcefalia (izq.) en comparación con un bebé sin microcefalia (der.).
Fuente: Wikipedia.

Microbiología Clínica
Dra. Elva Valdés Vázquez
Hospital San Juan de Dios de León



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



la fiebre del running

Cada "x" años algún deporte o actividad toma auge y se pone de moda. En los últimos 8 años, el running o el "correr" de toda la vida ha sido uno de ellos.

El cambio se ve cuando sales a la calle, mientras que antes solo se veía gente paseando sola o con el perro, ahora se ve una gran cantidad de corredores, da igual la hora, el día, el mes o la estación del año, siempre hay gente corriendo, en especial por los carriles para andarines.

Entre las posibles causas del éxito del correr se encuentran las siguientes:

- Es un deporte "barato", solo hacen falta unas zapatillas y tiempo para practicarlo. De hecho tomó impulso con la crisis económica, la gente tenía más tiempo libre y menos dinero. Aunque una vez que lo practicas habitualmente ya se suele escoger ropa y zapatillas específicas.
- No necesitas a nadie para correr. Aunque es más entretenido y divertido correr acompañado, no es como otros deportes (léase tenis, paddle, etc.), donde necesitas obligatoriamente a alguien para poder jugar.

- Es una actividad física muy agradecida. Enseguida se notan los resultados: pérdida de peso, mejora de las aptitudes físicas, etc.
- "Engancha", una vez que te has habituado a salir a correr el cuerpo te pide realizar la actividad física de manera regular. La explicación científica es que el organismo genera unas proteínas denominadas endorfinas. Las endorfinas son un analgésico natural que produce placer y reduce o quita dolores, aparte protege al corredor contra infecciones y enfermedades.
- Es un deporte que mejora la autoestima. Predomina el afán de superación, la consecución de marcas y objetivos, y la mejora del bienestar general.

etapas en la práctica del running

Como cualquier deporte hay varias etapas por las que cualquier persona ha de pasar: principiante y corredor habitual.

Lo recomendable para quien quiera empezar a correr es que comience gradualmente. No se trata de calzarse el primer día las zapatillas y correr hasta agotarse. Hay que empezar en la práctica deportiva poco a poco, sobre todo si no estamos habituados a practicar otros deportes.

Normalmente se comienza haciendo "CACOS": que es como se denomina a correr 5 minutos, andar 5 minutos, correr otros 5 minutos,... Se trata de ir incrementando el tiempo y/o la distancia, para ganar resistencia, sin olvidarse de descansar o de practicar otros deportes como natación o bicicleta.

A partir de ahí el corredor puede ir mejorando y corriendo más y mejor, en base a programas de entrenamiento que encontrará en la páginas web especializadas en internet o apuntándose a una de las numerosas escuelas o grupos de entrenamiento que han ido apareciendo con el paso de los años, donde se conoce a otros corredores, se comparten experiencias y un entrenador da las pautas y entrenamientos para un objetivo concreto.

Una vez que han pasado varios meses desde el inicio, si todo ha ido bien, nos podemos considerar como corredores habituales y plantearnos la inscripción en alguna carrera popular corta, con el objetivo de terminar la prueba.

Todos los fines de semana suele haber varias carreras populares, y dentro de las carreras populares las podemos clasificar en: carreras de asfalto y carreras de montaña.

carreras de asfalto

Suelen desarrollarse en núcleos urbanos o en sus alrededores. Se denominan así porque la mayor parte del recorrido es sobre asfalto, aunque pueden discurrir también en parte por caminos (tierra) o hierba. En todo caso, se caracterizan por no tener grandes desniveles y ser asequibles en su dificultad técnica.

Dentro de las carreras populares de asfalto, según la distancia de las mismas, las hay desde 1 milla (1.800 m) hasta maratones (42 km), pasando por todas las distancias: 5000 m, legua (5.572 m), legua y media (8.800 m), 10 km, media maratón, (21 km), etc. aunque éstas últimas no se recomiendan a los corredores principiantes por la distancia.

carreras de montaña

Independientemente que tengan su llegada y/o salida en un núcleo urbano o rural, se caracterizan porque la mayor parte del recorrido discurre por monte o montaña, con lo cual el desnivel y las pendientes que hay que correr son pronunciadas. Suelen ser carreras de distancias mayores que las de asfalto y pueden llegar a más de 100 km de distancia, corriendo de día y de noche. Se recomienda un entreno específico para estas pruebas, que no son adecuadas para corredores noveles.

Por último no hay que olvidar la alimentación y las lesiones.

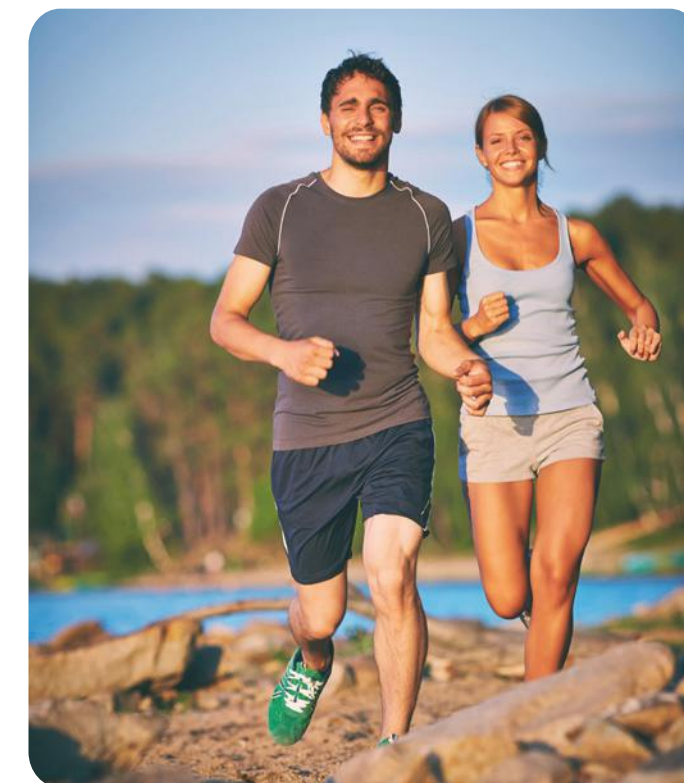
En cuanto a la alimentación, salvo que seas un corredor de élite, lo más adecuado es una alimentación sana, donde se coma de todo en proporciones adecuadas.

Evitar las lesiones es la mayor preocupación de todo corredor, ya que le puede impedir realizar la práctica de su deporte preferido. Para ello hay que calentarse antes de empezar a correr y estirar al acabar. En las webs especializadas encontrarás la información de cómo hacerlo correctamente.

Como en toda actividad física hay que protegerse de los condicionantes meteorológicos como son: el sol, frío, lluvia, viento, nieve, etc.

Y en la primavera atención a los alérgicos, puesto que la actividad física al aire libre puede no estar recomendada.

¡Corre, pero corre con cabeza!



