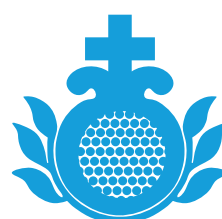


salud^{dosmil}

septiembre 2012 | número 108



- **en persona** | coronel lucas m. muñoz bronchales
- **actualidad** | comercio justo
- **el especialista** | rubén álvarez garcía
| david robla costales



HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS

La medicina
a tu servicio

Trabajamos con todas las compañías aseguradoras



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

+ información

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

teléfono
987 23 25 00
e-mail
leon.hospital@hsjd.es

www.hospitalsanjuandedios.com

En un momento como el actual, todos tenemos claro que para salir del agujero debe haber un cambio profundo. Pero seguimos pensando que el cambio tiene que empezar por los demás. En el hospital nos hemos reiniciado, nos analizamos hace tiempo y decidimos empezar un nuevo camino, una nueva estrategia. De hecho, llevamos ya más de tres años en pleno proceso de cambio.

Hemos empezado el cambio desde dentro, por nosotros mismos. Hemos invertido. En recursos materiales, en equipamiento, en estructura. Pero también en personas, en formación, en motivación, en desarrollo, en sistemas de calidad. Además, apostamos por revertir nuestros resultados y logros en los demás, en la sociedad, en mejorarnos. Colaboramos para ayudar a los desfavorecidos, coordinamos a nuestros voluntarios para que presten su ayuda a los necesitados, destinamos recursos económicos a proyectos de cooperación internacional.

También invertimos en calidad, por eso hemos recibido el reconocimiento a nuestra gestión en la conciliación en la vida laboral y familiar de todos los que desempeñamos nuestra profesión en el hospital. Creemos que podemos

mejorar aún más nuestra gestión medioambiental, y por ello seguiremos invirtiendo en mejoras en eficiencia energética. También nos han reconocido la excelencia en la gestión de nuestra área quirúrgica por su organización y por las medidas de seguridad clínica dirigidas al paciente.

Queremos convertir a nuestros proveedores y clientes en aliados, para aunar esfuerzos y recursos que nos permitan salir de la actual situación económica fortalecidos, con una estrategia clara de futuro.

Todo esto incide en que llevemos varios meses en una dinámica de pleno crecimiento, de captación de nuevos clientes, de realización de nuevos servicios. Implica que surjan sinergias y posibilidades de colaboración con nuevos clientes, aliados, proveedores, profesionales y colaboradores. Nuestra apuesta es clara, nuestra estrategia es conocida por todos y nuestra energía, prácticamente inagotable.

Juan Francisco Seco Martín
director gerente

han colaborado
Juan Francisco Seco Martín
David Robla Costales
Rubén Álvarez García
Belén Fernández Castro
Lorena Suárez Sánchez
Lucas Rodríguez Milia
Manuel Meléndez Pérez
José Antonio Alcoba Pérez
Elena Valoria Escalona
Roberto Riera Hortelano
María Ledo Laso
Juan Antonio Diego Esquivias
Nieves Díaz Canedo
Soraya Campos Nicolás
dlv-laCentral | comunicación
diseña y edita
dlv-laCentral | comunicación
Velázquez, 16 - 1ªA | 24005 León
imprime
Editorial Mic
Artesiano, s/n
Pol. Ind. Trabajo del Camino | 24010 León
depósito legal LE-2063-2008

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





lucas m. muñoz bronchales

coronel director de la
academia básica del aire
la virgen del camino, león

Este verano, cumplió un año al mando del Aeródromo Militar de León y de la Academia Básica del Aire. ¿Cuál es su balance?

El balance es extraordinariamente positivo. En el plano profesional, dirigir la Academia supone un grandísimo honor y una enorme responsabilidad, ya que en este Centro se forma a los Suboficiales del Ejército del Aire y buena parte de los Militares de Tropa, colectivos que constituyen la columna vertebral de nuestro Ejército. Por otra parte, desde el pasado curso estamos implantando un nuevo modelo de enseñanza de formación para el ingreso en la Escala de Suboficiales, lo cual supone un reto adicional que nos tiene inmersos en un vertiginoso y apasionante proceso de cambio, que afecta no solo al aspecto docente asociado a la implantación de los nuevos planes de estudios, sino también a actuaciones en materia de infraestructura, servicios y de integración en el entorno militar de profesores civiles.

Y desde el punto de vista meramente personal, León me cautivó desde el mismo momento de mi toma de posesión en julio del pasado año. La oportunidad que supone compartir un periodo de mi vida en un entorno ciudadano en el que la hospitalidad, la generosidad, el sacrificio y el esfuerzo constituyen los principios sobre los que se ha edificado una sociedad tan viva, abierta, participativa y acogedora, es un privilegio que me siento muy afortunado de poder disfrutar cada día.

¿Qué centros formativos tiene el Ejército del Aire en España? ¿Cómo se distribuyen los niveles formativos entre ellos?

La formación inicial del personal del Ejército del Aire se desarrolla en tres centros: la Academia General del Aire, en San Javier, Murcia, en la que cursan estudios los alumnos que ingresan en las Escalas de Oficiales; la Academia Básica del Aire, en La Virgen del Camino, en la que se forman nuestros Suboficiales; y la Escuela de Técnicas de Seguridad Defensa y Apoyo, en la Base Aérea de Zaragoza, en la que se lleva a cabo la fase de formación militar general de los Militares de Tropa.

Los alumnos de estos tres centros realizan parte de su formación en otras Escuelas de Especialidad, la mayoría de ellas ubicadas en Madrid, en las que también se imparten cursos de perfeccionamiento para personal profesional de las diferentes Escalas.

Por último, la formación de los alumnos que realizan los diferentes cursos de vuelo se completa, en función de su especialidad, en la Escuela de Caza y Ataque (Base Aérea de Talavera la Real, Badajoz), la Escuela de Helicópteros (Base Aérea de Armilla, Granada) y las Escuelas de Transporte y Operadores de Sistemas Aéreos No Tripulados (Grupo de Escuelas de Matacán, Salamanca).

¿Qué misión cumple la Academia Básica del Aire?

Como no puede ser de otra manera, permanecemos fieles a lo establecido en el Real Decreto 331/1992, de 3 de abril, por el que se creó la Academia General Básica del Ejército del Aire que, bajo la denominación de Academia Básica del Aire, tiene la misión de "formar a sus alumnos en los principios constitucionales y en las características de las Fuerzas Armadas, así como capacitarles profesionalmente y habilitarles para adecuar permanentemente sus conocimientos al desarrollo de la ciencia y técnica en orden del cumplimiento de los fines asignados al Ejército del Aire".

¿Cómo es el día a día en la Academia?

Nuestros alumnos se levantan cada día a las seis y media de la mañana, con el toque de diana. Una hora más tarde, inician las clases y, en consecuencia, a las siete y media, todo el personal del Aeródromo

academia básica del aire de león

En 1920 se publica el Real Decreto que dispone la creación de la Base Aérea de León.

En 1923 aterriza el primer avión, un Avro 504, nombrándose el primer jefe, Capitán Apolinar Sáenz de Buruaga y Polanco.

En 1926 se crea la Escuadra número 3 en León, que en 1931 se traslada a Barcelona, ubicándose en León el Grupo de Reconocimiento número 21, dependiente de la Escuadra número 1, con sede en Getafe.

Durante la Guerra Civil, la Base Aérea de León se convierte en un gran establecimiento logístico y centro de operaciones en el Frente Norte. En septiembre de 1939 se crea la Academia de Aviación, que durante 10 años, antes de trasladarse a San Javier como Academia General del Aire, fue el centro de formación de Oficiales del recién creado Ejército del Aire (1939).

El 15 de septiembre de 1950, procedente de Málaga comienza su andadura en León la Escuela de Especialistas del Aire.

La Escuela de Especialistas cedió el testigo a la Academia Básica del Aire, creada por Real Decreto 331 de 3 de abril de 1992.

debemos encontrarnos en nuestros puestos de trabajo.

A lo largo de la mañana, se programan siete periodos lectivos, que incluyen clases teóricas, prácticas, educación física e instrucción y adiestramiento, de 50 minutos de duración, con descansos de cinco minutos entre ellas y uno de treinta minutos a media mañana.

A las tres de la tarde finalizan las clases y, tras la comida, a las cuatro y cuarto los alumnos inician su tiempo libre, que finaliza a las diez y cuarto de la noche.

¿Qué tipo de formación se imparte en la Academia?

En lo que a formación de Suboficiales se refiere, a día de hoy, en la Academia se imparten dos planes de estudios. El antiguo, que todavía estará en vigor al menos hasta la finalización del presente curso escolar, en el que todos los alumnos permanecen en la Academia el primer año. En el segundo curso continúan aquí solo los que cursan las especialidades de Mantenimiento de Aeronaves y Armamento.

El ingreso el 1 de septiembre de 2011 de los alumnos que componen la vigésimo segunda promoción de la Academia supuso el banderazo de salida para la implantación del nuevo modelo de enseñanza, que incrementa en un año el periodo de formación, de manera que los alumnos permanecerán en la Academia los dos primeros años cursando los estudios correspondientes a la fase de Formación Militar General y uno de los dos títulos de Formación Profesional de Grado Superior: Mantenimiento Aeromecánico y Sistemas de Telecomunicaciones e Informáticos.

Durante el tercer año, en el que cursarán materias específicas de su especialidad, permanecerán en la Academia los alumnos de Mantenimiento Operativo.

Una vez finalizados sus estudios, los alumnos reciben el Despacho de Sargento del Ejército del Aire y, los que cursan el nuevo modelo, obtendrán también la

titulación de formación profesional de grado superior correspondiente.

Por otra parte, en la Academia, también se imparte la enseñanza de perfeccionamiento, tanto a distancia como presencial, del curso de actualización para el desempeño de los cometidos de Brigada. Así como, la formación de especialidad y los Títulos de Técnico Militar que cursan los Militares de Tropa.

En total, alrededor de 1.000 alumnos pueblan nuestras aulas cada curso.

La Academia cuenta con tecnología formativa de último nivel. ¿Nos podría describir las características más interesantes de los programas informáticos formativos que emplean?

En 2002 se decidió dar un impulso al empleo de las nuevas Tecnologías de la Información aplicadas a la enseñanza. Esta iniciativa se materializó mediante el estudio, desarrollo e implantación de dos sistemas denominados MITS (Multimedia Interactive Training System) y REVIEN (REalidad VIRTUAL aplicada al ENTrenamiento), cuya característica fundamental es la "personalización de la enseñanza". Gracias a estas herramientas el profesor es capaz, en tiempo real, de detectar los distintos grados de avance que obtienen sus alumnos, pudiendo reforzar de forma individualizada las competencias que se pretende alcanzar.

Este novedoso y avanzado sistema formativo, ¿se está exportando a otros países de nuestro entorno?

