

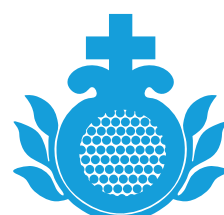
salud^{dosmil}

hospital san juan de dios de león

junio 2013 | número 111



- **en persona** | leo harlem
- **actualidad** | responsabilidad social corporativa
- **el especialista** | miguel ángel alonso prieto



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

La medicina
a tu servicio



¿urgencias?
estamos 24 horas
para atenderte

Os presentamos una nueva edición de nuestra revista Salud Dosmil. En este número nuestra dermatóloga os dará unos buenos consejos para protegernos del sol, que os serán muy útiles en estas fechas. También queremos que conozcáis más a fondo al Dr. Miguel Ángel Alonso, del servicio de urología, y las novedosas técnicas de láser prostático que realiza en nuestro centro. El servicio de neurocirugía os informa de las últimas técnicas microquirúrgicas de la columna vertebral; además, os comentamos varias noticias relacionadas con las últimas publicaciones en medicina.

Agradecemos a Leo Harlem su colaboración, su simpatía y su predisposición para visitarnos y compartir un rato con nosotros, sabíamos que era un gran monologuista, pero nos ha cautivado a todos por su cercanía y sencillez.

En el Hospital seguimos trabajando por mejorar cada día, continuamos incrementando nuestros servicios

e intentando acercarnos a nuestro objetivo, ser un centro sanitario de confianza para todos nuestros pacientes. Y lo queremos hacer colaborando con nuestros proveedores, clientes, voluntarios y trabajadores. En estos tiempos tan difíciles, no es fácil alcanzar las metas marcadas. En muchas ocasiones alcanzar el objetivo no sólo depende de nosotros, sino también del contexto en el que nos movemos. Pero sería un error intentar hacer las cosas de una manera distinta a nuestro estilo de trabajo: la calidad.

Queremos dedicar este número a nuestra compañera, Teresa, recientemente fallecida, y transmitir toda nuestra fuerza y energía a sus familiares. Descanse en paz.

Juan Francisco Seco Martín
director gerente

han colaborado
Juan Francisco Seco Martín
Lucas Rodríguez Milia
Manuel Meléndez Pérez
Dolores González García
Gloria M^a Álvarez Vicente
Miguel Ángel Alonso Prieto
Encarnación Martín Pérez
José Manuel Valle Folgueral
Francisco J. Ibáñez Plácano
Rosa Quintano Veloso
M^a José Fernández Suárez
Virginia Serrano Gutiérrez
Beatriz González Sixto
Luis Ricardo Iglesias Vela
Noelia Sánchez Carrión
Mónica Redondo Arias
div-laCentral | comunicación
diseña y edita
div-laCentral | comunicación
Velázquez, 16 - 1^aA | 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

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.



www.hospitalsanjuandedios.com



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



leo harlem

humorista y monologuista

Leonardo González Félix, más conocido como Leo Harlem, es, sin duda, uno de los mejores cómicos de este país.

Una broma pesada de sus amigos dio un vuelco radical a su vida, y le colocó en la gran final del 3º Certamen de Monólogos de "El Club de la Comedia" donde descubrió que podía ser rentable eso de vivir haciendo reír a los demás.

Desde entonces sus amigos dicen de él que es un guionista de todo, pues refleja esas pequeñas cosas de la vida en cada una de sus actuaciones de un modo sorprendente, único e inimitable.

Aunque la mayoría del público en general te identifica como vallisoletano, tú has nacido en León. ¿A qué edad te fuiste? ¿Qué recuerdos guardas de León? ¿Cuáles son los rincones que te gusta visitar?

Nací en Matarrosa del Sil (1962) y me fui a Valladolid con siete añitos. Me acuerdo de cosas del colegio y de mis amigos. Recuerdo también cosas de la matanza y de ir al huerto con la familia. He ido muy pocas veces al pueblo pero prometo volver a recorrer todos y cada uno de sus rincones porque me gustan todos.

Nos gustaría conocer un poco más tu trayectoria, tus comienzos en Valladolid y la curiosa anécdota de la procedencia de tu nombre artístico.

Mi primera actuación fue el 1 de marzo de 2001 en un bar que se llama "La Salamandra" y fue sorpresa hasta para mí. Mi nombre artístico proviene del bar donde trabajaba y que al llamarse "Harlem" me bautizó con ese curioso apellido para lo del arteo.

Fue en el "Club de la Comedia" donde diste el salto a la fama, ¿cómo fue aquella experiencia?

Fue una cosa muy bonita. Llegué a la final en el año 2003 y, a partir de ahí, mi vida dio un vuelco total. Disfruté mucho y sigo pasándolo realmente bien.

A partir de ese momento, no has dejado de realizar proyectos y de trabajar con los mejores cómicos del país. ¿Con quién te has sentido más cómodo trabajando?

'A un tío que corre 42 km no se le puede poner una medalla, hay que ponerle un bocadillo de jamón ibérico'.

Realmente es muy difícil destacar a uno porque me lo paso de miedo con todos. Somos unos privilegiados y, además, somos gente sin complicaciones.

Tus monólogos triunfan en teatros, televisión, YouTube... nos gustaría conocer un poco el proceso de creación de tus monólogos.

Escojo un tema y, a partir de ahí, empiezo a escribir y a ordenar el texto. Luego los voy rodando en directo y se van puliendo hasta que quedan bien perfilados.

Por lo que sabemos, eres un futbolero empedernido. Has participado en campañas de abonados del Real Zaragoza y del Real Valladolid. Y ahora, formas parte del equipo de Javier Ares, en "Radio Estadio", de Onda Cero. Cuéntanos la verdad, ¿os lo pasáis tan bien como parece en las retransmisiones?

Soy súper futbolero y me encantan los deportes en general. En el programa de Javier Ares nos lo pasamos de miedo. ¡Es un lujo trabajar con esos fenómenos!

Si tuvieras que escoger un monólogo, alguno al que guardes especial cariño, ¿con cuál te quedarías?