Luis Ángel Esquibel
www.mediamaratonleon.com

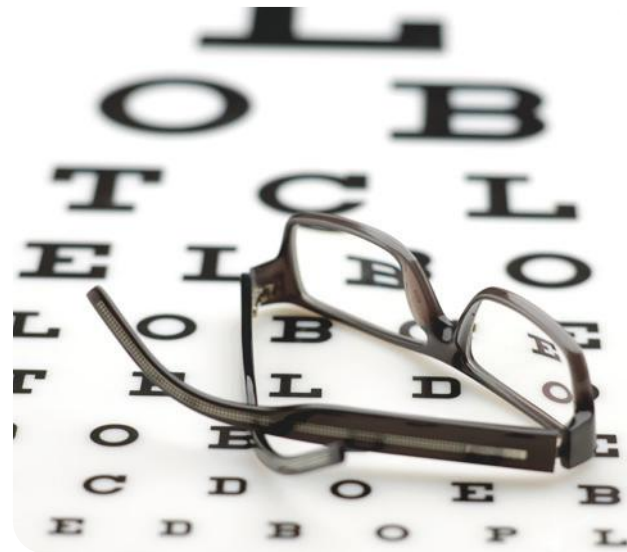
cribado poblacional de cáncer de cérvix

Aunque en julio de 2013 el Sistema Nacional de Salud decide implantar el cribado poblacional del cáncer de cérvix, ninguna comunidad autónoma tiene todavía un programa específico definido en este sentido. Por el momento la recomendación incluye una citología cada 3-5 años. Los expertos sugieren introducir el test del Virus del Papiloma Humano (VPH) como prueba primaria a partir de los 30-35 años. Según fuentes de la Red de Programas de Cribado de Cáncer, la adición de esta prueba podría ser una realidad en los próximos meses.

El descubrimiento de que el Virus del Papiloma Humano (VPH) es una causa necesaria para el desarrollo del cáncer de cérvix y el posterior desarrollo de la vacuna contra esta infección, ha permitido reducir de manera importante la incidencia de este tumor entra la población. Se espera que, si se toman las medidas adecuadas por parte de las autoridades sanitarias para garantizar el acceso a esta vacuna por parte de toda la población, el cáncer de cuello uterino se convierta en una enfermedad rara e incluso estemos libres de esta patología en una generación.

sobrepeso

El número de personas cuyo peso supone una amenaza para la salud es mayor que nunca. La obesidad afecta ya a más de 640 millones de personas en todo el mundo, lo que hace que actualmente haya más sobrepeso que desnutrición, según un reciente análisis sobre la tendencia mundial del índice de masa corporal publicado en The Lancet. Es un problema de educación infantil y de moderación adulta, así como de un entorno social que potencia hábitos higiénico-dietéticos inadecuados.



aumento de la miopía

Estudios epidemiológicos muestran que la prevalencia de la miopía está creciendo. Aunque no está claro si se debe al uso de la visión cercana, sí parece que la falta de exposición a la luz natural es un factor de riesgo muy alto. Vivimos en un entorno de entre 30 cm y 3 m, que es la distancia que existe hasta nuestros televisores, tabletas, teléfonos... La miopía es una suerte de adaptación al mundo en que vivimos. Por eso se estima que los casos de miopía continuarán progresando y con ellos el riesgo de padecer glaucoma, desprendimiento de retina, degeneración macular y cataratas.

sueño y obesidad

En el último Congreso de la Sociedad Española del Sueño se afirmó que, cuando no se duerme lo necesario o las fases del sueño no evolucionan de forma fisiológica, aparecen alteraciones en el metabolismo. Los receptores de la insulina no funcionan bien en esta situación, dando lugar a una insulino-dependencia que desemboca en mayor apetencia por alimentos calóricos como grasas y azúcares. Además, al estar más cansados, cuesta más realizar actividades físicas. Todo ello redundará en aumento de peso y aumento del riesgo cardiovascular.

sueño y cáncer

Diversos estudios epidemiológicos apuntan que los trabajadores de turnos nocturnos tienen mayor riesgo de cáncer que la población general. Otro tipo de estudios han constatado que las patologías del sueño favorecen la incidencia e incluso la mortalidad por cáncer. En pacientes oncológicos con alteraciones del sueño se ha registrado mayor presencia de células madre tumorales, que constituyen una señal de agresividad neoplásica. Concretamente en cáncer de mama se ha visto que compaginar el tratamiento con una buena calidad del sueño repercute favorablemente en la evolución de las pacientes.

marcadores genéticos de tbc

Un equipo de científicos sudafricanos y norteamericanos ha identificado una serie de marcadores biológicos sanguíneos que podrían predecir qué pacientes infectados por el Bacilo de Koch podrían desarrollar la enfermedad tuberculosa. Los patrones de expresión genética fueron diferentes en los que desarrollaron la enfermedad frente a los que permanecieron asintomáticos. Estas alteraciones se concentran en 16 genes que pueden detectarse en sangre hasta 18 meses antes de que la persona infectada desarrolle la enfermedad tuberculosa activa.

tabaquismo

Desde la Organización Médica Colegial y el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo se ha reclamado nuevamente que el tabaco vuelva a estar en la agenda política, creando nuevos espacios sin humo como las playas, los espacios deportivos y los automóviles en los que viajen menores. Pese al avance que representó la Ley de 2010 al prohibir el consumo de tabaco en los espacios públicos cerrados, la prevalencia de tabaquismo en España sigue siendo alta (25% mujeres, 27% hombres) y se estima que 375 jóvenes empiezan a fumar cada día.

vacuna universal de la gripe

En estudios con modelos animales ya se ha demostrado la eficacia de algunas inmunizaciones universales contra la gripe, lo que, de confirmarse en ensayos clínicos, podría ser un golpe certero contra el goteo constante de mortalidad y enfermedad que causa este virus. El virólogo Adolfo García-Sastre, profesor de la Facultad de Medicina Monte Sinaí de Nueva York, ve el desarrollo de la vacuna con optimismo, y confía en que, con tiempo e inversión, se haga pronto realidad.

cuidados paliativos

La asistencia al enfermo terminal y su familia incluye elementos tanto cuantificables como intangibles que garanticen la calidad de la atención. Una buena práctica asistencial sería aquella que responda a las necesidades esenciales del enfermo en las cuatro dimensiones que éste presenta al final de su vida: corporal, psicológica, social y espiritual. Así, la asistencia en estos casos debe ampliar su campo de acción hasta un plano que supere lo meramente patológico, e interactuar con el paciente a un nivel más profundo con el fin de lograr una atención integral.



el hospital san juan de dios de león premiado como hospital optimista

El pasado mes de abril tuvo lugar la gala de entrega de los 2º Premios Nacionales 'Hospital Optimista'. Presentada por el periodista Juan Ramón Lucas y ante más de 600 asistentes, el Hospital San Juan de Dios de León ha sido galardonado con un segundo puesto de estos premios que se han convertido en un referente de humanización en el entorno sanitario español y han contado, en su segunda edición, con un total de 157 candidaturas de centros sanitarios públicos y privados procedentes de todos los rincones del país y repartidos en sus diferentes categorías.

Los Premios Nacionales Hospital Optimista, nacieron en el año 2015 para reconocer aquellas iniciativas o prácticas positivas que contribuyen a generar un entorno más saludable para el paciente y su familia.

El Hospital San Juan de Dios de León participaba en la categoría de hospitales, en la que se premian a los hospitales y servicios con mejores entornos psicosociales con el objetivo de fomentar la excelencia organizacional en nuestro país. Tras el proceso de evaluación iniciado el 15 de marzo, el centro médico leonés, ha quedado segundo clasificado a nivel nacional, por delante de muchos otros hospitales privados y públicos, como el de Medina del Campo.