Desafortunadamente, no. A pesar del interés que siempre despiertan estos sistemas, especialmente el REVIEN, en las delegaciones de otras naciones amigas y aliadas que cada año nos visitan.

Estos momentos que estamos viviendo de incertidumbre laboral y crisis económica, ¿han afectado de alguna manera a la Academia?

Es una realidad incuestionable que en tiempos en los que la situación económica es favorable la captación de personal resulta más dificultosa, y cuando el panorama se invierte sucede lo mismo con el número de solicitudes para el ingreso. Ahora bien, aunque lo deseable es disponer de un número amplio de aspirantes, como sucede actualmente, también es cierto que nuestra profesión es eminentemente vocacional y, por tanto, se hace muy cuesta arriba para aquellos que puedan contemplarla como una mera salida laboral.

Por lo que respecta a la crisis económica, es innegable que la reducción presupuestaria se traduce, en general, en la disminución de los recursos financieros disponibles. Pero el Ejército del Aire está haciendo un esfuerzo enorme para que nuestro sistema de enseñanza no se vea afectado, por lo que estoy en condiciones de asegurar que disponemos de los recursos necesarios para llevar a cabo las actividades docentes que tenemos encomendadas, manteniendo los estándares de enseñanza de calidad de los que siempre ha hecho gala este Centro.

La Academia tiene un fuerte arraigo en la ciudad de León y, por ende, en La Virgen del Camino. ¿Notan ustedes esa especial vinculación de León con la Academia?

Sin duda alguna. En el día a día notamos el cariño y el interés que nos dispensa una sociedad, la leonesa, que, por otra parte, se siente enormemente familiarizada con lo que todos conocen como "Aviación", o simplemente "la Base".

Siempre ha existido una particular comunión entre las distintas Unidades del Ejército del Aire, basadas en la Virgen del Camino, y la ciudadanía leonesa, que bien podrían ponerse como ejemplo de la perfecta simbiosis que debe existir entre las Fuerzas Armadas y la sociedad a la que servimos.

Esta realidad puede constatare con el ramillete de distinciones con las que las instituciones leonesas han honrado a la Academia: Medalla de Oro de la Provincia; Medalla de Oro de la Ciudad de León que, además distingue cada año a nuestros Caballeros y Damas Alumnos con el título de Hijos Adoptivos de la Ciudad; y por último, con motivo de su vigésimo aniversario, el pasado mes de abril, se nos hizo entrega de la Medalla de Oro de Valverde de la Virgen. Todas estas distinciones se suman al hecho de que los leoneses han donado los Banderas y Estandartes que la Unidad ha ostentado desde su creación.

Por nuestra parte, solo nos cabe intentar corresponder a estas reiteradas muestras de aprecio con el orgullo que supone lucir en los rombos de nuestro uniforme y en el emblema de la Academia, el león característico de esta ciudad y provincia, además de nuestra vocación permanente por emular los valores que históricamente han adornado al bizarro, abnegado y generoso pueblo leonés.

Este año, se cumplen veinte años de la creación de la Academia Básica del Aire de la Virgen del Camino, ¿cómo ha sido la evolución de la academia en estos años?

Desde 1992, año de creación de la Academia, se han graduado 3.480 Sargentos, lo que supone la mitad de la plantilla total de Suboficiales del Ejército del Aire. Durante estos 20 años, se ha trabajado duro, observándose una clara evolución en tres áreas: planes de estudios, medios didácticos e infraestructuras.

Respecto a los Planes de Estudios, como ya he citado anteriormente, el cambio más significativo se está produciendo en la actualidad con la implantación de un nuevo modelo de formación de Suboficiales, gran parte del cual se ha integrado en el sistema educativo general, haciendo posible que nuestros alumnos cursen un Título de Formación Profesional de Grado Superior.

Algo parecido ha sucedido en cuanto a la evolución de los medios didácticos, mediante nuestra permanente apuesta por las nuevas tecnologías aplicadas a la enseñanza, o en materia de infraestructuras, que han sufrido importantes modificaciones con el fin de adecuarlas a las necesidades que se han ido planteando.

¿Cómo ve el futuro de la Academia?

Con toda franqueza, veo el futuro con gran optimismo. El panorama educativo que debemos afrontar es realmente prometedor, y no solo desde un punto de vista cuantitativo, pues el número de alumnos en apenas tres cursos va a duplicarse, sino también, y esto es lo más importante, desde una perspectiva cualitativa.

El objetivo no es solo formar a los futuros Suboficiales y Militares de Tropa, sino poner a disposición de las Unidades del Ejército del Aire el personal más capacitado para el cumplimiento de la misión asignada. Y ello solo lo conseguiremos si al final del proceso educativo obtenemos como resultado profesionales técnicamente muy capaces pero, por encima de todo, personas totalmente comprometidas con la institución militar y con la sociedad a la que sirven, que hacen de la integridad y del culto a la excelencia su norma de vida.

Por tanto, creo que el momento que vive la Academia puede calificarse como único, e incluso histórico, y los objetivos a alcanzar son realmente ambiciosos, pero sin duda estamos en disposición de lograr las metas trazadas, pues el Centro cuenta con la confianza que inspira disponer de tres elementos esenciales: un magnífico cuadro de profesores, unos alumnos ilusionados y ávidos por aprender, y un personal de apoyo plenamente identificado y comprometido con la misión a cumplir.

Para lograrlo, perseveraremos, con más ahínco, si cabe, en el cumplimiento del principio que siempre ha guiado el buen hacer del personal militar en la Virgen del Camino: "construir el futuro desde el presente, sobre los sólidos cimientos del pasado".



SERVICIOS INTEGRALES DE LAVANDERÍA



www.flisa.es 902 362 850



comercio justo

Tal y como se recoge en la “Carta de los Principios del Comercio Justo” de la Organización Mundial de Comercio Justo: “El Comercio Justo es una relación de intercambio comercial, basada en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos de los pequeños productores y trabajadores marginados, especialmente los del Sur. Las Organizaciones de Comercio Justo, apoyadas por los consumidores, están activamente comprometidas en apoyar a los productores, sensibilizar y desarrollar campañas para conseguir cambios en las reglas y prácticas del comercio internacional convencional.”

¿Qué es el comercio justo?

Cuando se habla de comercio justo, la mayoría de la gente lo confunde como el precio justo. La percepción del precio justo es diferente para el consumidor/a y para el productor o artesano. Al consumidor le parece justo un precio si guarda relación la calidad con el precio y es lo más barato posible. Sin embargo el productor o artesano, el precio justo es aquel que compensa ese esfuerzo permitiéndole cubrir los costes de producción a la vez que obtiene un beneficio que le permita vivir con dignidad.

El comercio justo tiene que ver con el precio justo, pero es mucho más que eso. Por eso no se debe confundir ni identificar precio justo con comercio justo. En nuestro entorno sectores como la agricultura, la ganadería o la minería demandan un precio justo para sus productos, olvidando a veces que lo que la comunidad europea destina a subvencionar una vaca por día es superior a los 1,25 € que tiene el 25% de la población mundial para vivir.

¿Entonces qué pretende el comercio justo?

El comercio justo es un movimiento en el que participan cuatro actores principales con un objetivo común: mejorar las condiciones de vida de los países empobrecidos y sus gentes mediante un modo más justo y solidario de establecer con ellos las relaciones comerciales.

Es un modelo alternativo al comercio internacional vigente donde lo importante es obtener el máximo beneficio al menor coste, sin valorar los costes sociales, laborales, medioambientales que ese modelo de comercio acarrea. Como movimiento el comercio justo toma en cuenta esos factores para que nadie salga perjudicado en el intercambio comercial. Por eso el comercio justo es una expresión más del consumo responsable, un buen instrumento para erradicar la pobreza en el mundo y conservar el medio ambiente.

¿Quiénes son los protagonistas del comercio justo?

Como movimiento, el comercio justo es una relación a largo plazo basada en la confianza y transparencia de los cuatro actores que intervienen en él: productores, distribuidores, organizaciones certificadoras y consumidores. No es una relación de ayuda benéfica en la cual donamos al sur lo que nos sobra en el norte o lo que ya no nos sirve.

Su origen se remonta a la conferencia de Naciones Unidas celebrada en Ginebra en 1964 para analizar el papel del comercio internacional en el desarrollo de los países empobrecidos. La reivindicación de los países del sur frente a algunas las propuestas de ayudas paternalistas del norte fijó el lema del comercio justo: “No queremos ayuda (benéfico-paternalista), queremos comercio con justicia”.

“No queremos ayuda queremos comercio con justicia”, es la reivindicación de los países del sur frente a algunas las propuestas de ayudas paternalistas del norte y que fijó el lema del comercio justo.

En un primer momento el comercio justo recibió un gran impulso de las organizaciones sociales de base y las iglesias que crearon muchas de las cooperativas de comercio justo en el Sur impulsadas por fundaciones como Populorum Progressio o Miserior. A partir de los años 80 se extienden a otros ámbitos y en los 90 son muchas las empresas interesadas en establecer relaciones comerciales con el sur asumiendo los criterios del comercio justo. Si tomamos en cuenta que en el sur se producen las materias primas que más dinero generan en el mundo como el petróleo, café, cacao, minerales preciosos, su propuesta tiene mucho sentido. La mayoría de esos países son pobres no porque carezcan de recursos, sino porque estos no se han usado en beneficio del desarrollo de su gente, sino para favorecer el desarrollo y el consumismo en los países del norte.

CASER RESIDENCIAL LEÓN

LA SEGURIDAD DE SENTIRSE BIEN ATENDIDO

**Aragón**

Caser Residencial Ruiseñores (Zaragoza)

Castilla-León

Caser Residencial León

Cataluña

Caser Residencial Castell D'Oliana (Lleida)

Extremadura

Caser Residencial Olivenza (Badajoz)

Galicia

Caser Residencial A Zapateira (A coruña)

La Rioja

Caser Residencial Montesoria (Logroño)

Madrid

Caser Residencial Arturo Soria

Caser Residencial Santa Hortensia

Murcia

Caser Residencial Alameda (Lorca)

Caser Residencial Santo Ángel (Murcia)

País Vasco

Caser Residencial Artxanda (Bilbao)

Caser Residencial Alto del Prado (Vitoria)

Caser Residencial Anaka (Irún)

Caser Residencial Betharram (Hondarribia)



902 300 390
www.caserresidencial.es

Caser Residencial León
 C/ Burbia, 2 • 24191 San Andrés del Rabanedo
 (LEÓN)
 Tel 987 87 56 08
alborada@caserresidencial.es



¿Qué caracteriza a cada uno de los actores del comercio justo?

a) Los productores y artesanos de los países empobrecidos que tienen dificultades para vender sus productos en condiciones dignas. La mayoría de los productores/as de comercio justo son cooperativas o pequeñas empresas familiares donde la mujer tiene un protagonismo muy grande. Desde esta perspectiva se busca incrementar al máximo la importación y la venta de productos de comercio justo del sur en el norte, denunciando los obstáculos que se ponen para la venta de los productos.

b) Importadoras y tiendas: El comercio justo pretende que la cadena de intermediarios sea lo más corta posible y que los beneficios que obtengan por ese trabajo no sean abusivos. De este modo, al acortar la cadena de intermediarios y ajustar su beneficio, el comercio justo puede pagar un mejor precio a los productores en origen sin tener que aumentar el precio final al consumidor.

c) Las organizaciones certificadoras: Para garantizar al consumidor que los productos que consumen cumplen los principios del comercio justo se crean los sellos de garantía del producto. Hasta hace poco existían sellos diferentes en cada país, lo que creaba una cierta confusión en el consumidor. Para evitar eso la tendencia es a unificarlos en un solo sello.

d) Los consumidores/as: El último eslabón de la cadena del movimiento de comercio justo lo forman los consumidores responsables. El comercio justo apela al poder que tiene el consumidor consciente para cambiar las situaciones de injusticia en el mundo. Aprendiendo a comprar de un modo responsable, el consumidor descubre que sus actos de compra no son inocentes, ya que tienen enormes repercusiones sociales y medioambientales.