Me quedaría con el monólogo de los restaurantes porque para mí es el mejor y el que más me gusta contar.

¿Cuáles crees que deben ser las virtudes de un monologuista? Te anticipamos una que todos sabemos: la improvisación y la rapidez al contar los chistes... Y de eso, vas sobrado...

Lo más importante es que sea creíble y hable de cosas que conozca de primera mano. Con eso y echándole gracia... todo va rodado.

Seguro que en los cientos de actuaciones que has realizado te han ocurrido historias o anécdotas divertidas... o no tanto. ¿Nos podrías contar alguna?

Una vez, actuando en Jerez, una señora se meó



Leo Harlem en el Tac de 64 cortes del Hospital San Juan de Dios de León.

encima. Preparó una morrocotuda. Puso el suelo perdidito y tuvo que irse a casa a asearse y cambiarse de ropa. En fin... cosas que pasan.

¿La crisis da tanto juego como parece para los monólogos?

La crisis no suelo usarla como tema, pero sí que la usan muchos de mis colegas. Yo creo que la crisis es de cabezas y no de dinero, pero sería muy largo de explicar.

Pongámonos serios, aunque sea un momento: ¿hay algún tema que crees que un monologuista no debe tocar?

Se puede hablar de todo. Yo, personalmente, prefiero no hablar de religión ni de cosas que puedan herir susceptibilidades, pero cada uno que haga lo que estime oportuno.

¿Cuáles son tus próximos proyectos?

Jubilarme lo antes posible. Me gustaría dibujar y escribir y estar más en casa.

Además, me gustaría escribir un libro, pero un libro en serio, usando un seudónimo que si no la gente no me toma en serio.

Me gustaría escribir pequeñas biografías de personas o de personajes ficticios que me

‘He salido más noches que el camión de la basura’.

gustan, que de una forma u otra me resultan interesantes.

¿Te vamos a ver próximamente en León con alguno de tus monólogos?

Después del verano, el 4 de octubre actuaré en el Auditorio de León con nuevos monólogos que estoy preparando.

A parte de cuando el trabajo te lo exige, ¿vienes mucho por León?

La verdad es que no vengo todo lo que debiera o me gustaría. Pero sí que intento venir 2 ó 3 veces al año.

Cuando vienes a León, ¿qué es lo que más te gusta hacer?

Merendar, cenar, comer, desayunar, poco porque me lío por las noches, y tomar vinos ricos.



Una de tus facetas menos conocidas es que eres dibujante de cómics. ¿Reanudarás esa faceta?

El dibujo me gusta y espero realizar alguna exposición en un par de añitos. De momento seguiremos con el humor y ya veremos en un futuro.

el test

Una ciudad_Gijón

Un rincón de León_La Plaza del Grano

Una comida_Caldo gallego

¡¡Sea tajante!! ¿La cecina de León o el lechazo castellano?_El Botillo

Un lugar para perderse_El Valle del Silencio

Si no fuera cómico sería... dibujante

Un colega de profesión para salir de cañas_Cualquiera. Todos son divertidos

Un deporte_Fútbol

Un vicio (confesable)_La comida picante

Tu mayor defecto_Testarudo

Tu mayor virtud_Puntualidad

Me gustaría parecerme a... Nadie en especial

Un grupo o un cantante_El Pescailla

Un método de transporte_La bicicleta

Seguro de **Automóvil**

Porque cuando se queda sin coche,
es cuando más ayuda necesita



Así funcionan nuestras nuevas coberturas exclusivas:

¿Tiene un problema con el coche y necesita que alguien le acerque al taller?

Nosotros lo hacemos

¿No sabe cómo volver a casa después?

Nosotros le llevamos

Y en caso de siniestro total, ¿cómo va a moverse?

Con el coche de sustitución que A.M.A. pondrá a su disposición

Así de fácil y así de claro.

Confíe en la experiencia de A.M.A. y disfrute del mejor servicio con total tranquilidad.

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

LA CONFIANZA ES MUTUAL
www.amaseguros.com 902 30 30 10



responsabilidad social empresarial

En un entorno como el actual, todos somos conscientes del profundo cambio que necesita nuestro mundo para que esto vuelva a funcionar. El cambio debe afectar a todo y a todos: Administración, partidos políticos, sindicatos. Pero también a las personas, a los consumidores, a cada uno de nosotros. Y cómo no, a todo tipo de organizaciones e instituciones, entre ellas, las organizaciones empresariales.

Hoy vamos a hablar de las posibilidades que tienen las empresas en apostar por una nueva forma de gestión basada en la Responsabilidad Social Corporativa (RSC) o Responsabilidad Social Empresarial (RSE). Y todo ello, en un marco económico, social y cultural que hace tremendamente complicado la aplicación de esta nueva forma de entender las empresas. Este artículo no tiene la más mínima intención de ser una referencia doctrinal sobre RSC, sino de realizar una aproximación al lector a esta nueva forma de gestión en la que la Dirección del Hospital San Juan de Dios de León cree, a pesar de los tiempos en los que vivimos y el entorno en el que nos movemos.

Hace ya varias décadas, en los años ochenta, comenzó a fraguarse una corriente sociológica de pensamiento que predicaba que el Estado, la Administración, no debe ser el único responsable y garante del bienestar común, sino que debe figurar como objetivo y meta de otro tipo de organizaciones, entre ellas las empresas. Y no sólo entre aquellas empresas "sin ánimo de lucro", sino también entre todas aquellas, la mayoría, que buscan lograr la mayor rentabilidad posible a sus inversiones.

Sin embargo, en el último lustro hemos podido comprobar, con gran crudeza, que esta situación no sólo no se ha producido, sino que más bien, todo ha sucedido al revés: las Administraciones Públicas se han constituido como un organismo que tiene el deber inexcusable de lograr unas cuotas de protección a los ciudadanos cada vez mayores, más desorbitadas y, lamentablemente, sin ninguna posibilidad actual de financiación.