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

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

Síganos en     

[*] Promoción válida para presupuestos de nueva contratación, realizados hasta el 31 de diciembre de 2016. No acumulable a otras ofertas. Consulte condiciones en su oficina provincial A.M.A.

refugiados

La Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología recomienda crear un protocolo de cribado para la atención de los problemas de salud de los refugiados, enfocado tanto a preservar su salud como la de la población que los recibe. Proponen una valoración estandarizada que incluya cribado de patologías crónicas e infecciosas, además de apoyo psicológico, programas de vacunación y asistencia ginecológica. El objetivo es que se les atiende de forma homogénea, con protocolos consensuados y en función de la procedencia geográfica de los refugiados.

bioética en caser

Las enfermedades crónicas suponen un alto gasto para el sistema sanitario, pero los costes sociales van mucho más allá si se tienen en cuenta los 4.000 millones de horas que invierten los cuidadores no profesionales en la atención de estos pacientes. Sustituirlos por cuidadores profesionales supondría una inversión de entre 30 y 50.000 millones de euros. Además la red de protección familiar con la que se cuenta hoy en día no estará presente dentro de 20 años debido a los cambios demográficos y sociales.

Caser Residencial organizó el pasado 3 de mayo en León la VII Jornada de Bioética "Práctica y relevancia en el ámbito sociosanitario" para abordar aspectos de la ética cada vez más relevantes en este

sector.

Para la organización del evento, se contó con la colaboración de la Junta de Castilla y León, la Diputación de León, el Ayuntamiento de León, el Ayuntamiento de San Andrés de Rabanedo, del Colegio de Médicos, el Colegio de Enfermería, la Escuela Universitaria de Trabajo Social de la Universidad de León, el Complejo Asistencial Universitario de León y el Hospital San Juan de Dios de León.

La jornada que tuvo lugar en el Hospital de León, con un aforo de aproximadamente 200 asistentes, destacados profesionales y especialistas que debatieron sobre los distintos aspectos éticos de la atención y el cuidado de las personas dependientes.

Pablo Rodríguez Hoyos, Director General de Familia y Políticas Sociales de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, y Sonia Sierra, Directora de Caser Residencial León, presidieron el acto de apertura. En el transcurso de la jornada, presentada y moderada por Margarita Alonso Sangregorio, participaron importantes ponentes como el Dr. Diego Gracia Guillén, considerado el mayor especialista en Bioética del mundo iberoamericano y Director del primer Máster de Bioética impartido por la Universidad Complutense de Madrid; la Dra. Natividad de la Red Vega, el Dr. Antonio Blanco Mercadé, Dña. Nuria Guerrero, Dña. Gracia Álvarez Andrés y la Dra. Eva Llamas Boñar.

La clausura corrió a cargo de D. Valentín García, Director General de Caser Residencial y de D. Lorenzo García Jimeno, subdirector médico del Complejo Asistencial de León.



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. David Robla Costales

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. Dalia M^a Ávila Turcios de Flor

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

- Dr. Edgardo Antonio Barranco Charris
- Dr. Abdollah Ahmadi

logopedia y terapia ocupacional

- Dña. Esther Mongil Carretero
- Dña. Cristina Olmo Paniagua

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. María del Carmen Rodríguez García

medicina intensiva

- Dra. Miriam Riesco Crespo

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

neurología

- Dra. Rebeca de la Fuente Blanco

oftalmología

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

otorrinolaringología

- Dr. Rafael Pérez González
- Dra. María Puente Vérez

pediatría

- Dra. Pilar Gayol Barba

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. Juan García Carrasco

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
- Dr. Miguel Ángel Rado Velázquez



dvd/blu-ray

los odiosos ocho

quentin tarantino

Seis, ocho o doce años después de la Guerra de Secesión, una diligencia avanza a toda velocidad por el invernal paisaje de Wyoming. Los pasajeros, el cazarrrecompensas y su fugitiva Daisy Domergue, intentan llegar rápidamente al pueblo de Red Rock, donde Ruth, conocido en estos lares como "el Verdugo", entregará a Domergue a la justicia. Por el camino, se encuentran con dos desconocidos. Como una ventisca está a punto de alcanzarlos, se refugian en la Mercería de Minnie, una parada para diligencias de un puerto de montaña. Cuando llegan, se topan con cuatro rostros desconocidos. Mientras la tormenta cae sobre la parada de montaña, nuestros ocho viajeros descubren que tal vez no lleguen hasta Red Rock después de todo...

Lanzamiento: 25 de mayo.



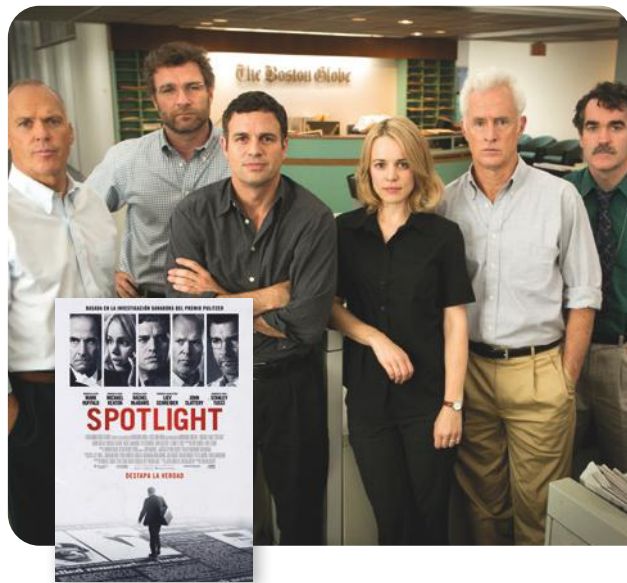
dvd/blu-ray

spotlight

tom mccarthy

'Spotlight' narra la fascinante historia real de la investigación ganadora del Premio Pulitzer llevada a cabo por el Boston Globe que sacudió la ciudad y causó una enorme crisis en una de las instituciones más antiguas y seguidas del mundo. Cuando el tenaz equipo de reporteros de la sección 'Spotlight' ahonda en los alegatos de abuso dentro de la Iglesia Católica, descubren en su investigación el encubrimiento llevado a cabo durante décadas por parte de las altas esferas de organizaciones religiosas, legales y gubernamentales de Boston, desatando una ola de revelaciones alrededor del mundo.

Lanzamiento: 8 de junio.