El consumidor cuando compra un producto no sólo satisface sus necesidades o deseos, sino que de algún modo está premiando y apoyando a la gente que lo produce y a su modo de producirlo. El papel del consumidor es clave, ya que tiene en su mano el poder de decidir la continuidad o no en un producto en las estanterías de un comercio.

¿Cómo puede reconocer el consumidor los productos de comercio justo?

La garantía de que un producto es de comercio justo se puede obtener por dos vías: la certificación y la acreditación. La certificación mediante el sello F.L.O. (Fairtrade Internacional) se aplica al producto, pero no a la organización que lo comercializa. Esto significa por ejemplo que si una empresa chocolatera quisiera tener entre sus chocolates uno o dos de comercio justo, se pondría en contacto con el Sello F.L.O. para que le facilitara el contacto con los productores de cacao y azúcar de comercio justo certificados. Estos productores suministrarán la materia prima con la que elaborar ese chocolate de comercio justo.

El sistema de acreditación lo obtienen las organizaciones que además de vender productos de comercio justo asumen la tarea de sensibilización sobre el comercio justo y de denuncia de las malas prácticas del comercio internacional, como el deterioro del medio ambiente, explotación infantil, discriminación laboral por razones étnicas, de género o religiosas, entre otras.

Fairtrade Internacional es una organización internacional que trabaja para asegurar un trato mejor para granjeros y trabajadores.

Los productos de comercio justo que venden las importadoras o tiendas acreditadas que forman parte de la Coordinadora Estatal de Comercio Justo también cumplen los principios de comercio justo aunque no todos ellos lleven el Sello F.L.O. Aunque el sistema de acreditación incluye tanto al producto como a la organización que lo comercializa de cara al consumidor es un sistema más complejo, pues para identificarlo tendría que conocer los logos de las organizaciones. Una organización acreditada por la Coordinadora Estatal de Comercio Justo asume el compromiso de que todos sus productos son de comercio justo.

¿Cómo está afectando la crisis al comercio justo?

La crisis actual influye en el comercio justo de un modo muy peculiar. En sentido positivo la crisis nos lleva a tomar conciencia de que el actual modelo de desarrollo consumista en los países del norte a costa del malestar de los países del sur es insostenible. Con la crisis los consumidores estamos pasando a un modelo de consumo más reflexivo y consciente frente a un consumo impulsivo e inconsciente que veníamos practicando en la época de bonanza económica.

A pesar de la crisis, el comercio justo viene creciendo en España entre el 15 y el 20% anual desde el año 2000. Pero ha sido en el 2011 cuando se ha producido un cambio en el modo de crecer. Por primera vez crecen las ventas a través de las grandes superficies que han incorporado estos productos y bajan en las tiendas especializadas de comercio justo. Esto es un desafío para las organizaciones de comercio justo, ya que la tarea de sensibilización que realizan depende en parte de los beneficios obtenidos con las ventas. Si el comercio justo se queda sólo en la compra de productos pierde su sentido transformador, por eso hacer comercio justo es algo más que vender productos de comercio justo. Es ante todo crear una nueva conciencia de responsabilidad en los consumidores y un cambio de actitud.

¿Porqué es importante concienciarnos sobre el comercio justo?

En una economía globalizada como la actual es muy importante tomar conciencia del papel del Comercio Justo para desarrollar una economía al servicio de las necesidades de la gente. Durante mucho tiempo el Comercio Justo se ha presentado como un modo de ser solidario con los productores

del Tercer Mundo. En el contexto actual el Comercio Justo contribuye también a garantizar unas condiciones dignas en el norte.

Muchas empresas del norte se han deslocalizado para implantarse en países donde la mano de obra es más barata y las normativas medioambientales son menos exigentes. Esto ha llevado a que en el norte se pierdan puestos de trabajo y se rebajen los salarios para ser competitivos con esos países. Si se exigiera en esos países las condiciones del comercio justo a las empresas del norte no les resultaría tan interesante trabajar allí. Esto es lo que ocurre por ejemplo con la minería. La importación de carbón extraído por niños en condiciones de semi-esclavitud conlleva el cierre de las minas de León.

¿En León cómo se está difundiendo el comercio justo?

Desde la Coordinadora de ONGS se han realizado varias acciones de sensibilización sobre la cooperación al desarrollo y el comercio justo. Con la incorporación del Ayuntamiento de León al programa europeo Ciudad por el Comercio Justo se creó un grupo de trabajo que ha desarrollado muchas actividades de sensibilización en colegios, empresas y organizaciones sociales.

Esto ha hecho que cada vez más establecimientos como tiendas convencionales y cafeterías incorporen algún producto de comercio justo. Por este trabajo de difusión del comercio justo León ha recibido el título europeo de Ciudad por el Comercio Justo, siendo la primera de Castilla y León y la 7ª de España en recibir este título.

El consumidor cuando compra un producto no sólo satisface sus necesidades o deseos, sino que de algún modo está premiando y apoyando a la gente que lo produce y a su modo de producirlo. El papel del consumidor es clave, ya que tiene en su mano el poder de decidir la continuidad o no en un producto de comercio justo en las estanterías de un comercio.

Desde que la Universidad de León instaló 28 máquinas de vending con café de comercio justo, son muchas las empresas del sector que se han interesado por incorporar este tipo de productos en sus máquinas. Algunas empresas de catering empiezan a mostrar interés por incorporar esos productos. Es un camino lento de sensibilización donde lo importante es que de la motivación inicial de incorporar estos productos para dar una imagen de empresa solidaria, se pase al convencimiento de que el comercio justo es una verdadera contribución en la construcción de un mundo más justo y solidario.

¿Qué acciones se hacen o se han hecho para promover el comercio justo?

Desde el programa León Ciudad por el Comercio Justo se han desarrollado acciones en varios campos: En el ámbito educativo además de las charlas, exposiciones, torneos de fútbol con balones de

Comercio Justo y talleres, se está promoviendo el programa Centro Educativo por el Comercio Justo. Así, los dos colegios de Maristas ya tienen el título de Colegio por el Comercio Justo, y otros 6 están haciendo méritos para conseguirlo.

También se ha creado el Club de Juco, para niños de 6 a 12 años con el objetivo de hacer actividades educativas y de ocio que promuevan los valores del Comercio Justo.

De cara a los comercios y empresas se han desarrollado jornadas informativas para promover el comercio justo y se ha editado un callejero con los establecimientos de León que se han comprometido a vender al menos 3 productos de comercio justo.

Una de las actividades de mayor impacto ha sido el día del café de comercio justo donde 10.000 leoneses tomaron el llamado "oro negro" en 70 cafeterías. Actualmente se está promoviendo un concurso para premiar a la empresa o establecimiento que mejor promueva el comercio justo.

Lo importante de todas estas acciones es que la ciudadanía vaya tomando conciencia del papel transformador que puede tener el acto de compra cuando se realiza de un modo consciente y solidario. Una nueva conciencia que tiene que manifestarse también en otras prácticas como la banca ética, el consumo ecológico y local, el respeto a la diversidad cultural...

José Luis Chamorro
Agente Colaborador de Ideas para el programa León Ciudad por el Comercio Justo.
Tienda Equitanea (www.equitanea.org)



José Luis Chamorro, Grupo de Trabajo León Ciudad por el Comercio Justo, **Emilio Gutiérrez**, Alcalde de León, y **Carlos Cepedano**, Fundación Ideas, recibiendo el título de Ciudad por el Comercio Justo en noviembre de 2011.

asFa²¹
servicios sociales

¿Cuáles son nuestros servicios?

AYUDA A DOMICILIO: Atenciones preventivas, formativas, asistenciales y rehabilitadoras a individuos y familias en su medio habitual
SERVICIOS ESPECIALES: Parkinso, Alzheimer, incapacidad temporal o discapacidad importante
AYUDA EN HOSPITAL: Mejor atención al familiar ingresado
TELEASISTENCIA: Tecnología aplicada al cuidado personal en la casa del usuario. Cuidamos a las personas que viven solas
VIVIENDAS CON SERVICIOS: Hogares con servicios de ayuda a domicilio, servicios especiales, cuidados personales
SOLUCIÓN RESIDENCIAS: Solución a problemas puntuales o de continuidad en el ámbito de los recursos humanos de las residencias
GESTIÓN DE RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA: Dirección y gestión de centros aportando en ellas nuestra experiencia. Contamos con centros propios
ADAPTABILIDAD DE LA VIVIENDA: Adaptaciones para facilitar a nuestros mayores su integración en el hogar

C/ El Carmen, 7 - 2º Ofic. 10 • LEÓN • Tel. 987 21 87 39 • www.grupoasfa21.com

los niños que toman antibiótico sufren más riesgo de ser obesos

Un trabajo publicado en la revista International Journal of Obesity expone los resultados de un estudio que afirma que los niños que consumen antibióticos tienen más riesgos de ser obesos. De hecho, el efecto engordante de este tipo de fármacos empieza a observarse bastante pronto: aunque entre los 10 y 20 primeros meses ya se aprecia, es sobre los 3 años cuando alcanza su máximo.

No obstante, este riesgo no debe privar a los niños de tratarse con antibióticos ya que son fármacos imprescindibles para tratar infecciones bacterianas.

el yoga reduce la depresión en mujeres embarazadas

Unos científicos universitarios estadounidenses de la Universidad de Michigan, han realizado un estudio en mujeres embarazadas con situación de riesgos psiquiátricos, que han probado que la práctica de yoga reduce les reduce la depresión. Este estudio evidencia que el deporte es un modificador del estado de ánimo que se produce como causa de las hormonas.