La Responsabilidad Social Corporativa (RSC o RSE) se define entonces como el conjunto de compromisos asumidos por las organizaciones de manera interna, sin ningún tipo de obligación legal o contractual al respecto, con sus Grupos de Interés ("stakeholders"), de tal manera que a través de dicho compromiso son capaces de generar un impacto positivo a nivel sociocultural, ético, laboral y medioambiental. Por tanto, la RSC supone asumir como reto una nueva forma de gestión en la cual, ya no sólo rige el principio "máximo beneficio al mínimo coste" y satisfacción para el inversor, sino que se basa en la filosofía de que la actividad empresarial debe generar también un impacto positivo en todo el entorno de la organización: trabajadores, entorno social y cultural, medio ambiente, clientes, proveedores y aliados.

Dicho de otro modo: la RSC propone que las empresas sigan obteniendo beneficios y siendo rentables para

Para el tratamiento precoz y continuado del dolor en pacientes con Osteoartritis de rodilla...

VISCOINGENIERÍA

Formulación diseñada para simular al líquido sinovial sano de un individuo joven^{1,2}

- Proporciona mayor alivio del dolor y eficacia a largo plazo³⁻¹⁰
- Potencial conservación del cartilago^{11, 12}
- Retraso del reemplazo total de rodilla¹³

Elija SYNVISC y SYNVISC-ONE para ayudar a que sus pacientes con Osteoartritis de rodilla se beneficien de un TRATAMIENTO MÁS ALLÁ DEL DOLOR



TRATANDO MÁS ALLÁ DEL DOLOR

Referencias: 1. Prospecto SYNVISC/SYNVISC-ONE. 2. Balazs EA, et al. *Arthritis Rheum.* 1967;10(4):357-376. 3. Raynauld J-P, et al. *Osteoarthritis Cartilage.* 2002;10(7):506-517. 4. Raman R, et al. *Knee.* 2008;15(4):318-324. doi:10.1016/j.knee.2008.02.012. 5. Dickson DJ, et al. *J Clin Res.* 2001;4:41-52. 6. Chevalier X, et al. *Ann Rheum Dis.* 2010;69(1):113-119. 7. Adams ME, et al. *Osteoarthritis Cartilage.* 1995;3:213-226. 8. Caborn D, et al. *J Rheumatol.* 2004;31:333-343. 9. Wobig M, et al. *Clin Ther.* 1998;20:410-423. 10. Bellamy N, et al. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 2. Art. No.: CD005321.pub2. DOI:10.1002/14651858.CD005321.pub2. 11. Wang Y, Hall S, Hanna F, et al. Poster presented at: European League Against Rheumatism (EULAR); June 16-19, 2010; Rome, Italy. 12. Hall S, et al. *Ann Rheum Dis.* 2010;69(suppl 3):701. 13. Waddell DD, Bricker DC. *J Manag Care Pharm.* 2007;13(2):113-121.

sus accionistas. Pero se preocupa porque todo el proceso que se ha de seguir hasta llegar a la última línea de la cuenta de resultados, cumpla una serie de principios, objetivos y criterios que contribuyan también a favorecer el bien común.

Una de las facetas donde se muestra esta dimensión responsable de la empresa es su vertiente económica. Como hemos dicho, no se trata de ganar únicamente, sino de hacerlo de una manera responsable. Desde luego, lo que primero debe garantizar una organización es su viabilidad y sostenibilidad. Lo contrario supondría una gestión errónea y carente de cualquier tipo de posibilidad de perdurar en el tiempo.

La gestión económica responsable de una empresa debe buscar que el accionista sepa que se está haciendo un uso adecuado de su capital, que el cliente conozca que los bienes o servicios que recibe son competitivos y de calidad, que al proveedor se le paga un precio justo por su suministro en un plazo razonable, pero que a su vez se le exige que haga lo mismo con sus proveedores y que lo acredite, y que a los profesionales que desempeñan su trabajo en la organización se les paga puntualmente una

retribución justa, de una manera transparente y acompañada de otra serie de condiciones que hacen más confortable su trabajo (beneficios sociales, estabilidad, formación, motivación...).

La RSC se manifiesta también en la gestión social de la empresa. No se trata únicamente de que las empresas dediquen parte de sus beneficios a realizar donaciones para determinados colectivos desfavorecidos. Se trata de interiorizar dentro de la organización que con la participación de todo el colectivo empresarial se pueden conseguir objetivos que mejoren nuestro entorno social. En muchas ocasiones, simplemente se trata de buscar sinergias con otros aliados o proveedores, de compartir objetivos, de informar a los colectivos con los que trabajas. Pero para ello la organización debe desarrollar una cultura social interna y de interiorizar este objetivo como uno más, dentro de la organización.

También la dimensión medioambiental tiene su sitio en la gestión empresarial. Cualquier actividad empresarial conlleva necesariamente un impacto ambiental, por pequeño que sea. Las decisiones económicas y estratégicas de las empresas no



DESCRIPCIÓN. El hilano G-F 20 se encuentra disponible en dos presentaciones: - **Synvisc**® (presentación de 2 ml) - **Synvisc-ONE**® (presentación de 6 ml). El hilano G-F 20 es un fluido elástico, estéril y apirógeno, que contiene hilanos. Los hilanos son productos derivados del hialuronato (sal sódica de ácido hialurónico), constituidos por disacáridos repetidos de N-acetilglucosamina y glucuronato sódico. El hilano A tiene un peso molecular medio de aproximadamente 6.000.000 y el hilano B es un gel hidratado. El hilano G-F 20 contiene hilano A e hilano B (8,0 mg ± 2,0 mg por ml) en solución fisiológica tamponada de cloruro sódico (pH 7,2 ± 0,3).