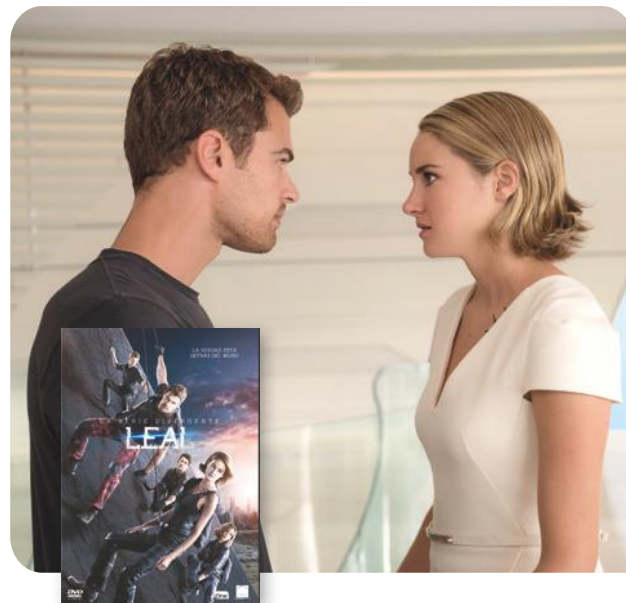
dvd/blu-ray

la serie divergente: leal

robert schwentke

Tras las revelaciones trascendentales de 'Insurgente', Tris (Shailene Woodley) debe escapar con Cuatro (Theo James) e ir más allá de la muralla que rodea Chicago. Por primera vez dejarán la única ciudad y familia que conocen. Una vez fuera, todo aquello que presuponían como cierto pierde cualquier sentido tras la revelación de nuevas verdades. Tris y Cuatro deben decidir rápidamente en quién confiar, mientras se inicia una guerra despiadada que amenaza a toda la humanidad más allá de las paredes que rodean Chicago. Para sobrevivir, Tris se verá forzada a tomar decisiones imposibles sobre el coraje, la lealtad, el sacrificio y el amor.

Lanzamiento: 20 de julio.



cine

hany abu-assad

idol

Mohammad, un chico de Gaza, sueña con cantar en el teatro de la ópera de El Cairo y que todo el mundo oiga su voz. De algún modo, logra escapar de la prisión que es Gaza y llegar a las audiciones que se celebran en El Cairo para Arab Idol, el popular concurso de talentos de televisión. Deberá afrontar sus propios miedos y asumir el control de su destino para traer esperanza y felicidad a toda una región. Mohammad ha emprendido el viaje de su vida.

Está basada en la historia real de Mohammad Assaf, ganador de la edición de 2013 de Arab Idol.

Estreno: 3 de junio.



cine

premonición

afonso poyart

Cuenta la historia de un veterano detective del FBI y su joven y ambiciosa compañera, quienes contactarán con un solitario analista civil, el doctor John Clancy para que les ayude a resolver una serie de extraños asesinatos. Clancy tiene un extraordinario poder intuitivo, en forma de vívidas y perturbadoras visiones, que le pondrá en el rastro del asesino, pero pronto se dará cuenta de que su don no es rival contra los insólitos poderes de este escurridizo asesino.

Estreno: 15 de julio.



cine

ahora me ves 2

john m. chu

Los Cuatro Jinetes regresan en una nueva y espectacular aventura, elevando a cotas más altas los límites de la ilusión sobre los escenarios de todo el mundo. Un año después de burlarse del FBI y de ganarse el favor del público gracias a sus espectáculos de magia, los ilusionistas reaparecen para una nueva actuación con el objetivo de exponer las prácticas poco éticas de un magnate tecnológico: Walter Mabry, un prodigio de la tecnología que amenaza a los Jinetes para sacar provecho de su atraco más imposible hasta la fecha.

Estreno: 22 de julio.





disco sagrado corazón la habitación roja

Sagrado corazón es el décimo larga duración del grupo valenciano, un álbum con temas "hechos desde y para el corazón de gente romántica y sin complejos". Afirman: "El corazón, el músculo rey, el órgano vital más importante y el motor y motivo de nuestra existencia. Lo mismo que la música, algo sagrado para nosotros".

Y añaden: "La luz, el sol, el calor, la amistad, nuestra tierra y el amor son los ejes principales de un disco que es un canto a las cosas buenas y valiosas de la vida pero también un lamento provocado por la pérdida o la añoranza de estas mismas cosas".

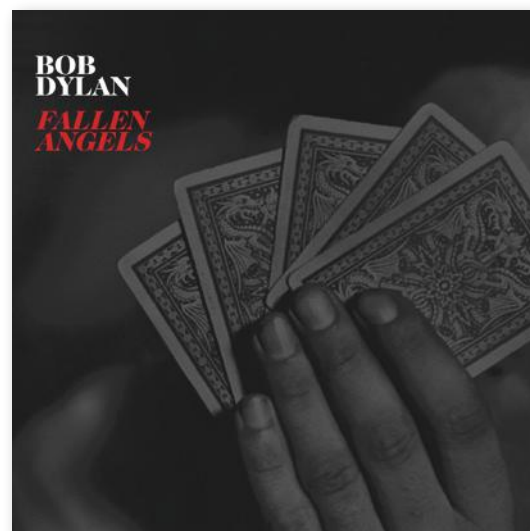
Una colección de 10 canciones disponible en CD, digital, LP, y BOX deluxe 5 vinilos.

disco fallen angels bob dylan

Trigésimo séptimo álbum de Bob Dylan que incluyen 12 clásicos norteamericanos escritos por algunos de los compositores más influyentes de la música, como Johnny Mercer, Harold Arlen, Sammy Cahn y Carolyn Leigh.

Como avance en el Record Store Day 2016 (16 de abril), se publica un EP de cuatro canciones, todas incluidas en esta colección: Melancholy mood (primer adelanto), 'All or nothing at all', 'Come rain or come shine' y 'That old black magic'.

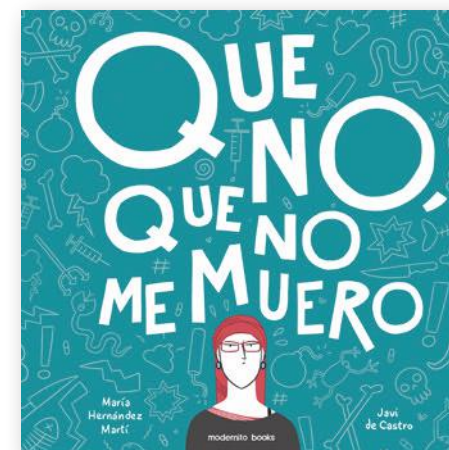
Grabado en el Capitol Studios en Hollywood en 2015. Producido por Jack Frost, que en realidad es un pseudónimo del propio Dylan.



disco el jiro muchachito

Es el cuarto álbum de estudio de Muchachito. Las primeras maquetas se hicieron en Madrid, y luego se fueron a grabarlo al Estudio Lele Sound, de Jerez de la Frontera. Una vez hecha la primera versión del disco, volvió a Madrid y lo retocó con Ale Acosta, de Fuel Fandango, que acabó contando con el batería de su grupo, Carlos Sosa, en una canción.