La depresión es un importante problema de salud en las mujeres embarazadas que pueden sentir "irritabilidad persistente, sentimientos de estar abrumadas e incapacidad para lidiar con el estrés". Y los resultados de este estudio demuestran que este deporte "promueve el bienestar de la madre y del bebé".

Además, normalmente, las mujeres embarazadas, se sienten más cómodas con tratamientos alternativos a la medicina tradicional, como la medicina basada en las hierbas naturales, las técnicas de relajación y el trabajo mental, lo que hace que técnicas como el yoga crezcan en popularidad.

vídeos tutoriales y talleres gratuitos para cuidadores de enfermos con patologías crónicas

El objetivo es orientar a los cuidadores para mejorar la atención que los pacientes de enfermedades crónicas necesitan.

El Hospital San Juan de Dios pone en marcha esta iniciativa con la edición y publicación en facebook y en su web de unos vídeos que ayudarán al cuidador a saber cómo actuar ante determinadas patologías.

Además, a partir de octubre, se celebrarán todos los meses, unos talleres para "formar, orientar y solventar las dudas de los cuidadores así como enseñarles a cuidarse a si mismos para, en última instancia, mejorar la asistencia y la atención de enfermos crónicos y pluripatológicos", según la directora de enfermería del Hospital San Juan de Dios de León, Belén Fernández.

¿qué sucede si no se consumen frutas y verduras regularmente?

Siempre se están proclamando los beneficios de incluir frutas y verduras en la dieta. Además, son los primeros alimentos que se asocian a una dieta sana y equilibrada. Pero, ¿qué ocurre si no se consumen?

- Se reducen las defensas del organismo. Es en este tipo de alimentos se encuentran la mayor parte de los antioxidantes que necesita nuestro organismo. Además, muchos micronutrientes que se encuentran en gran cantidad en frutas y verduras son responsables de nuestro sistema inmune sano, por ejemplo: zinc, magnesio o selenio, entre otros.
- Nos quedamos sin vitamina C lo que puede dar origen a bajas defensas, problemas de coagulación o anemia, entre otros.
- Tenemos más riesgo de no cubrir la cuota de fibra que puede dar origen a problemas intestinales y digestivos, tales como estreñimiento.
- Nos volvemos menos atractivos, pues las frutas y verduras ofrecen carotenos, vitamina A, vitamina C y mucha agua, que inciden en nuestra belleza, sobre todo a nivel de la piel.
- Sin frutas ni verduras sufrimos más riesgo de sufrir problemas cardiovasculares.

Podríamos seguir enumerando las consecuencias negativas de no consumir frutas y verduras de forma habitual, ya que la ausencia de estos alimentos en nuestra dieta hace que se reduzcan las defensas de nuestro organismo lo que supone, además de la carencia de vitaminas y minerales en nuestro organismo, que tengamos más predisposición de enfermar por cualquier causa.



¿eres optimista? tendrás un sistema inmunitario mejor

Gregory Winter y Richard A. Lerner, ganadores del Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica por sus estudios y contribuciones en el campo de la inmunología, sostienen que la producción de esteroides en las personas pesimistas generan un sistema inmunitario más débil.

Aunque sostienen que es complicado poder demostrar este hecho de manera rigurosa, Lerner asegura que "no hay duda de que el estrés afecta la producción de esteroides", y en consecuencia, "una persona que es pesimista ve la vida de una manera más estresante, produce por tanto más esteroides y eso conlleva que tenga un sistema inmunitario más débil que una persona que es más alegre. Así que hay una base científica".

¿fin de la colonoscopia?

Uno de los cánceres más frecuentes es el cáncer de colon. En gran medida, su pronóstico reside en la rapidez con la que se detecte, a través de colonoscopias. La Asociación Americana para la Investigación del Cáncer, ha presentado una sencilla técnica para predecir este tipo de enfermedad, evitando así la molesta exploración con colonoscopia. Se trata de un test genético que combina algoritmos de mutaciones detectadas en el ADN con el análisis de sangre en heces. Aunque este trabajo es sólo una primera aproximación, se ha presentado en un congreso, levantando altas expectativas de futuro.

migraña, enfermedad discapacitante

Según la Sociedad Española de Neurología, esta enfermedad neurológica afecta a más de 3,5 millones de personas en nuestro país. Para la OMS se trata de una de las 20 enfermedades más discapacitantes, ya que el paciente puede verse incapaz de llevar a cabo cualquier tarea.

Aunque tradicionalmente no se le ha dado importancia a esta dolencia, al no suponer una amenaza grave para la vida del que lo sufre, es importante ser consciente de que sí supone una gran pérdida en su calidad de vida. Para el Dr. Samuel Díaz Insa, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, "debemos huir de los tópicos que infravaloran los trastornos que sufren los pacientes con dolor de cabeza. La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza, es una enfermedad con gran repercusión social y laboral y que puede presentar complicaciones en su evolución y manejo realmente serias".



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

¿qué es la efebifobia?

La efebifobia (del griego ephebo, 'adolescente') es un persistente, anormal e injustificado miedo a los adolescentes. Esta fobia puede manifestarse en alguna de las siguientes maneras: miedo irracional a estar cerca, entre o en compañía de adolescentes; prejuicio basado en la edad hacia los adolescentes o preadolescentes; miedo, prejuicio, odio, intolerancia o discriminación que hace referencia a las relaciones de amor entre adultos y adolescentes...

Esta creciente fobia empieza a preocupar a expertos, hasta el punto que sociólogos y economistas afirman que podría tener una repercusión negativa en las sociedades democráticas y en la economía global si impide que las nuevas generaciones accedan a la vida pública, política y cultural. No en vano puede conducir al edaísmo o discriminación por edad.

símbolo de la farmacia: origen

En la antigua mitología griega, Aclepio era el dios de la medicina. La persona encargada de elaborar los remedios era su propia hija, Higea. Higea era la diosa de la salud y de la limpieza, derivando de su nombre el término higiene. La representación de Higea era la imagen de una mujer joven rodeada por una serpiente que vertía veneno en una vasija. Con el paso del tiempo, esta imagen se ha ido simplificando quedando sólo la serpiente y una copa. Este símbolo pasó a ser usado por los farmacéuticos.

La copa de Higea representa el poder del veneno que puede matar o curar. También hace referencia a la curación o renovación, por la capacidad de la serpiente de mudar la piel.

el alcohol aumenta el riesgo de padecer cáncer

Una investigación realizada con participantes voluntarios en la Universidad de Minesota (Estados Unidos) pone de manifiesto que el consumo de alcohol puede ser cancerígeno.

Esto se debe a una sustancia llamada acetaldeído y que es la responsable de descomponer o metabolizar el alcohol que una persona ingiere. Esta sustancia tiene la capacidad de dañar nuestro ADN pudiendo llegar a provocar anomalías cromosómicas en cultivos de células.



hospital san juan de dios: empresa familiarmente responsable (efr)

El pasado 12 de junio Ana Mato, Ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Antonio Trueba, Presidente de la Fundación Más Familia, han hecho entrega al Hospital San Juan de Dios de León del certificado efr por cumplir las medidas de conciliación e igualdad entre sus empleados. Este certificado es una herramienta de gestión única en el mundo, basada en la mejora continua, que aporta una metodología sencilla y eficaz para posibilitar los procesos de conciliación en las empresas y que responde a una nueva cultura de trabajo en el ámbito de la responsabilidad social empresarial. Este premio sitúa al Hospital San Juan de Dios de León como referente en conciliación.



correr alarga la vida

'Copenhagen City Heart' es un estudio que se inició en 1976, que observa a 20.000 hombres y mujeres de entre 20 y 93 años de edad, cuyo fin es tener más conocimiento sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares y del ictus.

Los últimos datos de este estudio revelan que algo tan sencillo como correr una o dos horas a la semana, aumenta la esperanza de vida unos 6 años: 6,2 años en hombres y 5,6 años en mujeres, para ser más exactos.

"Podemos afirmar con total seguridad que la carrera, practicada con asiduidad, aumenta la longevidad. El aspecto positivo es que no es necesario demasiado esfuerzo para observar un claro beneficio", ha asegurado Peter Schnohr, autor principal del citado estudio.

La recomendación es que esa hora o dos horas deben de realizarse a un ritmo suave o intermedio, hasta quedar ligeramente agotado.



mejillas siempre rojas: rosácea

En todo el mundo, más de 45 millones de personas están afectadas por esta enfermedad apodada en Gran Bretaña e Irlanda como "la maldición de los celtas". Afecta principalmente a personas con la piel blanca. Comienza con un enrojecimiento en la parte central de la cara o en las mejillas, nariz, frente, pudiendo llegar al cuello o al pecho. Aunque se desconoce la causa de este rubor, sí se sabe que hay factores que contribuyen a su aparición, como el sol, el estrés, el ciclo menstrual...

detección on-line de la depresión postparto

La depresión postparto se da en un elevado porcentaje de mujeres: entre un 6% y un 8% de las mujeres sufren esta enfermedad. Una nueva ciberterapia desarrollada por investigadores de la Universidad Jaume I y la Universidad de Zaragoza, en colaboración con profesionales de diferentes centros de salud de toda España, se está consolidando como una alternativa a la atención psicológica tradicional. "El sistema de salud en Inglaterra, por ejemplo, integra ya aplicaciones de terapia on-line para el tratamiento de depresiones", explica Jorge Osma, investigador principal del proyecto.

nuevas esperanzas para la esclerosis múltiple

'The Lancet' ha publicado un estudio llevado a cabo por 2 equipos de investigadores de la Universidad de Cambridge, que evalúa la eficacia del alemtuzumab en pacientes con esclerosis múltiple. Éste es un anticuerpo monoclonal desarrollado para tratar la leucemia y otros cánceres del sistema inmunitario, pero en un primer ensayo llevado a cabo por el equipo de investigación, los pacientes que recibieron alemtuzumab tuvieron casi la mitad de probabilidades de recaída en dos años que los que recibieron interferón, que es la droga que más se unas para tratar la esclerosis múltiple. Para el profesor Alasdair Coles, quien dirige los equipos de investigación, "en la actualidad, no está claro cuál es la mejor terapia para tratar a personas con esclerosis múltiple. Ahora, este estudio muestra que, con la supervisión adecuada para reducir el riesgo de efectos adversos potencialmente graves pero tratables, el alemtuzumab ofrece una terapia eficaz a pacientes cuya esclerosis múltiple no ha sido controlada".