CARACTERÍSTICAS. El hilano G-F 20 es biológicamente similar al hialuronato. El hialuronato es un componente del líquido sinovial responsable de su elasticidad. Sin embargo, las propiedades mecánicas (elastoviscosas) del hilano G-F 20 son superiores a las del líquido sinovial y de las soluciones de hialuronato de concentración comparable. El hilano G-F 20 tiene una elasticidad (módulo de almacenamiento G') a 2,5 Hz de 111 ± 13 Pascales (Pa) y una viscosidad (módulo de pérdida G'') de 25 ± 2 Pa. Elasticidad y viscosidad del líquido sinovial de la rodilla de humanos de 18 a 27 años de edad medidas con un método comparable a 2,5 Hz son G' = 117 ± 13 Pa y G'' = 45 ± 8 Pa. La degradación de los hilanos en el organismo sigue la misma vía que el hialuronato y sus productos de degradación carecen de toxicidad. **INDICACIONES Y MODO DE EMPLEO.** El hilano G-F 20: - Sustituye temporalmente y suplementa el líquido sinovial. - Es eficaz en cualquier estadio de la patología articular. - Es particularmente eficaz en pacientes que utilizan activa y regularmente la articulación afectada. - Su efecto terapéutico se debe a la viscosuplementación, un proceso mediante el cual se restaura el estado fisiológico y reológico de los tejidos de la articulación con osteoartritis. La viscosuplementación que se consigue mediante el tratamiento con hilano G-F 20 disminuye el dolor y las molestias, permitiendo una mayor amplitud de movimiento de la articulación. Estudios *in vitro* han demostrado que el hilano G-F 20 protege las células cartilaginosas contra ciertas lesiones físicas y químicas. **Synvisc** ha sido concebido exclusivamente para la aplicación intra articular por un médico, para el tratamiento del dolor asociado a la osteoartritis de rodilla, cadera, tobillo y hombro.

Synvisc-ONE ha sido concebido exclusivamente para la aplicación intra articular por un médico, para el tratamiento del dolor asociado a la osteoartritis de rodilla. **CONTRAINDICACIONES.** - No deberá inyectarse hilano G-F 20 en la articulación cuando exista estasis venosa o linfática en el miembro respectivo. - El hilano G-F 20 no deberá utilizarse en articulaciones infectadas o intensamente inflamadas ni en pacientes que sufran enfermedades o infecciones de la piel en el área de aplicación de la inyección. **ADVERTENCIAS.** - No inyectar intravascularmente. - No inyectar en forma extra articular o dentro de los tejidos y la cápsula sinovial. Efectos adversos, generalmente en el área de la inyección, han ocurrido después de la inyección extra articular de **Synvisc**. - No debe utilizarse junto a desinfectantes que contengan sales amónicas cuaternarias para la preparación de la piel ya que el hialuronato puede precipitarse en su presencia. **PRECAUCIONES.** - El hilano G-F 20 no debe utilizarse si se produce un gran exudado intra articular antes de la inyección. - Como en todo proceso de invasión de articulación, se recomienda al paciente evitar toda actividad física intensa después de la inyección intraarticular y continuar con las actividades habituales pasados algunos días. - El hilano G-F 20 no ha sido probado en mujeres embarazadas ni en menores de 18 años. - El hilano G-F 20 contiene pequeñas cantidades de proteína aviar, por lo que no se debe utilizar en pacientes con hipersensibilidad a dicha proteína. **EFFECTOS ADVERSOS.** - Efectos adversos que afectan al miembro inyectado: dolor transitorio, hinchazón y/o eritema en la articulación inyectada después de las inyecciones intra articulares de hilano G-F 20. La experiencia tras la comercialización de **Synvisc**, ha demostrado que el exudado puede ser muy extenso y puede causar dolor pronunciado; es importante retirar y analizar el fluido para descartar infección o artropatías cristalinas. Estas reacciones generalmente remiten en unos días. El beneficio clínico del tratamiento es evidente después de dichas reacciones. Los ensayos clínicos de **Synvisc/Synvisc-ONE** no han evidenciado ninguna infección intra articular y son pocos los casos de los que se ha informado durante el uso clínico de **Synvisc**. - La experiencia tras su comercialización ha identificado los siguientes efectos sistémicos que aparecen rara vez con la administración de **Synvisc**: erupción cutánea, urticaria, comezón, fiebre, náuseas, dolor de cabeza, mareos, escalofríos, calambres, parestesia, edema periférico, malestar, dificultades respiratorias, enrojecimiento y tumefacción faciales. - En ensayos clínicos controlados con **Synvisc** no hubo diferencias estadísticamente significativas en el número de efectos adversos sistémicos entre el grupo de pacientes que recibió **Synvisc** y el que recibió tratamientos de control. - En ensayos clínicos controlados con **Synvisc-ONE** se observó que el tipo de efectos adversos ocurridos y la frecuencia con que se detectaron eran similares en el grupo de pacientes que recibió **Synvisc-ONE** y el grupo tratado con placebo. **DOSIFICACIÓN Y ADMINISTRACIÓN.** - Retire el líquido o exudado sinovial antes de inyectar hilano G-F 20. - No utilice el hilano G-F 20 si el envase está abierto o deteriorado. - Utilice el contenido de la jeringa inmediatamente después de abrir el envase. - La inyección deberá realizarse a temperatura ambiente. - Para extraer la jeringa del envase (o bandeja), sujétela por el cuerpo, sin tocar el émbolo. - La administración debe realizarse en condiciones asepticas, teniendo especial cuidado al abrir el tapón de la punta de la jeringa. - Gire el tapón gris antes de tirar del mismo para evitar pérdidas del producto. - Utilice una aguja de tamaño adecuado: - **Synvisc**, calibre 18 a 22. Elija una aguja de longitud apropiada en función de la articulación que vaya a tratar. - **Synvisc-ONE**, calibre 18 a 20. - Para asegurar un sellado hermético y prevenir pérdidas durante la administración, asegure la aguja correctamente mientras sostiene con firmeza el adaptador Luer de la jeringa. - No apriete excesivamente ni haga palanca al fijar la aguja o al extraer su protector, ya que podría romperse la punta de la jeringa. - Inyecte únicamente en el espacio sinovial recurriendo, si es necesario, a orientación adecuada, como la fluoroscopia, especialmente en articulaciones tales como la cadera y el hombro. - El contenido de la jeringa es para un solo uso. - Cuando utilice la orientación fluoroscópica, puede emplear un agente de contraste iónico o no iónico. No debe utilizarse más de 1 ml de agente de contraste por cada 2 ml de hilano G-F 20. **POSOLÓGIA Y DOSIS MÁXIMA RECOMENDADA.** El régimen de dosis de hilano G-F 20 depende de la articulación que se está tratando. **Osteoartritis de rodilla: Synvisc.** El régimen de tratamiento recomendado consiste en una serie de tres inyecciones de 2 ml en la rodilla, con una semana de separación entre ellas. Para obtener el máximo efecto, es esencial la administración de la serie completa, es decir, las tres inyecciones. La dosis máxima recomendada es de seis inyecciones en 6 meses y con un mínimo de 4 semanas entre regímenes de tratamiento. **Synvisc-ONE.** El régimen de tratamiento recomendado es una inyección de 6 ml en la rodilla, que puede repetirse a los 6 meses si los síntomas del paciente lo exigen. **Osteoartritis de cadera/tobillo/hombro: Synvisc.** El régimen de tratamiento inicial recomendado es una sola inyección de 2 ml. Sin embargo, si tras esa inyección no se logra el alivio sintomático adecuado, se recomienda aplicar una segunda inyección de 2 ml. Los datos clínicos han demostrado que los pacientes se benefician de esta segunda inyección si se administra entre uno y tres meses después de la primera. **DURACIÓN DEL EFECTO.** El tratamiento con hilano G-F 20 únicamente afecta a la articulación inyectada, no produce efectos sistémicos generales. **Synvisc.** En general, se ha informado de que la duración del efecto en pacientes que responden al tratamiento es de hasta 26 semanas, si bien se han observado periodos más cortos y más largos. Sin embargo, los datos clínicos prospectivos de pacientes con osteoartritis de rodilla han demostrado que, tras aplicar una única serie de tres inyecciones de **Synvisc**, los beneficios del tratamiento se han prolongado hasta 52 semanas. **Synvisc-ONE.** Los datos clínicos prospectivos de pacientes con osteoartritis de rodilla ponen de manifiesto que es posible disfrutar de los efectos beneficios de una sola inyección de **Synvisc-ONE** hasta 26 semanas después del tratamiento. **CONTENIDO POR ml (hilano G-F 20) 1 ml de Synvisc** contiene: hilano 8,0 mg; cloruro sódico 8,5 mg; fosfato disódico hidrogenado 0,16 mg; fosfato sódico dihidrogenado 0,04 mg; agua para inyección c.s. **PRESENTACIÓN.** El contenido de cada jeringa es estéril y apirógeno. Conservar a una temperatura de entre 2°C y 30°C. No congelar. **Synvisc** se presenta en jeringas de vidrio de 2,25 ml, que contienen 2 ml de hilano G-F 20. **Synvisc-ONE** se suministra en una jeringa de vidrio de 10 ml con 6 ml de hilano G-F 20.