"Quería que la gente pudiera bailar con este disco y creo que lo hemos conseguido". "Todas las canciones las hemos intentado acelerar dándoles un efecto de velocidad y contando el doble de compases. En Londres, fue como si hubiéramos montado una discoteca, la gente no paró de bailar todos los temas".



libro ser feliz en alaska rafael santandreu

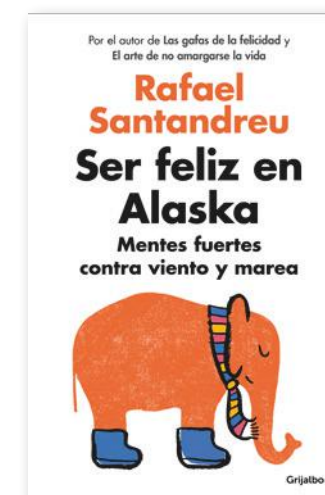
Todas las "neuras" que nos amargan la vida -ansiedad, depresión, estrés, timidez-, todas las preocupaciones y miedos, son sencillamente el resultado de una mentalización errónea que podemos revertir de forma permanente. Este libro presenta el método para lograrlo de la mano de la escuela terapéutica más eficaz del mundo: la Psicología cognitiva. Orientarse hacia el interior, aprender a andar ligeros y apreciar lo que nos rodea: aplicados con intensidad todos los días, estos tres pasos son la clave de una mente "musculada", que no se perturba. Con la cabeza bien amueblada, ninguna adversidad será motivo para impedirnos disfrutar de la vida en toda su plenitud.



libro que no, que no me muero vida tinta y javi de castro

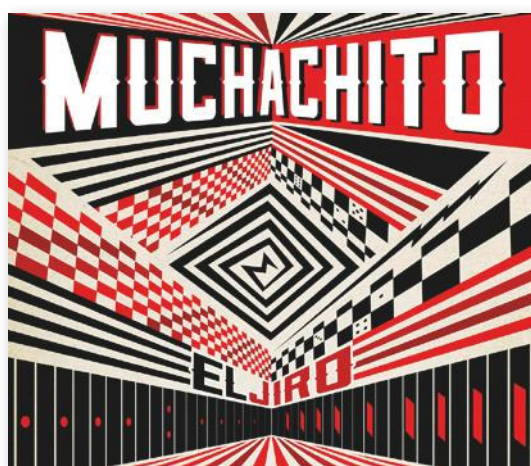
Lupe tiene 38 años, pareja, perro, padres, hermanos, amigos, problemas de trabajo, clientes que no pagan y un cáncer de mama. Se enfrenta a esto último con el mismo sentido del humor peculiar que aplica al resto de su vida, pero se encuentra con que de pronto se espera de ella que sea un ejemplo de positivismo y superación. Y que tome batidos de remolacha.

Escrito por María Hernández Martí (Vida Tinta) e ilustrado por el leonés Javi de Castro, este cómic ácido, humorístico e inteligente, es sencillamente brillante.



libro los muchachos de zinc svetlana alexiévich

Entre 1979 y 1989 un millón de tropas soviéticas combatieron en una guerra devastadora en Afganistán que acabó con la juventud y la humanidad de miles de soldados. Los muertos soviéticos volvían a casa en ataúdes de zinc sellados mientras el estado no reconocía ni la mera existencia del conflicto. El libro generó una inmensa polémica cuando fue publicada en la URSS: acusaron a su autora de haber escrito un "texto fantástico lleno de injurias" y de ser parte de "un coro histérico de ataques malignos". En el libro, Svetlana Alexiévich presenta el testimonio de oficiales, soldados, enfermeras y prostitutas, madres, hijos y hijas que describen la guerra y sus duraderos efectos.





unidad funcional de seguridad de pacientes

La seguridad es un componente clave de la calidad y un derecho de los pacientes. La tasa estimada de efectos adversos en hospitales oscila entre un 4% y un 17%, de los cuales hasta un 50% son considerados evitables. Por este motivo es prioritario establecer una estrategia de identificación de riesgos que nos permita conocer y analizar los efectos adversos, determinar sus causas y proponer acciones de mejora que eviten su repetición.

La Unidad de Seguridad de Pacientes del Hospital San Juan de Dios de León, se creó en el año 2014 con el fin de promover la cultura de seguridad del paciente. Es un órgano consultivo de carácter asesor y formador, dependiente de la Dirección de Enfermería.

El equipo de personas que la forman está constituido por auxiliares de enfermería, personal de limpieza, enfermeras y servicio de microbiología, estando representadas todas las áreas del hospital.

Los **objetivos** de la Unidad de Seguridad son:

- Favorecer la implicación y responsabilidad de todos los profesionales en la creación y cumplimiento de normas de actuación, para mejorar la

seguridad del paciente.

- Sensibilizar y formar a pacientes, familia y profesionales.
- Elaboración y actualización de protocolos, cursos y material didáctico para promover la educación sanitaria.
- Identificar, investigar y evaluar las situaciones de riesgo y definir medidas correctoras.
- Difundir la cultura de seguridad del paciente y de identificación de efectos adversos.
- Identificar los fallos del sistema y aportar sugerencias para su prevención y corrección.
- Desarrollo de planes, prácticas seguras, protocolos e instrucciones, que sirvan para evitar efectos adversos y mejorar la seguridad del paciente.
- Promover la investigación, la docencia y la innovación en seguridad.
- Evaluar la calidad asistencial mediante indicadores de seguridad.
- Coordinación con otras comisiones y grupos de trabajo (particularmente la Comisión de Úlceras por Presión, y la Comisión de Infecciones), para conseguir la implantación efectiva de prácticas seguras.
- Identificar y definir los riesgos a los que está ex-

puesto el paciente cuando ingresa en el hospital para aplicar medidas correctoras.

La finalidad de la Unidad de Seguridad es promover prácticas seguras en diferentes **ámbitos de la actividad asistencial**.

Además de la identificación de los pacientes y una cirugía segura, las principales son:

prevención de caídas

Revisión, actualización e implantación del "Protocolo de Prevención de Caídas":

Las caídas de enfermos hospitalizados, constituyen un problema de salud por su repercusión tanto a nivel personal, como en costes institucionales.

La incidencia de caídas se considera un indicador de la calidad de los cuidados de enfermería, y su prevención es sinónimo de calidad asistencial.

Nuestro objetivo será identificar el riesgo que tiene el paciente de sufrir caídas durante el ingreso hospitalario, para poder desarrollar medidas correctoras, que mejoren la seguridad del paciente y su entorno.

Para valorar el riesgo de sufrir caídas, utilizaremos la escala de J.H. DOWNTON.

La utilización de una escala validada facilita al personal de enfermería la instauración de actuaciones preventivas individualizadas que minimicen el riesgo de cada paciente.

Revisión, actualización e implantación del "Protocolo de Contención Mecánica":

En el año 2015 una comisión integrada por personal médico, personal de enfermería y la Dirección Médica, se encargó de corregir y actualizar el protocolo de contención mecánica y los consentimientos informados para pacientes y familiares. El objetivo de dicho protocolo de actuación, es prevenir los accidentes durante la hospitalización, así como reducir al máximo las restricciones físicas.

higiene de manos

La higiene de manos es la principal medida para reducir las infecciones y la transmisión de gérmenes multiresistentes. Aunque es aceptado que la higiene de las manos es una práctica crítica en la seguridad del paciente, su seguimiento es a menudo bajo. La adherencia de los profesionales sanitarios a los procedimientos de higiene de manos recomendados,

se sitúa en cifras promedio del 39% (OMS, 2009).

Las IRAS (Infecciones relacionadas con la asistencia sanitaria), son uno de los principales problemas en la seguridad del paciente y su vigilancia y prevención debe ser la primera prioridad de las instituciones comprometidas con una atención sanitaria más segura (2009 OMS). El Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC) calcula que aproximadamente 4.131.000 de pacientes se ven afectados por 4.544.100 episodios de IRAS cada año en Europa. De acuerdo con estos cifras, el ECDC estima que las IRAS causan 16 millones de estancias hospitalarias extra en Europa, son responsables de 37.000 muertes al año y contribuyentes de 110.000 muertes más. Económicamente, estas infecciones suponen aproximadamente 7 billones de euros al año, solamente en costes directos (ECDC 2008).