Av. Principe de Asturias, 12 Bajo - 24007 León
Tfnos. 987 23 16 69 - 630 43 19 30

Centro de Día Llión

www.centrodediallion.com

ATENCIÓN
INTEGRAL
3ª EDAD

- * Actividades terapéuticas
- * Cocina y menú de elaboración propia
- * Ambiente de carácter familiar
- * Rodeado de zonas verdes y accesible



RAPID RECOVERY



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

BIOMET
One Surgeon. One Patient.

cine

la parte de los ángeles

ken loach

En Glasgow, el joven Robbie va a la maternidad a ver a su chica, y coge en brazos a su hijo recién nacido. Se siente tan conmovido que jura que su hijo no tendrá que llevar la vida que él ha llevado, llena de dificultades y de delitos.

En los servicios a la comunidad, Robbie conoce a Rhino, Albert y Mo. Harry, el educador que se les han asignado, se convierte para todos ellos en su nuevo mentor para iniciarles en secreto... en el arte del whisky. Robbie descubre que tiene un verdadero talento de degustador pero, ¿se va a contentar con convertir ese don en un timo o decidirá transformarlo en un nuevo porvenir, lleno de promesas? Solo los ángeles lo saben...

Estreno: 16 de noviembre



cine

amanecer parte 2

bill condon

Bella concluye su transformación en vampiro, tras un doloroso parto, y ahora debe familiarizarse y adaptarse a su nueva condición, ya que deberá domesticar su sed de sangre, por lo que deberá separarse durante un tiempo de su hija, Renesmee, mitad humana mitad vampiro. Esta extraña condición, hará que la familia Cullen al completo deba protegerse ante la amenaza del poderoso clan de los Volturi ya que existe una ley para los vampiros que prohíbe a todos los clanes convertir en vampiros a los niños, pues son difíciles de controlar y pueden generar auténticas masacres que pongan en peligro la existencia de los vampiros...

Estreno: 16 de noviembre



cine

el hombre de los puños de hierro

quentin tarantino

Película de aventuras y acción inspirada en los clásicos del kung-fu, con un reparto encabezado por Russell Crowe y Lucy Liu. Cuenta la épica historia de un grupo de guerreros, un clan de asesinos y un solitario forastero en la China del siglo XIX a los que nos les quedará más remedio que hacer fuerza común si quieren acabar con el traidor que quiere deshacerse de todos.

Cuando la guerra se hace realidad, el forastero canaliza una antigua energía para transformarse en arma humana. Mientras lucha al lado de héroes icónicos, deberá aprender a controlar este poder para convertirse en el salvador del pueblo que le acogió.

Estreno: 23 de noviembre



dvd/blu-ray en fuera de juego david marqués

Diego es un médico argentino, solitario y poco sociable, que está traumatizado por el fútbol desde pequeño y que no está contento con su vida. Por un chantaje emocional de parte de su tío, que acaba de sufrir un infarto, tiene que viajar a España para hacerse pasar por representante de un prometedor futbolista. Javi es un pícaro representante español de tercera que sueña con el pelotazo que cambie su suerte mientras su fuente de ingresos son "eventos" del tipo montar porterías hinchables en centros comerciales.

Cuando el destino llame a sus puertas en forma de joven crack argentino, las circunstancias unirán a Javi y Diego en un camino lleno de giros, sorpresas, mentiras y picaresca, que cambiará para siempre sus vidas.

Venta: 23 de octubre



dvd/blu-ray profesor lazhar philippe falardeau

En Montreal, muere inesperadamente un profesor de educación básica. Habiéndose enterado del suceso por los periódicos, Bachir Lazhar (Fellag), un inmigrante argelino de cincuenta y cinco años, acude a la escuela para ofrecerse como sustituto del maestro.

Cuando imparte un dictado que pone de relieve el bajo nivel de sus alumnos, se evidencia inmediatamente la brecha cultural que separa a Bachir de su clase. Poco a poco, éste aprende a conocer mejor a su grupo de estudiantes, integrado por chicos con problemas pero cautivadores, entre los que se hayan Alice y Simon, dos alumnos carismáticos particularmente afectados por la pérdida de su profesor.

Ya a la venta



disco van morrison born to sing: no plan b

El título del nuevo álbum de Van Morrison, Born to Sing: No Plan B (Nacido para cantar: no hay un plan B) indica el poder que sigue teniendo la música para esta leyenda viva. "No hay un plan B implica que esto no es un ensayo", declara Morrison. "Eso es lo fundamental, que esto no es un hobby, es real, sucede ahora, en tiempo real".

Esa sensación de convicción absoluta, que ha definido el revolucionario trabajo de Morrison a lo largo de casi cincuenta años, recorre todo el nuevo disco, su álbum de estudio número 35 como artista solista. Las diez canciones originales en Born to Sing, revelan a un artista en continua experimentación poniendo a prueba sus parámetros creativos.



libro la fabulosa historia de henry n brown anne helene bubenzer



Henry N. Brown nace en julio de 1921 cuando Alice, una mujer inglesa que ha perdido a su marido en la Primera Guerra Mundial, cose su segundo ojo.

Ochenta años después, Henry se encuentra tumbado sobre una bandeja en el aeropuerto de Viena. Los controles de seguridad han detectado algo en su interior que no pueden determinar. Mientras aguarda a que le inspeccionen, rememora los acontecimientos de su vida, los distintos propietarios que ha tenido y los corazones a los que ha proporcionado consuelo.

De la mano de sus diferentes dueños, Henry ha visitado toda Europa, desde el grupo de Bloomsbury de los años veinte al París anterior a la ocupación nazi, de la Alemania del Tercer Reich a los movimientos hippies de los 60 y al mayo del 68 francés, pasando por una Florencia devastada por una inundación y una Budapest inmersa en el comunismo, para terminar adornando la vitrina de un anticuario.

Como Henry puede oír y ver, ha sido testigo de historias de amor y ha escuchado confidencias en la oscuridad, ha dormido en la mochila de un soldado, en un maloliente saco de dormir y en los brazos de una niña enferma. Ha dejado huella en todos aquellos que una vez lo amaron, al tiempo que ha aprendido de ellos el significado de la palabra amor.

Una historia inolvidable y emotiva, narrada con una sensibilidad que conquistará a los lectores.



WWW.ENTRENALEON.COM
FCAROCARLON@ENTRENALEON.COM

649 594 276

GRAN EQUIPO DE PROFESIONALES

¿TE GUSTARÍA MEJORAR TU SALUD?
¿QUIERES VOLVER A SENTIRTE JOVEN?
¿NECESITAS AYUDA PARA RECUPERAR TU ENERGÍA Y MOTIVACIÓN?
¿DESEAS ALCANZAR TUS METAS DE UNA VEZ POR TODAS?

¡PRUEBA ALGO DIFERENTE!

Por fin, en León, tu entrenador personal a domicilio. Consigue desde ya tus objetivos gracias a una planificación y entrenamiento completamente adaptado a ti, a tus necesidades y a tus capacidades, para que consigas cuanto antes lo que te propongas.

¡ATRÉVETE A CONSEGUIRLO!



¡AHORA TAMBIÉN EN TU GIMNASIO!
¡CONSULTANOS!

Trabajamos con todas las compañías aseguradoras

vacunas y gripe

Durante el siglo XX la vacunación ha sido una de las medidas de mayor impacto en salud pública, ya que con su administración se ha conseguido disminuir la carga de enfermedad y la mortalidad por enfermedades infecciosas en la infancia.

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias causada por un virus.

Cómo se transmite la gripe:

La fuente de la infección está constituida por las personas enfermas. La transmisión se produce fundamentalmente por vía aérea mediante gotitas que son originadas al hablar, toser o estornudar por la persona enferma y que alcanzan a una persona sin gripe pero capaz de padecerla.

Síntomas de la gripe:

La infección causada por los virus gripales ocasiona una alteración de la mucosa respiratoria. La gripe es diferente de los catarros, la alteración es mucho más severa que la provocada por virus catarrales. A las pocas horas de la infección el tracto respiratorio está inflamado y congestivo.

Diagnóstico de la gripe:

El diagnóstico de la gripe suele ser clínico, al detectarse un caso con signos y síntomas compatibles con gripe dentro de un contexto adecuado: temporada gripal, casos de gripe cercanos al paciente...

¿Quién se debe vacunar frente a la gripe?

La vacunación se recomienda fundamentalmente para las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de padecer la gripe y para las personas en contacto con estos grupos de alto riesgo ya que pueden transmitírsela.

¿Quién no debe ser vacunado?

- Las personas con alergia al huevo, con hipersensibilidad a las proteínas de huevo o que hayan tenido una reacción alérgica severa a una vacunación anterior con vacuna de la gripe.
- Los niños menores de 6 meses.
- Si se tiene una enfermedad aguda con fiebre alta debe esperarse hasta que esta situación remita.
- Tampoco se recomienda la vacunación en el primer trimestre de embarazo.

consejos en caso de padecer gripe

- Descansar.
- Beber abundantes líquidos.
- Evitar el consumo de alcohol o tabaco.
- Tomar medicación que mejore los síntomas de la gripe (como medicamentos para bajar la fiebre...).
- La gripe está causada por un virus, así que los antibióticos no mejoran los síntomas no aceleran la curación.
- No dar aspirina a niños ni adolescentes (podría provocar un síndrome raro pero grave que se denomina Síndrome de Reye).

la vacunación contra la gripe es el método más eficaz para prevenir la gripe

¿Por qué hay que vacunarse cada año?

Porque debido a la alta capacidad de los virus gripales de variar año tras año la vacuna debe actualizarse cada nueva temporada y administrarse anualmente.

¿Cuándo se debe vacunar de la gripe?

En España, en todas las comunidades autónomas, las campañas de vacunación se inician entre el final de septiembre y el principio de octubre.

¿Cuántas dosis de vacuna es necesario administrar?

La vacuna antigripal debe ser administrada en una única dosis excepto para los niños que no han recibido ninguna dosis, en los que se recomiendan dos dosis con un intervalo de 4 semanas.

¿Puedo contraer la gripe al recibir la vacuna?

La vacuna de la gripe no puede provocar la enfermedad al contener virus muertos no contagiosos.

¿Cuáles son los riesgos al recibir una vacuna de gripe?

El riesgo de que la vacuna antigripal cause un daño grave es extremadamente pequeño, sin embargo, como con cualquier medicamento puede dar lugar a reacciones alérgicas serias.

El efecto secundario más frecuente tras la administración de la vacuna es escozor en el lugar de la inyección.

Servicio de Neumología y Pediatría Hospital San Juan de Dios

neumología

Dr. Luis Ricardo Iglesias Vela

Dra. Virginia Serrano Gutiérrez

pediatría

Dra. Pilar Gayol Barba

Dra. María Jesús Gómez Mora



Pensamos en el futuro para alcanzar el presente

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

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
Tejón, 1
24007 León
Tel. 987 246 466

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



Schindler



la especialidad

La Cirugía Plástica, Estética y Reparadora es una especialidad médica que se ocupa de la corrección quirúrgica de todo proceso congénito, adquirido, tumoral o involutivo, que requiere reparación de estructuras que afectan a la forma y función corporal. Para ello aplica técnicas que se fundamentan en la modificación, movilización o en el trasplante de tejidos.