deben únicamente analizarse desde un punto de vista financiero y social. También hay que estudiar, planificar, evaluar y medir el impacto ambiental de los acuerdos que se toman, de tal manera que se debe elegir aquel que, siendo viable económicamente, sea respetuoso con el medio ambiente.

¿Y cómo se sabe si una empresa es socialmente responsable?

Como en tantas otras cuestiones relacionadas con la calidad, para poder decir que una organización hace las cosas bien o que tiene un estilo de gestión y dirección responsable con su entorno, debe desarrollar un completo y complejo sistema interno de gestión social que contemple todos los aspectos que hemos detallado anteriormente.

Todas las políticas y estrategias de la empresa deben estar impregnadas de este compromiso social, y para acreditarlo es necesario desarrollar una serie de indicadores que permitan probar todo lo anterior a través de un proceso de auditoría. Al igual que sucede con los procesos de auditoría en calidad, el sistema que permite determinar la responsabilidad social de una empresa tiene dos fases diferenciadas:



Normalización: consiste en la elaboración, difusión y puesta en marcha de unas normas o compromisos de la organización que aseguren la dimensión responsable de la empresa. Para ello, es requisito sine qua non que la Dirección de las organizaciones lidere este proceso y esté absolutamente comprometida con esta forma de gestión. Difícilmente se puede formar, informar, convencer e implantar un modelo de gestión social que afecte a toda la organización, si la escala directiva no sea la primera convencida y de ejemplo con los compromisos que se adquieren.

Certificación: para acreditar que la gestión se realiza siguiendo el estilo que se propone, es fundamental que una tercera entidad certificadora, con amplia experiencia en el sector, verifique si efectivamente todos los procesos productivos y de

servicios empresariales se ajustan en sus estándares y procedimientos con un comportamiento socialmente responsable.

Todo este proceso se debe realizar a través de una norma previa que establezca de antemano los criterios que hay que cumplir. En el ámbito internacional hay decenas de normas generales que se refieren a la RSC:

La principal referencia es el "Pacto Mundial de las Naciones Unidas", configurado como la mayor iniciativa voluntaria de responsabilidad social empresarial en el mundo, con más de 10.000 empresas adheridas de 130 países. El Pacto promueve la implementación de diez principios en las áreas de Derechos Humanos, Normas Laborales, Medio Ambiente y Medidas Anticorrupción.

También destacan las "Líneas Directrices para Empresas Multinacionales" que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) ha desarrollado, y que se dirigen a las empresas multinacionales con el fin de promover un comportamiento responsable de las mismas, fortalecer las bases de confianza mutua entre las empresas y las sociedades en que operan, ayudar a mejorar el clima para la inversión extranjera y contribuir incrementar las aportaciones positivas de las multinacionales en los campos económico, social y medioambiental.

A nivel comunitario, destaca el "Libro Verde para la RSC de la Comisión Europea", creado en el año 2001, cuyo objetivo era avanzar en una economía basada en el conocimiento, competitiva, dinámica y capaz de crecer de una forma sostenible, propiciando un empleo mayor a nivel cuantitativo y cualitativo, en un contexto de, cada vez, una mayor cohesión social.

Todas las normas citadas anteriormente, y otras que se han ido desarrollando, se basan en el cumplimiento de unos principios específicos que podemos clasificar en el ámbito de los Derechos Humanos, Derechos Laborales, Medio Ambiente y Medidas Anticorrupción.