Desde la Unidad Funcional de Seguridad del paciente se impulsa la cultura de la higiene de manos como una práctica segura para la prevención de la infección nosocomial. Se programan talleres de higiene de manos periódicamente, que se imparten por los miembros de esta comisión en las Unidades de Hospitalización.

Paralelamente, desde el año 2015 se programa anualmente un "Estudio observacional sobre la adhesión del personal asistencial a la Higiene de Manos" en los 5 momentos recomendados por la OMS, para compararla con estudios posteriores, y poder determinar la evolución de dicho indicador en el tiempo, relacionándolo con el consumo de productos de base alcohólica y las infecciones relacionadas con la asistencia sanitaria.

uso seguro de los medicamentos

Objetivo de la Comisión para el año 2016: "Promover el uso seguro del medicamento". Se presenta a la Comisión el objetivo para que entre todos los vocales se aporten ideas que sirvan para desarrollar una cultura de la seguridad a la hora de prescribir, preparar y administrar los fármacos. Se plantea la creación de protocolos/procedimientos para instaurar "filtros" que minimicen la posibilidad de error, acciones formativas de concienciación, estudios de los errores registrados en el sistema informático...

Lidia Caridad Cañon Carro
Supervisora 4ªB Hospitalización
Hospital San Juan de Dios de León



integrar vida personal y laboral

Desde hace varios años la visión sobre la conciliación entre vida laboral y personal está sufriendo una transformación, es un cambio sustancial que esencialmente consiste en evolucionar desde la conciliación hacia la integración de ambas esferas, frente al equilibrio entre ambas facetas se apuesta por totalizarlas, Nuria Chinchilla, Profesora Ordinaria del departamento "Dirección de Personas en las Organizaciones" y Fundadora y Directora del Centro Internacional Trabajo y Familia del IESE Business School (Universidad de Navarra), es una de las expertas que desde hace tiempo ya no habla de la conciliación del trabajo y la familia "porque no son términos contrarios, la vida es una y no fragmentada, y el trabajo y la familia son dos ámbitos de desarrollo profesional y personal. Por ello prefiero hablar de integración del trabajo y la familia"

La intensidad y velocidad de los cambios que vivimos, liderados en su mayoría por auténticas revoluciones tecnológicas, no sólo han transformado nuestra forma de aprender o trabajar, también han alterado nuestro estilo de vida, ahora estamos hiper-

conectados y somos ciudadanos globales, empresas y empleados deben adaptarse y decidir cómo desenvolverse en este nuevo escenario, las exigencias de tiempo y dedicación requieren de una gestión específica por ambas partes que nada tiene que ver con los presupuestos tradicionales de conciliación que son habituales en muchas empresas.

Paco Muro, presidente de Otto Walter en España, decía en un artículo publicado por expansión en el año 2015 que "quien sólo quiera resultados sin preocuparse por las necesidades que la vida personal va requiriendo, se quedará con los peores. Quien quiera trabajar con plena conciliación sin preocuparse por su aportación de valor y haciendo que el equipo se tenga que adaptar a su falta de implicación, quedará fuera de las mejores empresas", por lo tanto, el concepto de integración nos devuelve a la idea de responsabilidad del propio trabajador sobre su vida personal y laboral del que ya hemos hablado aquí, la integración implica tomar decisiones sobre qué es lo importante y, esas decisiones no puede tomarla la empresa es cada persona quien debe hacerlo.

Ahora bien, ¿qué puede hacer una organización para que la integración sea equilibrada y permita armonizar calidad de vida y buen rendimiento? En primer lugar, adaptar los modelos de conciliación a las necesidades de cada momento, no todos con-

Quien quiera trabajar con plena conciliación sin preocuparse por su aportación de valor y haciendo que el equipo se tenga que adaptar a su falta de implicación, quedará fuera de las mejores empresas.

ciliamos de la misma manera y, además, nuestras necesidades cambian a medida que cambia nuestra vida, por eso es imprescindible personalizar las iniciativas y programas implantados de acuerdo con esas necesidades. En segundo lugar, y precisamente para lograr esa personalización, se deben crear espacios de diálogo y confianza en los que las personas puedan hablar sobre lo que necesitan y buscar alternativas para lograr el equilibrio.

Por último, es necesario que en el ámbito laboral se dé una combinación de varios factores que ayuden a favorecer y consolidar la integración entre vida personal y laboral, el principal es la responsabilidad personal, hacer el trabajo y hacerlo bien, contar con buenos líderes, capaces de aportar valor al equipo y ayudar a conseguir los resultados, innovar y ser creativos, buscar nuevas soluciones a los retos de siempre para cumplir los compromisos con la satisfacción de todos, finalmente, mantener el orden, ser organizado, porque la flexibilidad eficiente y sostenible depende en gran medida de ello, para poder recompensar a quien cumple con calidad y excluir a quien abusa del sistema flexible.

En el Hospital San Juan de Dios de León contamos con la certificación como Empresa Familiarmente

Responsable con la desde el año 2011, siendo el primer Hospital que obtuvo esta certificación, y gracias a la cual contamos con un modelo de gestión de personas basado en el compromiso, la conciliación y la igualdad. Este modelo nos sirve como soporte y fundamento para todos los procesos y políticas de recursos humanos, y nos lleva a asumir como empresa una mayor responsabilidad en el desarrollo profesional de nuestros empleados, mediante la implantación de un modelo de liderazgo facilitador y creador de equipos, y aplicando medidas de flexibilidad laboral, crecimiento profesional, apoyo a la familia, calidad en el empleo e igualdad que están en constante evolución y revisión. Además, contamos con una Comisión EFR en la que están representados todos los colectivos profesionales y cuya principal función es la de facilitar la implicación e involucración activa del personal laboral en esta materia, ejerciendo la interlocución con todos los profesionales, facilitando una dinámica que permita la detección de sugerencias, propuestas, quejas, etc. y difundiendo información relevante sobre este tema.

Los profesionales son los responsables de normalizar la integración de la vida laboral y personal pero son las empresas quienes tienen que darles las herramientas adecuadas para mantenerse saludables y productivos, no existen soluciones únicas por eso la clave está en la flexibilidad, la posibilidad de mover la decisiones y cuestionar el estado de las cosas para dar en cada momento la mejor respuesta.

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



www.guiaserviciosparamayores.es

BUSCADOR ESPECIALIZADO

Encuétranos en la web, los folletos impresos o en las redes sociales y **contacta con nosotros.**

info@guiaserviciosparamayores.es · Tel.: 900 834 437





la orden hospitalaria recibe el premio 'santander ayuda' de la fundación banco santander

El 12 de abril, la Obra Social recibió el premio 'Santander Ayuda' en un acto simbólico.

Al acto asistió el Hermano Miguel Angel Varona, Hermano Superior Provincial de la Curia de Castilla y el Hermano Ángel Alfredo Medina, Administrador Provincial de la Orden en la provincia de Castilla acompañados por el Director General de la Fundación Banco Santander, Borja Baselga Chantal y Luis Marín Merino, Director Banca Institucional Territorial Madrid.