Su campo de actuación es muy amplio, incluyendo la cirugía de la mano y del sistema nervioso periférico (SNP), el tratamiento medico-quirúrgico de las quemaduras y sus secuelas, los tumores cutáneos y de partes blandas y óseas, la cirugía estética y en definitiva el tratamiento de todas aquellas patologías que para su corrección quirúrgica requieran técnicas de reconstrucción anatómica, funcional y remodelación de estructuras (por ejemplo, reconstrucción mamaria tras un cáncer, la reconstrucción de una extremidad tras un accidente o un tumor,...)

los especialistas

rubén álvarez garcía

Licenciado en Medicina por la Universidad de Valladolid, obtuvo el título de especialista en Cirugía Plástica en el Hospital Universitario Central

la entrevista

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

Iniciamos nuestra labor profesional en abril de 2012.

¿Balance?

El entrar a formar parte de un entorno con una buena dotación técnica y en el que se trabaja con altas dosis de profesionalidad y motivación nos está resultando muy satisfactorio. Creemos que esto también lo perciben nuestros pacientes ya que nuestra consulta ha aumentado progresivamente desde el inicio.

¿Nos puede hablar del perfil de sus pacientes?

No tenemos un perfil determinado ya que debido a la amplitud de nuestra especialidad nos consultan desde pacientes con lesiones de mano, quemados,... a otros que demandan una mejora estética o que están preocupados por alguna lesión cutánea de reciente aparición.

Patología más común dentro de la especialidad.

El síndrome del túnel carpiano en cirugía de mano y del SNP, los nevus, quistes y lipomas en cirugía cutánea y el aumento y la reducción mamaria en la vertiente estética.

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

Nosotros vemos multitud de pacientes al cabo del año que han sufrido accidentes ya sean domésticos, de tráfico o en el ámbito laboral. En muchas ocasiones estos accidentes derivan de imprudencias por relajación en tareas cotidianas pero peligrosas como conducir, empleo de sierras en el trabajo,... y que se podrían evitar si cumpliéramos siempre las normas de circulación, de prevención de riesgos laborales,...

de Asturias. Ha completado su formación en la Unidad de Grandes Quemados del Hospital de Getafe, en Cirugía Estética en la Clínica La Luz y el Hospital Monte Príncipe de Madrid y la Policlínica Miramar de Palma de Mallorca, y en Microcirugía y Oncología Cutánea en el Hospital Son Dureta. En la actualidad compatibiliza su actividad profesional en el Hospital San Juan de Dios con su labor en el Complejo Asistencial Universitario de León, donde desarrolla el programa de reconstrucción microquirúrgica del mismo. Es miembro de la Unidad de Mama y colabora con la Unidad de Oncología del departamento de Cirugía Ortopédica.

david robla costales

Licenciado en Medicina por la Universidad de Navarra, complementó sus estudios con estancias en el Servicio de Medicina Interna del Hospital de Cabueñes. Se formó como especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética en el Hospital Universitario Central de Asturias, completando su residencia con rotaciones externas en la Unidad de Grandes Quemados del Hospital Vall d'Hebron (Barcelona) y adquiriendo conocimientos y habilidades de Cirugía Estética junto a los doctores Tapia y Serra Renom en la Clínica Quirón de Barcelona.

Actualmente, junto a su actividad en el Hospital San Juan de Dios, forma parte de la plantilla del Servicio de Cirugía Plástica del Complejo Asistencial Universitario de León, donde desarrolla su actividad en el programa de reconstrucción microquirúrgica y colabora asiduamente con la Unidad de Oncología del departamento de Cirugía Ortopédica y del departamento de Cirugía Maxilofacial. Por último, participa junto con el Centro Comunitario de Sangre y Tejidos del Principado de Asturias en investigación en ingeniería tisular, campo en el que se basan su trabajo de doctorado.

la técnica: lipoestructura

La lipoestructura ha revolucionado la Cirugía Plástica en los últimos años permitiendo reparar defectos y tratar patologías que hasta hace poco no era posible o con resultados desalentadores. En esta técnica se emplea el tejido graso del paciente obtenido mediante liposucción a baja presión, con el fin de preservar la viabilidad del mismo, para restituir defectos volumétricos a cualquier nivel. Las zonas de donde se practica la extracción comprenden habitualmente el abdomen, la cadera y la cara interna de los muslos. Si a su vez el paciente desea un beneficio estético de esta área, una vez extraído el tejido graso necesario se puede completar el tratamiento mediante una liposucción convencional.

Este tejido se centrifuga en el mismo quirófano bajo condiciones estériles para eliminar los restos de sangre y suero y transferir de nuevo el tejido graso al paciente en la zona que se desea tratar (Figura 1). Este tejido se comporta a modo de injerto, nutriéndose a partir del lecho donde es implantado y proporcionando el volumen deseado en dicha localización.

Las aplicaciones médicas son extensísimas, siendo algunas de las más habituales:

- Reconstrucción mamaria
- Cíatrices deprimidas a cualquier nivel derivadas de accidentes, tratamientos quirúrgicos
- Aumento mamario y glúteo estético
- Rejuvenecimiento facial
- Lipoatrofia facial secundaria a tratamiento con retrovirales o Síndrome de Romberg

Aunque una parte del tejido transferido es reabsorbido por el propio organismo, la gran mayoría se mantiene de manera permanente en el tiempo. En ocasiones y dependiendo del defecto a corregir, puede necesitarse más de una sesión para conseguir el resultado deseado.

NOVAEDAD

Edad Dorada con Calidad

CUIDADO DE ENFERMOS

En Hospitales y domicilios. Servicio 24 HORAS E INMEDIATO

MEJORAMOS TU CALIDAD DE VIDA SIN SALIR DE TU HOGAR

CONSÚLTENOS: ATENCIÓN PERSONALIZADA



987 22 50 60 / 665 815 815

Sobarrriba, 2 - 3ºB - 24002 León

terapia con ondas de choque

Son unas ondas generadas de forma extracorporal y que se utilizan con fines médicos. Se comienzan a utilizar en 1980 para el tratamiento de los cálculos de las vías urinarias y en 1993 se comienzan a aplicar en el campo de la Traumatología, Reumatología y Rehabilitación, concretamente Loew y Jurgowski de la Universidad de Mainz (Alemania) publican los primeros resultados obtenidos con este tratamiento para las tendinitis calcificante de hombro.

Es a partir de 1999 cuando comienzan a aparecer estudios sobre las **ondas de choque radiales**. Estas se generan de forma neumática. Están creadas por un percutor propulsado por aire comprimido que emite su energía por percusión en contacto directo con el tejido a tratar disipándose en el interior del mismo de forma radial hasta agotarse.

Sus dos **acciones principales** son:

- Aumento del metabolismo local.
- Disminución de la sensibilidad al dolor.

El aumento del metabolismo en la zona de aplicación de las ondas se debe al incremento de la vascularización, ya que las ondas provocan un desarrollo de tensión en las fibras y cambios en la permeabilidad de membrana. Este efecto origina una transformación de una zona de inflamación crónica en aguda, dando origen a un proceso de cicatrización de mejor calidad.

Su **efecto analgésico** se debe a:

- Liberación de endorfinas.
- Liberación de sustancias que impiden la transmisión del impulso nervioso.
- Estímulo de las fibras cutáneas sensitivas aferentes de los nervios periféricos que impiden la transmisión del impulso doloroso a nivel del cuerno posterior de la médula (Teoría de la puerta de entrada).
- Degeneración – destrucción de fibras sensitivas.

Los mayores efectos se concentran en aquellos puntos donde el grado de viscosidad entre los tejidos sufre importantes cambios, como en las entesis (zona de inserción en hueso de un músculo), tejido perióstico, calcificación en tejidos blandos, fibrosis tendinosas, etc). Por eso las **principales indicaciones** son:

- Tendinopatías calcificantes y no calcificantes de hombro.
- Fascitis plantar y espolón calcáneo.
- Tendinopatía del Aquiles.
- Síndrome doloroso del trocánter mayor.
- Síndrome del polo inferior de la rótula.
- Puntos "gatillo".
- Epicondilitis y epitrocleitis.

Las ondas se aplican en procesos crónicos y tienen un **80% de buenos resultados** en lo que concierne a la disminución del dolor y en una gran parte de los casos consiguen evitar la cirugía, es decir, no suponen una alternativa a un tratamiento ortopédico sino quirúrgico. También se han visto cambios ecográficos pasados unos meses sobre la zona de aplicación.

Su **aplicación** es en sesiones cortas (entre 5' y 10'), generalmente en un número entre 3 y 5 sesiones con un intervalo semanal, para que dé tiempo a

la reparación del tejido tratado. En función de la patología del paciente se ajusta la densidad de energía, el número de disparos y la frecuencia de los mismos.

A veces durante su aplicación se producen **efectos colaterales** como dolor, hematomas o equimosis, enrojecimiento transitorio de la piel y en casos más raros migrañas, hiperventilación y síncope. Es conveniente aplicar hielo sobre la zona tratada tras la sesión para evitar o aminorar los efectos colaterales locales.

Esta terapia con ondas de choque no se debe aplicar, es decir supone **contraindicación**: sobre la región torácica o pulmonar, coagulopatías o tratamiento con anticoagulantes, embarazo, portadores de marcapasos, niños con fisis en crecimiento, infecciones óseas o del área local, sobre los huesos del cráneo, sobre material de osteosíntesis, sobre los cuerpos vertebrales.

Para terminar, podemos decir que es una técnica un poco molesta, pero tolerable y absolutamente segura cuando se aplica en las indicaciones precisas y por personal experto (médicos rehabilitadores y fisioterapeutas).

El paciente puede seguir realizando su vida normal tras su aplicación.

Rehabilitación
Hospital San Juan de Dios
Dr. José Antonio Alcoba Pérez

**Cuidado de enfermos
y personas mayores
en domicilios
y hospitales**

ayuda trabajo social s.l.

**Ordoño II nº 26 - 2º dcha.
León**

**Tfnos: 987 249 625
615 646 041**

el hospital por dentro

prevención de la nefrotoxicidad causada por un medio de contrastes yodados

¿De qué se trata?

La nefrotoxicidad por medios de contraste es un trastorno en el que tiene lugar un deterioro de la función renal en un plazo de tres días desde la administración intravascular de un medio de contraste sin otra causa alternativa.

Existen los siguientes factores de riesgo:

- Insuficiencia renal previa
- Tipo de medio de contraste
- Dosis del medio de contraste
- Deshidratación
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Hipertensión
- Fármacos nefrotóxicos
- Hiperuricemia
- Edad superior a 70 años
- Administración de fármacos nefrotóxicos

¿Cuál es la incidencia de la nefrotoxicidad causada por un medio de contraste?