En ocasiones, también nos encontramos con normas sectoriales aplicables a distintos niveles empresariales. En este sentido, merece la pena destacar el sector financiero, quizá el ámbito empresarial en el que durante los últimos años se ha podido comprobar con mayor crudeza cómo el objetivo de obtener beneficios ha sido el único criterio y principio aceptable para el inversor o accionista. Sin embargo, en el que llama la atención el desarrollo de un nuevo paradigma de inversión socialmente responsable, en el que el consumidor, el inversor, empieza a valorar no sólo la rentabilidad de su inversión, sino otra serie de consideraciones, como las que hemos citado anteriormente.

En este sentido, se han ido desarrollando consultoras y agencias especializadas en RSC, que proporcionan apoyo y calificación a gestoras de fondos, sociedades de inversión colectiva y otras entidades afines, realizando auditorías a éstas y calificando a las mismas, en función de su compromiso social. De esta manera, se han ido desarrollando indicadores bursátiles, como "FTSE4Good" o "Dow Jones Sustainability Index", que únicamente incluyen a empresas que cumplen estrictos criterios de RSC. De esta manera, dichas organizaciones empresariales ven reforzada su reputación e incluso encuentran mayor facilidad a la hora de acceder a fuentes de financiación.

En conclusión, hacer las cosas de una manera distinta no sólo es posible, sino también es absolutamente necesario, y más hoy en día, puesto que el camino que emprendimos hace varias décadas, hoy nos ha demostrado que nos conduce al abismo. Las empresas, como parte importante de nuestra sociedad, debemos caminar hacia estas nuevas formas de gestión. Y los consumidores tenemos el deber de formarnos e informarnos, de estar cada vez más atentos, y de comenzar a enfocar nuestra elección de productos y marcas incorporando otras consideraciones además del precio, como son las aportaciones sociales, medioambientales y éticas de la empresa que los produce.



Más información:

www.pactomundial.org
www.comercio.mineco.gob.es
www.observatoriorsc.org

La Universidad de Burgos premia al Hospital San Juan de Dios de León por su gestión de recursos humanos

A finales de 2011, el hospital implantó un 'Catálogo de medidas de conciliación de la vida laboral y familiar' de los trabajadores. Con una gran acogida por parte de los trabajadores, el centro ha sido premiado por esta iniciativa.

Con el deseo de implicarse en la generación de una nueva cultura del trabajo que permita una eficaz armonía entre la esfera laboral, personal y familiar, y comprometiéndose a convertir al Hospital en una empresa familiarmente responsable, la dirección del centro implantó estas medidas asumiendo el compromiso de facilitar las herramientas necesarias de conciliación de la vida personal y laboral y de asegurar la igualdad de oportunidades y no discriminación en el desarrollo profesional, ni en la retribución y compensación por razones inherentes al género, maternidad/paternidad, atención de dependientes, raza, creencias, etc.

Esta gestión de recursos humanos se ha visto recompensada por la Universidad de Burgos con el premio a la 'Mejor práctica de Gestión de RR.HH.' que reconoce y fomenta las mejores iniciativas, estrategias y actuaciones de gestión de recursos humanos de las empresas.

cuidados paliativos

Un 20% de los pacientes ingresados en grandes hospitales precisan cuidados paliativos.

Este tipo de asistencia integral al final de la vida habitualmente se ha centrado en hospitales sociosanitarios o de media/larga estancia. Existen numerosas evidencias científicas del importante alivio ofrecido por los equipos de cuidados paliativos tanto en el domicilio como en el hospital, se recomienda que existan entre 80-100 camas de cuidados paliativos por cada millón de habitantes, un equipo domiciliario por cada 100.000 habitantes y un equipo paliativo en cada hospital con más de 250 camas.

colonoscopia

La colonoscopia es la técnica de elección para el estudio y tratamiento de las enfermedades del colon, particularmente tumores y pólipos. Para asegurar su máximo rendimiento es imprescindible una indicación adecuada, una correcta sedación y un endoscopista experto.

Pero también es de vital importancia una buena limpieza de colon, que asegura la detección de mayor número de pólipos y evita la repetición de la prueba, lo que disminuye las listas de espera, los costes y las posibles complicaciones.

prevención de la muerte súbita

Desde un punto de vista preventivo, las investigaciones nos han abierto la puerta para buscar alteraciones en el ecocardiograma (ECG) que puedan ayudar a prevenir la muerte súbita. Se podría plantear que habría que hacer al menos un ECG a todas las personas, en algún momento de su vida.

En todo caso, haciendo un ECG se encuentran entre un 2-3% de casos sospechosos. De ellos, cerca del 95% requieren un ecocardiograma. De éstos, el 99% son normales. En total, la posibilidad de que descubrir una patología probablemente no va más allá del uno por mil.

las alteraciones del sueño pueden empeorar los problemas cardiacos en las mujeres

Según un estudio estadounidense, dormir mal puede contribuir al avance de la enfermedad cardíaca en las mujeres al aumentar los niveles de inflamación, efecto que no se observó en los hombres, dado que la testosterona, con niveles más altos en estos, puede servir como protección.

Dormir menos de seis horas por noche podría aumentar el riesgo de problemas crónicos de salud, entre ellos las enfermedades cardíacas en las mujeres.



envejecimiento activo, ¿qué es?

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial de bienestar físico, social y se centra en las personas mayores y en la importancia de dar una imagen pública positiva de este colectivo.

El envejecimiento activo pretende mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura. El envejecimiento activo implica entender esta etapa de la vida como un ciclo más de crecimiento personal, añadiendo "vida a los años y no solamente años a la vida".

avances en el síndrome de down

Un grupo de científicos de Estados Unidos, China y Singapur han descubierto la causa bioquímica del efecto del Síndrome de Down sobre la memoria y el aprendizaje, una proteína cuya producción es frenada por el cromosoma 21 extra que poseen estos pacientes. Dicha proteína altera el funcionamiento del cerebro.