El destino de la ayuda es el de complementar la obra social llevada a cabo por la Orden Hospitalaria a través de la que se facilita cobertura sanitaria y social a personas sin recursos en los centros gestionados por los Hermanos San Juan de Dios de la Provincia de Castilla en el Albergue de Santa María de la Paz, el Albergue San Juan de Dios y Hospital de San Rafael. Pie de foto: Ángel Medina, Borja Baselga, Miguel Ángel Varona y Luis Marín.

juan ciudad ongd recauda fondos para ayudar a las víctimas de ecuador tras el terremoto

Las donaciones se enviarán al Albergue San Juan de Dios de Quito que distribuye ayuda en las zonas afectadas por el terremoto

La Orden Hospitalaria en España, a través de Juan Ciudad ONGD, su organización de cooperación internacional, recauda fondos para enviar al Albergue San Juan de Dios de Quito, que se ha convertido en un centro de recogida y distribución de ayuda de emergencia, en coordinación con el Ministerio de Inclusión Económica y Social de Ecuador.

Debido a la crítica situación que se está viviendo en la provincia de Manabí, que sufrió los peores efectos del terremoto de magnitud 7,8 en la escala Richter del pasado sábado 2 de abril, el Albergue San Juan de Dios ya ha enviado dos camiones con víveres, agua potable, enseres, ropa, etc. a la localidad de Pedernales, una de las más afectadas.

¿Cómo puedes ayudar?

Donaciones indicando "Ayuda Ecuador" en la cuenta: IBAN ES71 0049 1892 64 2110217941 o a través de la página web en: www.hsjd.es

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

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

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

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

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

En a de de Firma

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

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/>



Líder Mundial en Restauración y Support Services

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

Ofrecemos soluciones a medida. Añadimos valor a su negocio.

“Vocación al cliente y espíritu de innovación”




MEDIREST
Cuidar, Disfrutar, Innovar.

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


VITarest
El apetito de vivir

- 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

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



el voluntariado y su valor real

Todos los que trabajamos en centros de la Orden de San Juan de Dios, sabemos y valoramos la importancia que tienen nuestros voluntarios, valoramos sus experiencias, que les aporta venir a colaborar con nosotros de "forma gratuita", que motivación tienen etc.

Y ahí quiero pararme en "la gratuidad". En una sociedad que todo tiene precio, todo tiene valor, todo lo productivo es útil...

Si nos encontramos con algo que es gratis, ¡sí gratis! A veces nos llenamos de sorpresa e incluso nos preguntamos: ¿Es posible que tu tiempo lo des gratis? Aquello que a lo largo del día estamos arañando: TIEMPO... pues sí podemos decir que Sí, que hay personas que regalan su tiempo para que otros pasen un rato agradable, para encontrarse con el otro, así sin más!

Encontrarse y punto.

Estar con el otro, desde donde esta, sin esperar nada, sin ninguna expectativa, así tal y como lo vemos. Pues esto es ser voluntario, estar con el otro con sus limitaciones y sus debilidades, desde su enfermedad en la cama del hospital, en el pasillo, en sus ánimos y sus desánimos.

Al final un voluntariado se encuentra con esto, pero como ya nos manifiestan muchísimos voluntarios de muchos centros: los enfermos nos aportan mucho más, incluso te hacen parar, reducir el ritmo de tu vida, aprovechar el encuentro, porque en realidad con los pacientes de un hospital te encuentras. El enriquecimiento es mutuo.

Los valores del respeto, calidad, espiritualidad, responsabilidad son traducidos por los voluntarios en cada visita, en cada encuentro.

La hospitalidad se considera como el valor supremo que incluye los otros cuatro valores guía que le siguen. La Hospitalidad juandiana es el valor por excelencia y se expresa a través de la Calidad, el Respeto, la Responsabilidad y la Espiritualidad.

La Hospitalidad es el valor central para todos los que formamos parte de la Familia Hospitalaria de San Juan de Dios. En ella encontramos la esencia del Carisma y esta nos lleva a vivir siempre con una actitud de apertura a los demás. Hospitalidad es acoger al otro tal cual es siempre desde el corazón. Es poder darle un espacio físico y espiritual en tu propia vida.

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



¿para qué?

Plantearme el para qué de la Pastoral de la Salud no es algo sin importancia. He actualizado la aplicación de la hospitalidad, la versión 3.0 y he introducido la clave correspondiente: misericordia, pero algo ha pasado que no funciona. Se bloquea la aplicación. Si con la clave de la misericordia no me funciona la hospitalidad, para qué la Pastoral.

Creo que lo mejor que puedo hacer es dedicar un tiempo a revisar desde sus inicios el sistema operativo de la hospitalidad. San Juan de Dios es el creador de la aplicación, él puso el espíritu que han seguido hermanos y colaboradores a lo largo de la historia y que hoy supone el camino que cada uno de nosotros estamos llamados a realizar y dar valor en el servicio a los enfermos y necesitados.

No es una aplicación obsoleta y trasnochada, sino una herencia recibida, enriquecida y actualizada por la tradición, que hay que acoger con veneración, y actualizar con nuevas formas, con nuevo ardor, en nuevos lugares, con un carácter universal, en un mundo globalizado que la necesita y reclama.

He intentado buscar "soporte técnico" y me orientan hacia tres pasos importantes para resolver el problema. El primer apoyo que me ofrecen es mirar en los orígenes carismáticos y encontrar las claves evangélicas de la misericordia y la hospitalidad. Ahí aparece el itinerario espiritual que permite abrir la aplicación y disfrutar de las nuevas posibilidades de la App "Hospitalidad 3.0"

Juan de Dios empieza su camino descendiendo hasta lo más profundo de la miseria humana. Tras una serie de fracasos experimentó el vacío, especialmente cuando después de ser arrancado a los ocho años de sus padres, siente la nostalgia de volver a verlos, pero supo que habían muerto. Descubrió la inconsistencia de la vida, experimentó una profunda crisis espiritual, y emprendió con más ardor, entre lágrimas y deseos de paz y quietud, el camino que le llevara a encontrar la plenitud de Dios.

La encontró en Granada al experimentar que estaba entre quienes han perdido lo más estimable de la persona, la razón. Sentirse hundido en el pozo más hondo del desprecio y de la conmiseración, le recordó el camino recorrido por Cristo para conseguir rehabilitar a la humanidad: era necesario encarnarse en el mundo de la miseria humana, sufrir el desprecio

de quienes se creen sabios y normales, para conseguir la rehabilitación de quienes recorren el camino de la enfermedad, la pobreza y la locura; era necesario hacerse uno más de su grupo, para mostrarles que también ellos son personas, hijos de Dios como él... y como todos.

Tengo la impresión que aquí he encontrado algo importante y, quizá el "todo" de la vida de Juan de Dios, lo que animó su vida para "encarnar cada vez con más profundidad los sentimientos de Cristo hacia el hombre enfermo y necesitado y a manifestarlos con gestos de misericordia"; "hacerse débil con el débil"; ser para él, signo y anuncio de la llegada del Reino de Dios".

Ya tenemos el concepto clave: encarnarse en el mundo de la miseria humana. Se trata de la "misericordia", eje de su carisma y espiritualidad. Es una forma de vida que regala "servicio humilde, paciente y responsable; respeto y fidelidad a la persona; comprensión, benevolencia y abnegación, compartiendo angustias y esperanzas." Lo recogen las constituciones de la Orden y ha funcionado durante siglos.