La incidencia de la nefrotoxicidad en pacientes con una función renal normal es baja (<10%). Pero la incidencia puede aumentar hasta el 25% o más en pacientes con factores de riesgo.

¿Cuál es la imagen clínica de la nefrotoxicidad causada por un medio de contraste?

La mayoría de los pacientes con nefrotoxicidad son asintomáticos y como no se mide rutinariamente la creatinina en suero después de administrar un contraste, es posible que muchos episodios no se diagnostiquen. Debería medir la creatinina plasmática 48 a 72 horas después del procedimiento, especialmente en pacientes con factores de riesgo, para asegurarse de que no se ha desarrollado la nefrotoxicidad.

El curso de la nefrotoxicidad es generalmente benigno: por lo general se resuelve en una a dos semanas, excepto en pacientes que ya tienen previamente una insuficiencia renal crónica avanzada.

¿Cuál es el mecanismo de nefrotoxicidad del medio de contraste?

No se sabe con certeza cuál es el mecanismo de nefrotoxicidad del contraste pero hay algunos factores importantes como:

- Reducción en la perfusión renal
- Efectos tóxicos en las células tubulares renales

¿Cómo se pueden identificar pacientes con riesgo de nefrotoxicidad inducida por el medio de contraste?

Si se identifican pacientes con un mayor riesgo de nefrotoxicidad, se pueden poner en marcha medidas para evitarla.

Aunque la creatinina en suero no es un marcador perfecto de la función renal, es adecuado para identificar pacientes con riesgo de nefrotoxicidad. Los pacientes con edades inferiores a 65 años con una actividad física normal y con una creatinina en suero normal prácticamente no presentan riesgos de desarrollar nefrotoxicidad, lo que es clínicamente significativa. Para pacientes ambulatorios, la ausencia de enfermedad renal y una creatinina en suero normal en los tres meses previos al procedimiento, puede ser adecuada. En cambio, en todos los pacientes ingresados debería comprobar la creatinina plasmática antes del procedimiento. Como alternativa se puede restringir la práctica de medir la creatinina plasmática en pacientes de edad avanzada o con historial de nefropatía, proteinuria, cirugía renal anterior, hipertensión, gota, diabetes.

¿Cómo puede prevenir la nefrotoxicidad debida al medio de contraste?

- Evitar el uso de un medio de contraste yodado.
- Dióxido de carbono.
- Medio de contraste basado en gadolinio.
- Tomar precauciones al utilizar un medio de contraste yodado.
- Hemodiálisis profiláctica.
- Hemofiltración.
- Farmacoterapia.
- Hemodiálisis profiláctica.

Tratamiento farmacológico

Se han estudiado varios fármacos, pero los que parecen tener algún efecto son los siguientes:

- Fármacos citoprotectores
- El fenoldopam agonista del receptor 1 de la dopamina o prostaglandina E1.
- Bicarbonato sódico

Otros fármacos que se han estudiado incluyen:

- Dopamina
- Antagonistas de mediadores vasoactivos intrarrenales (adenosina o endotelina)
- Antagonistas del calcio
- Vasodilatadores renales

Medicina Interna
Hospital San Juan de Dios
Dra. Elena Vloria Escalona
Dr. Roberto Riera Hortelano
Dra. María Ledo Laso



campana solidaria del hospital san juan de dios de león

Desde el 1 de agosto y hasta fin de año, el hospital destina parte de sus ingresos de las consultas privadas a mejorar algunos colectivos desfavorecidos.

El hospital, en el marco de su responsabilidad social corporativa, desea colaborar con los colectivos de personas más necesitadas, potenciando así su responsabilidad social como organización.

Por cada consulta privada, el hospital destina dos euros a diferentes proyectos sociales, cuyo objetivo siempre será el de contribuir a mejorar la calidad de vida de colectivos marginados.

Uno de esos proyectos es el proyecto de cooperación internacional 'Mejora de la salud de la población de Liberia'.

contexto

El país tiene una tasa de analfabetismo del 75% y una tasa de desempleo de más del 80%. Todo el sistema público de distribución de agua potable ha sido destruido, así como muchas estructuras sanitarias y educativas. El número de personal sanitario cualificado es, insuficiente para las necesidades de la población.

En la ciudad existen pequeñas clínicas y centros sanitarios, con graves problemas de personal sanitario y recursos para mantenerlos funcionando.

st. joseph's catholic hospital

Abierto en 1963 y gestionado por los Hermanos de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios y se ha convertido en uno de los hospitales de referencia de todo el país.

Con capacidad de 142 camas y cerca de 175 trabajadores, ofrece servicios de medicina interna, cirugía general, obstetricia y ginecología, pediatría, oftalmología, cuidados primarios de salud, inmunización de niños y mujeres embarazadas, con departamentos de farmacia, consultas externas, quirófanos, laboratorio, unidad de rayos X, unidad de corta estancia, cocina y servicio de urgencias las 24 horas.

A su vez es el uno de los responsables nacional de tratamiento del Sida y de tuberculosis.

El hospital también presta sus servicios sanitarios en una clínica ambulatoria en uno de los barrios más pobres y más castigados por la guerra, la clínica de New Kru Town.

Las consultas externas de ambos centros, atienden diariamente a cerca de 200 personas.

La principal afluencia son niños menores de 5 años, con anemias, malnutrición, parasitosis, neumonías, diarreas, y malaria principalmente.

El hospital no ha permanecido inmune a los acontecimientos del país y se ha visto afectado por el deterioro en sus instalaciones, la carencia de medicamentos, alimentos, gasoil, el abandono del país de personal cualificado.

Por este motivo la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios pone en marcha este proyecto.

objeto del proyecto

Financiación, a través de una subvención, de los servicios de dos profesionales de enfermería y una matrona en el centro de salud de New Kru Town (4.200 €/año).

Objetivo general: Mejorar el Sistema Sanitario de Liberia, fortaleciendo la atención primaria, principalmente en la educación para la salud y la prevención de enfermedades.

Objetivos específicos: Realizar campañas de vacunación, principalmente a niños menores de cinco años, contra Tuberculosis, Poliomieltis, Fiebre amarilla, Tétanos, Sarampión, Difteria y Tosferina.

Realizar charlas de sensibilización y educación a las madres para la prevención de la transmisión del VIH de madres a niños.

Atender sanitariamente en consulta externa a la población.

Beneficiarios: El centro atiende a cerca de 20.000 personas anuales, 65% población infantil, y da trabajo a 12 personas.

Resultados esperados: Vacunación de 2.200 al año a niños de menores de 5 años.

Sensibilización y educación en la prevención de la transmisión del VIH de 1.500 mujeres embarazadas.

Atención sanitaria a 17.000 personas en las consultas del centro.

¿Cómo puedes participar?

Haz de nuestra Obra Social tu Obra Social. Tienes varias maneras de contribuir en un desarrollo social justo:

1. A través del banco:

Hospitalarios de San Juan de Dios
Banco Santander
Príncipe de Vergara, 204
28002 - Madrid

código cuenta cliente
0049 5153 30 2816282347

2. Página web:

www.hsjd.es

3. Por teléfono, al departamento de Obra Social:

Calle Herreros de Tejada, 3
28016 - Madrid
Teléfono: 91 387 44 79
E-mail: obrasocial@hsjd.es

4. A través del siguiente formulario:

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.

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

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 ☐

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, Distribuir, 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 gusto 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



y con los jóvenes, ¿quién está? pastoral juvenil vocacional

En Salud 2000 queremos hablar de Pastoral Juvenil Vocacional cuyo objetivo es el de dar a conocer a San Juan de Dios, su estilo, propuesta de vida y su actividad tanto en los orígenes de su historia como en la actualidad en el día a día del mundo social y sanitario, para llegar a suscitar en los jóvenes la posibilidad de ser Religiosos Hospitalarios. Muestra de una de estas presencias es nuestro Hospital de San Juan de Dios de León y la atención del Hogar del Transeúnte, también en León.

La Pastoral Juvenil Vocacional va más allá de una mera actividad asistencial, la Pastoral Juvenil Vocacional la componen jóvenes que buscan hacer "algo con su vida". Desde el servicio de Pastoral se orienta a jóvenes para estar junto a toxicómanos, acompañar a ancianos, enfermos psíquicos o físicos, ayudar a personas con diversas discapacidades... es decir, estar junto a personas que sufren por diversos motivos, dando valor a la vida, por encima de cualquier apariencia o marginación de cualquier tipo.

A lo largo del año, desde la Pastoral Juvenil Vocacional se desarrollan una serie de actividades para motivar a los jóvenes: campos de trabajo, experiencias de oración y discernimiento, colaboración solidaria en países empobrecidos, peregrinaciones, jornadas mundiales de la juventud, horas y horas de conversaciones y llamadas, etc... pero lo importante es que, en cada uno de los centros de San Juan de Dios, al igual que se promueve y se busca la calidad en muchas cuestiones, se busque esa calidad en la posibilidad de que los hermanos, con gusto, estén dispuestos a dialogar con los más jóvenes, y ser testigos de su propia vocación.