Lo más fascinante de esta investigación es que cuando estos grupos de científicos restauran dicha proteína en ratones con Síndrome de Down mejora su conducta y la función cognitiva.

Los resultados en fase de experimentación animal son muy alentadores, así que aguardaremos con esperanza resultados futuros de cada fase sucesiva de esta línea de investigación.

cerveza y vino, parte de la dieta mediterránea

El consumo moderado de vino conlleva una protección cardiovascular siempre que se tome acompañado de una alimentación saludable.

No hace falta que el vino sea caro para que sea bueno para la salud. Otra cosa es el gusto y cómo cae la bebida al estómago, pero todos los vinos tintos benefician por igual, aunque quizá más los más jóvenes.

En el caso de la cerveza, su bajo contenido alcohólico y los polifenoles que contiene, podría contribuir también a regular los mediadores inflamatorios en sujetos con alto riesgo vascular.

10 gr de alcohol es un vaso de vino y una caña de cerveza. Un consumo moderado sería un máximo de 30 gr/día en un varón y de 15 gr/día en una mujer.



la mortalidad por enfermedades respiratorias aumenta en España un 4,9%

La mortalidad debida a trastornos respiratorios ha aumentado en España en un 4,9%, pese al descenso registrado en los dos años anteriores. Representa 629 muertes más, debido al elevado tabaquismo, el envejecimiento de la población o al infradiagnóstico de estas enfermedades. Entre las enfermedades respiratorias están el asma (afecta a más de 3 millones de españoles), la EPOC (1,5 millones), la apnea del sueño (2 millones) y el tabaquismo (10 millones).

propofol

La sedación con Propofol en la colonoscopia ha supuesto una gran ventaja en cuanto a la tolerancia de esta exploración. Si bien inicialmente era llevada a cabo por un anestesista, cada vez con mayor frecuencia la realiza el propio endoscopista. Estudios recientes concluyen que la sedación con Propofol dirigida por endoscopista es un método seguro y efectivo, con escaso número de complicaciones graves, por lo que está justificado su uso rutinario en pacientes de riesgo medio, sin presencia de anestesista.



DavidDown



ALMACÉN DE PAPELERÍA, MATERIAL DE OFICINA, CONSUMIBLES DE INFORMÁTICA

CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN Y DISCAPACITADOS EN GENERAL

Ctra. de la Candamia, 23 • 24195 VILLOBISPO DE LAS REGUERAS (León)
Teléfono 987 308 820 • Móvil 649 861 435 • Fax 987 308 902
E-mail: DAVIDDOWN@telefonica.net • www.daviddown.com



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.

brote de hepatitis a en viajeros y residentes de italia

Desde enero de 2013 se han confirmado 15 casos de Hepatitis A en diversos países europeos, en personas que habían viajado al norte de Italia. Los primeros estudios epidemiológicos apuntan hacia el consumo de bayas congeladas como la posible causa, aunque la investigación del brote sigue abierta.

La Hepatitis A es una inflamación del hígado causada por un virus que produce un cuadro gripal con dolor abdominal e ictericia. En niños suele pasar desapercibida, pero en adultos con enfermedades hepáticas crónicas puede ser más grave. Existe la posibilidad de vacunación para prevenir el contagio.



ley antitabaco

Política, economía y sanidad no siempre se entienden. En torno a los dos primeros ámbitos, además del deseo de Madrid de una ley más laxa, Cantabria junto a La Rioja, Andalucía, Canarias y Extremadura, ha abanderado un movimiento para advertir que la nueva normativa europea (que al parecer va a ser más exigente) dañará la economía española. Como si persiguiera avivar el debate, firmaron su acuerdo en una tabacalera.

Por otro lado el colectivo de profesionales sanitarios ha puesto el grito en el cielo ante la posibilidad de que una inversión económica, Eurovegas, pueda abrir grietas en la Ley, cuyos efectos ya empiezan a notarse en la salud de los españoles. Los ingresos hospitalarios por infarto se están reduciendo y, aunque faltan estudios al respecto, algunos van confirmando esta tendencia.

ictus y fibrilacion auricular

La Fibrilación Auricular (FA) es una arritmia que se caracteriza por la actividad eléctrica caótica (desorganizada y rápida) de las aurículas. Esto origina una asincronía de la contracción de las fibras miocárdicas auriculares. Se pierde fuerza contráctil de la aurícula para llenar el ventrículo, y se produce cierta estasis sanguínea en las aurículas, con flujos turbulentos que favorecen la coagulación y tromboembolia.

Se ha demostrado que la FA multiplica aproximadamente por 2-6 veces la probabilidad de sufrir un ictus y por 1,5-2,2 veces la mortalidad. Asimismo los ictus por FA también causan un elevado grado de discapacidad y mayor tendencia a la recurrencia que la observada en pacientes sin FA.

menús y calorías

Se ha realizado un estudio en 300 hombres y mujeres de 18 a 30 años. Se asignó al azar a un menú sin etiquetas de calorías, uno con información de las calorías y otro con los datos de los minutos necesarios de caminar a paso ligero para quemar las calorías de los alimentos, todos ellos que incluyen hamburguesas, sándwiches, pollo, ensaladas, patatas fritas, dulces, refrescos y agua.

Los resultados indican que el menú que muestra los minutos de caminar a paso ligero necesarios para quemar calorías de los alimentos que se comen llevó a un menor número de calorías solicitadas y consumidas en comparación con el menú sin etiquetas de calorías.

avisos en cajas de tabaco, ¿sirven de algo?

Los fumadores perciben con mayor seriedad los avisos sobre la salud en cajetillas genéricas.

La Sociedad Española de Patología del Aparato Respiratorio afirma además que los paquetes de cigarrillos genéricos, es decir, sin publicidad, logotipos o colores propios de cada marca, son percibidos como aburridos, baratos o poco sofisticados, lo que resta atractivo a esta adicción. Esta sociedad científica enfatiza que el control de la publicidad del tabaco es una medida clave en la prevención del tabaquismo.



dvd/blu-ray
hermosas criaturas
 richard lagravenese

Ethan Wate, a quien da vida Alden Ehrenreich, es un adolescente que sueña con escapar de su rutinaria vida en la que vive en la pequeña localidad de Gatlin, hasta que conoce a Lena Duchannes, interpretada por la joven Alice Englert.