Juan de Dios era misericordioso porque sentía que a él le habían regalado la misericordia, esa capacidad de comprensión, de compasión, de perdón, de ser constructor de reconciliación. Un regalo que le permitía vivir desde el ser, desde las actitudes positivas que producen armonía, desde el desarrollo de sí mismo, para ser facilitador de ámbitos de serenidad y de solidaridad.

De esta experiencia arranca la aplicación "hospitalidad" como herramienta útil y remedio para los muchos pobres que encontraba "por los portales echados, helados y desnudos y llagados y enfermos". Pero, ¿qué es la hospitalidad?

La hospitalidad es, esencialmente, la capacidad de la persona de abrirse y acoger y reconocer al otro. Es el término que define la misión, el carisma y la espiritualidad de la Orden constituyendo su valor central. Además, es como una reacción ante la violencia, ante esas situaciones que manifiestan antagonismo entre nosotros y no somos capaces de vivir en paz, de encontrarnos como personas, lo que produce una violencia interior que nos hace preferir el conflicto, la lucha, la degradación.

Plantearse "para qué" la Pastoral de la Salud entre la familia hospitalaria, puede tener una respuesta sencilla, ya que se trataría de la "acción práctica" que recogiendo la historia de hospitalidad misericordiosa sacia la sed de espiritualidad que hay en nuestro mundo. Quizás no sea difícil descubrir esta sed. Puede ser tan sencillo como hacer un poco de silencio en tu vida, dejar todas las nuevas tecnologías a un lado y bajar al centro de tu ser.

Si lo has conseguido, dedica un breve espacio de tiempo a recorrer lo que te encuentras a lo largo de un día a tu alrededor. Descubrirás el para qué de la Pastoral de la salud, pues allí donde hay personas que sufren cualquier clase de enfermedad, marginación o exclusión social, allí donde hay una persona, se da el encuentro y es fácil percibir la necesidad de ofrecer una palabra, celebrar la presencia y servir con amor a personas concretas.

Servicio Atención Espiritual y Religiosa
Abilio Fernández García
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

f Síguenos

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



la especialidad

La Farmacia Hospitalaria es una especialidad en Ciencias de la Salud que se ocupa de satisfacer las necesidades farmacéuticas de la población atendida a través de procesos relacionados con la disponibilidad e información de medicamentos, así como de todas aquellas actividades orientadas a conseguir una utilización apropiada, segura y eficiente de los medicamentos y de los productos sanitarios.

La misión del farmacéutico de hospital es garantizar, a los individuos y a la sociedad, la calidad, seguridad y eficiencia de los tratamientos farmacológicos, en colaboración con todos los profesionales implicados en el proceso.

el especialista javier jose del pozo ruiz

Licenciado en Farmacia en la Universidad San Pablo CEU de Madrid, obtuvo el título de especialista en Farmacia Hospitalaria en el Complejo Asistencial Universitario de León (2005-2009) realizando los Cursos de Doctorado y obteniendo el DEA (Diploma de Estudios

Avanzados) en la Universidad de León. Es miembro de la Sociedad Española y Europea de Farmacia Hospitalaria.

la técnica

En el ámbito exterior hasta hace pocos años, la figura del Servicio de Farmacia y más en concreto del farmacéutico hospitalario ha estado ignorada siendo prácticamente anónima. Durante estos últimos años y gracias a la integración del farmacéutico hospitalario dentro del equipo multidisciplinar como asesor del uso racional del medicamento, interviniendo en la reducción de reacciones adversas medicamentosas y problemas relacionados con la medicación, hace que cada vez sea una figura más conocida a tener en cuenta.

Las funciones realizadas en el Hospital San Juan de Dios de León en el Servicio de Farmacia se pueden focalizar en diversas áreas:

etapas

Desde el servicio de farmacia se gestionan todos los pedidos de fármacos y material sanitario para el res-

el especialista farmacia hospitalaria

to de unidades del hospital, ocupándonos de su recepción, almacenamiento y dispensación siguiendo criterios de coste-eficiencia en todos y cada uno de nuestros productos.

centro de información del medicamento

Desde el Servicio de Farmacia se proporciona información sobre diferentes medicamentos (dosis, duración de tratamiento, interacciones, etc.) con el fin de proporcionar apoyo al resto de servicios asistenciales.

dispensación con intervención previa del farmacéutico

En la actualidad para realizar una gestión más eficaz del uso del medicamento la dispensación de cada unidad se realiza previa revisión farmacéutica. Dentro de este punto es de especial importancia el Sistema de Distribución de Medicamentos en Dosis Unitaria (SDMDU) que consiste en la dispensación de la medicación de los distintos pacientes ingresados en una planta de hospitalización de manera individualizada con todos y cada uno de los fármacos que tiene prescritos a la dosis correcta. En este tipo

de dispensación el farmacéutico valida la orden de prescripción médica revisando la dosis, duración de tratamiento, viendo si hay alguna discrepancia, interacción, etc. De esta manera se evitan errores de medicación, se racionaliza la distribución de medicamentos, se aumenta la calidad en la prescripción y en el cuidado del paciente.

elaboración de fórmulas magistrales

Al igual que en las oficinas de farmacia, en el Servicio de Farmacia se elaboran fórmulas magistrales tanto para los pacientes hospitalizados como para pacientes que acuden a consultas externas (dermatología, alergología, etc.).

atención farmacéutica al paciente que se va de alta

Aunque es quizás menos conocida desde el Servicio de Farmacia del Hospital San Juan de Dios de León también asesoramos al paciente externos en la administración de medicamentos por sonda nasogástrica, administración de la nutrición de fórmulas magistrales, etc.

la entrevista

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

Desde octubre de 2009.

¿Cuál es el balance?

Muy positivo, es un hospital que ha permitido mi desarrollo profesional a lo largo de estos años y que me permite trabajar con un equipo asistencial formidable, disponible y muy colaborador.

¿Nos puede hablar de los medicamentos más usados?

Por el perfil de pacientes que tenemos en el hospital existe una gran variedad de medicamentos que son muy utilizados:

analgésicos, antipiréticos, antibióticos, pomadas y apósitos para la realización de curas.

¿Alguna anécdota o curiosidad?

Compartiré una curiosidad. En el último tercio del siglo XX, se produce en los países desarrollados una verdadera revolución demográfica, lo que se traduce en un vertiginoso envejecimiento de la población que ha ocasionado un espectacular aumento del consumo de recursos sanitarios responsable de, al menos, el 40-50% del gasto sanitario en nuestro país, del 30-40% del consumo total de fármacos y del 75% del total de los tratamientos de carácter crónico. Esto hace que la atención multidisciplinar en este tipo de pacientes sea fundamental para evitar reingresos por reacciones adversas y/o problemas relacionados con la medicación o medicamentos innecesarios que pueden ser suspendidos optimizando con ello los recursos en este tipo de pacientes.



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

_UNIDAD DE ACCIDENTES DE TRÁFICO

Si tienes un accidente de tráfico, en el Hospital San Juan de Dios de León nos ocupamos de tu recuperación de manera **completamente gratuita** y **sin listas de espera**; gestionamos con tu compañía de seguros los trámites administrativos; te ofrecemos un **completo cuadro de especialistas médicos**, **pruebas diagnósticas**, **rehabilitación**, **hospitalización** y todo lo que necesites para recuperarte.

**Nuestro compromiso,
tu salud.**