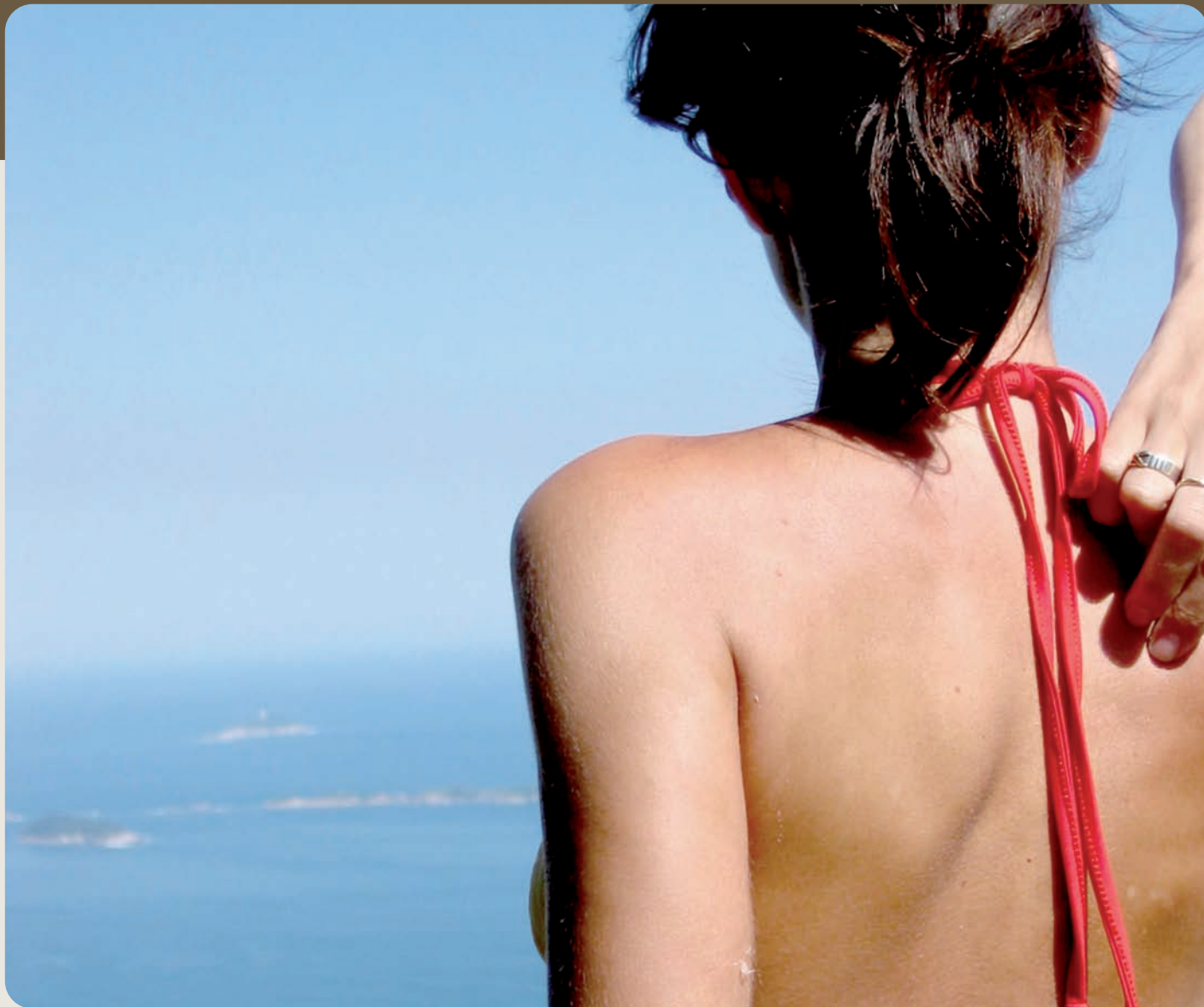
Habrán hermanas y hermanos responsables de coordinar, organizar, dinamizar estas tareas pero el tema es que es "algo de todos".

"Los jóvenes, al igual que cualquier persona, atienden a quien les atiende".

Hno. Juan Antonio Diego Esquivias
Coordinador Pastoral Juvenil Vocacional
Hermanos de San Juan de Dios en España

+ info:

www.jovenessanjuandedios.org
avosotrosmismos.blogspot.com



la escuela de espalda

El Hospital San Juan de Dios de León, desde el año 2011 viene reafirmando su política de gestión del absentismo con el objeto de trabajar más desde el ámbito de la información y formación preventiva, que suponga un profundo cambio cultural en los hábitos de trabajo.

Con la colaboración de expertos externos de la Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, médicos especialistas y el servicio de rehabilitación de nuestro Hospital, hemos desarrollado un programa de educación sanitaria "ESCUELA DE ESPALDA" destinado a la población general, y preferentemente a personas con dolencias de espalda o colectivos predispuestos a padecerlas por el trabajo que desarrollan.

Conocedores de que las dolencias de la columna vertebral son las más frecuentes en los países industrializados (80% de la población) y las que más gasto público generan por conceptos asistenciales y laborales (2% PIB), este programa espera llegar a un gran número de organizaciones empresariales, que como nuestro Hospital, se preocupen por la salud de sus trabajadores.

¿cuáles son los objetivos?

- Enseñar los cuidados y mecanismos corporales de protección para que el paciente con dolor de espalda pueda reanudar su actividad normal más rápidamente.
- Disminuir los futuros episodios dolorosos.
- Evitar la aparición de nuevas lesiones.

beneficios de la escuela de espalda

- Potencia la habilidad del paciente para el cuidado de la espalda y el automanejo de las crisis dolorosas.
- Modifica los factores negativos mediante el aprendizaje del control de los síntomas.
- Enseña al paciente a adoptar un papel activo en la evolución clínica del proceso doloroso.
- Desmitifica el dolor vertebral como síntoma indicativo de enfermedad.

¿en qué consiste?

El programa Escuela de la Espalda tiene como objetivo mejorar el cuidado de la espalda a través de los siguientes módulos:

1. ¿conoces tu espalda?

Identificarás, de forma amena y sencilla, las diferentes estructuras que componen tu espalda, su funcionamiento y las principales patologías que se derivan de un mal uso de la misma.

2. día a día con tu espalda

Entenderás por qué muchas veces nos duele la espalda a causa de los hábitos posturales que adoptamos al realizar actividades cotidianas y/o profesionales. Un recorrido visual de un día cualquiera te ayudará a ser consciente de ello.

3. trabajando con tu espalda

Conocerás los principales factores de riesgo que encontramos en nuestro entorno laboral y que nos pueden ocasionar lesiones de espalda.

4. cómo cuidar tu espalda

Encontrarás consejos para realizar las tareas más habituales, tanto dentro como fuera del trabajo, de forma saludable para tu espalda. Una misma actividad se puede hacer de formas distintas, y la higiene postural y la ergonomía enseñan a hacer

todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para la espalda.

5. ¡muévete por tu salud!

Descubrirás toda una gama de ejercicios de estiramiento para mejorar tu salud y la de tu espalda. Además, podrás realizar una tabla de ejercicios individualizada que te entregaremos al finalizar las sesiones formativas para continuar practicando desde casa.

El 86,75% de los trabajadores que han participado del programa Escuela de Espalda han manifestado estar muy satisfechos con la formación recibida.

El 97,87 % califica de sencillos los ejercicios prácticos para continuar llevando a cabo fuera de la jornada de trabajo.

Nuestro índice de incidencia ha disminuido en un 33,14%.

No queremos darle la espalda a la salud de nuestros trabajadores.





El Gas y el Tiempo sí se pueden ver

La nueva botella TAKEO combina seguridad, ligereza y manejabilidad con la rapidez en el acceso a la información clave, a través del manómetro digital:

- **MAYOR SEGURIDAD para el paciente y el usuario:** Alarmas sonoras y visuales, que indican el tiempo y el volumen disponible.
- **MAYOR CLARIDAD:** El tiempo restante se indica en horas y minutos, el volumen en litros.
- **MAYOR EFICIENCIA, ahorrando costes:** Se aprovecha más el contenido de gas de las botellas, se optimizan los stocks y se reducen costes logísticos.

TAKEO

la nueva botella de oxígeno Medicinal

Air Liquide Medicinal, S.L.U. Paseo de la Castellana, 31- 28046 Madrid
Tel.: 91 50 29 630 - Fax: 91 50 29 560 - www.airliquidemedicinal.es

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

alergología

- Dr. Adolfo Vélez Ruiz de Lobera

análisis clínicos

- Dra. M^a José Fernández Suárez

anatomía patológica

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

anestesiología

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

cardiología

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

cirugía general y laparoscopia

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

cirugía oral y maxilofacial

- Dr. Alejandro Pelaz García

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 Egidio Romo
- Dra. Beatriz González Sixto

diagnóstico por imagen

- Dra. Carmen Fuertes Castellanos
- Dr. Stanley Hoff

digestivo

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

farmacia hospitalaria

- Dr. Javier José del Pozo Ruiz

geriatría

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

ginecología

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

logopedia

- Dña. Irene Fuertes Sánchez

hematología

- Dr. José M. Vicente Vigal

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. Laura Linares Álvarez

medicina interna

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

microbiología clínica

- Dra. Elva Valdés Vázquez

nefrología

- Dr. Benjamín de León Gómez

neumología

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

neurocirugía

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

neurofisiología

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

neurología

- Dra. Marta Pacheco Jiménez

oftalmología

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

otorrinolaringología

- Dr. Rafael Pérez González

pediatría

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

preanestesia

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

psiquiatría

- Dr. Ignacio Guereñu Carnevali
- Dr. José de Santiago Sastre

rehabilitación

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

traumatología y cirugía artroscópica

- Dr. Manuel Ramos Guallart
- Dr. José Antonio Cantero Blanco
- Dr. Jaime A. Sánchez Lázaro
- Dr. Luis Enrique Gamazo Caballero
- Dr. Luis Díaz Gallego
- Dr. José M. Álvarez Fernández-Represa

urología y cirugía endoscópica

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

urgencias

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

+ info:

987 23 25 00

www.hospitalsanjuandedios.es



¿Te gustaría que te
adelantásemos los **gastos**
sanitarios?

¿**Confías en la aseguradora** que
te tiene que indemnizar?
¿Quieres que te traten los
mejores especialistas tanto
sanitarios como jurídicos?

AVATA[®]
H I S P A N I A
AYUDA A VÍCTIMAS DE ACCIDENTES
DE TRÁFICO Y ASEGURADOS
www.avatahispania.com
Teléfono: 90 22 41 800

¿Has sufrido un accidente?
en **AVATA Hispania**
sabemos cómo ayudarte

**SI TÚ
NO COBRAS,
NOSOTROS
TAMPOCO
COBRAMOS(*)**

¿Quieres crecer con nosotros?

Crea tu propia franquicia AVATA Hispania

Tu oficina Avata en **LEÓN**:
Avda. Ordoño II, 26 entreplanta
Teléfono: 987 09 46 86

987 179 739

franquicias@avatahispania.com



VALLADOLID: C/ Acera de Recoletos, 5 - 1º. Tel. 983 219 334
BILBAO: C/ Dr. Achucarro, 1, entreplanta. Tel. 944 015 337
PONFERRADA: Avda. España, 37, bajo. Tel. 987 410 411
BURGOS: Avda. Reyes Católicos, 42, entreplanta - Of. 2. Tel. 947 221 530
OVIEDO: C/ Uria, 76, 1º Of. 2. Tel. 985 031 685
SALAMANCA: C/ Del Arco, 2, entreplanta izq. Tel. 923 614 694
VITORIA: c/ Gorbea, nº 7 -bajo. Tel. 945 06 59 47
Próxima Apertura en ALCOBENDAS: C/ Pintor Rosales, 5. Tel. 916 561 699

PALENCIA: C/ Menéndez Pelayo, 1, bajo. Tel. 979 706 015
SANTANDER: Pasaje de Peña, 1, escalera izq - 1º Izq. Tel. 942 300 630
BARCELONA: C/ del Bruc, 7 - Ppal. 1ºA. Tel. 932 690 954
MADRID (Oficina central): C/ Bravo Murillo, 377 - 3º Of. A. Tel. 915 705 695
MADRID (Leganés):
C/ Doctor Martín Vegue Jaudenes, nº 37 bajo. Tel. 916 851 560
MADRID (Distrito Salamanca): Avda. Felipe II, 13 - 1º Dcha. Tel. 915 436 460
MADRID (Torrejón de Ardoz): C/ Solana, 12. Tel. 916 561 699

(*) Sólo accidentes de tráfico