Lena es, literalmente, la chica con la que Alden ha estado soñando y quien le revelará el mundo oculto bajo la aparente placidez de Gatlin.

Un mundo secreto donde la magia lo domina todo y nada es lo que parece...

Alquiler: 2 de julio



dvd/blu-ray
efectos secundarios
 esteven soderbergh

Emily (Rooney Mara) y Martin (Channing Tatum) son una próspera pareja neoyorkina cuyo mundo se desmorona cuando Emily intenta suicidarse.

Incapaz de superar su depresión, Emily acepta seguir una nueva medicación recetada por su psiquiatra, el Dr. Jonathan Banks (Jude Law), pensada para calmar la ansiedad. Pero el fármaco comienza a tener inesperados efectos secundarios que amenazan con destruir las vidas de todos los implicados...

Venta: 27 de agosto



cine
15 años y un día
 gracia querejeta

'15 años y un día' narra la relación entre un adolescente conflictivo y su abuelo Max (Tito Valverde), un militar retirado que vive en un pueblo de la Costa de la Luz.

Cuando Jon es expulsado del colegio, Margo (Maribel Verdú), su madre, decide enviarlo lejos para que Max lo meta en cintura. No le será fácil. A Jon le gusta bordear el peligro, y el ex militar es un hombre de costumbres que se ha asentado en un punto muy cómodo de la vida. Los dos se enfrentarán a sus limitaciones y a sus miedos.

Estreno: 7 de junio



cine
gru 2. mi villano favorito
 chris meledandri

Tras el éxito en 2010 de 'Gru. Mi villano favorito' en 2010, este verano se estrena la segunda parte de una de las películas de animación más taquilleras de la historia del cine.

Chris Meledandri y su aclamado equipo de creadores presentan una nueva comedia de aventuras con el regreso del (¿ex?)-supervillano Gru (a quien pone voz Florentino Fernández), las adorables niñas, la divertida e impredecible tropa de los Minion... y toda una serie de nuevos personajes a cual más gracioso y sorprendente.

Estreno: 5 de julio



cine
cazadores de sombras
 harald zwart

Ambientada en la Nueva York contemporánea, 'Cazadores de Sombras: Ciudad de Hueso' sigue a Clary Fray, en apariencia una adolescente normal y corriente que acaba descubriendo que es la descendiente de una línea de Cazadores de Sombras, un grupo secreto de jóvenes guerreros mitad-ángeles enfrascados en una vieja batalla para proteger nuestro mundo de los demonios. Clary debe unir fuerzas con un equipo de Cazadores de Sombras, quienes la introducen en una Nueva York alternativa y peligrosa conocida como Submundo, repleta de demonios, brujos, vampiros, hombres lobo y otras mortales criaturas.

Estreno: 30 de agosto



TU FOTO EN UN CUADRO

25€

50x50cm

25€

60x45cm

43€

100x75cm

Auténtico LIENZO impreso con tintas LATEX, sobre bastidor de madera de 3 cm.

Visita nuestra página web donde encontrarás todos nuestros productos

www.sorlesimprentaonline.es

Telf. 987 201 205 • sorles@sorles.com

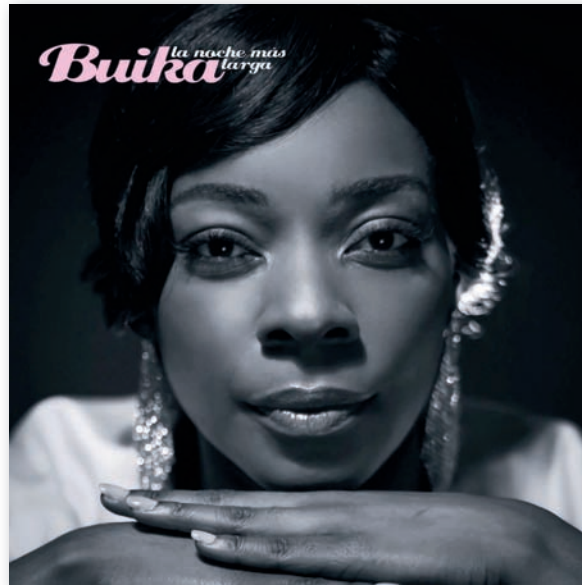
disco

buika

la noche más larga

'La noche más larga' es el sexto álbum de la mallorquina Concha Buika, el primero que publica con material nuevo desde que lanzara el recopilatorio 'En mi piel' en 2011. Los temas que grabó para 'La piel que habito' de Almodóvar terminaron de catapultarla internacionalmente y las giras se hicieron más largas y también más exitosas. "No he parado de crecer desde entonces", dice ella, dejando claro que no hay una Buika transformada por el éxito, porque "todo lo que he cantado lo he cantado con el mismo corazón".

La noche más larga contiene doce canciones. Buika firma cinco de ellas, entre las que se incluyen dos composiciones que ya grabó para 'En mi piel', y que reaparecen ahora en versiones radicalmente distintas, empapadas de la fuerza de una artista que desafía las dictaduras de los estilos.



disco

thirty seconds to mars

love, lust, faith + dreams

'Love Lust Faith + Dreams', es el nuevo disco de Thirty Seconds To Mars que salió a la venta el pasado 21 de mayo. La producción ha corrido a cargo de Jared Leto, en colaboración con Steve Lillywhite (The Rolling Stones, U2, Dave Matthews Band) en cuatro de los doce temas, incluyendo el primer single 'Up In The Air'. Lillywhite también colaboró en el anterior álbum de la banda, 'This is War'.

'Up In The Air', primer single del disco, se lanzó al espacio el día 1 de marzo a través de segunda misión SpaceX de la NASA. La cápsula espacial contenía 544 kilos de experimentos científicos y carga, además de la primera copia de 'Up In The Air'.

La portada de 'Love Lust Faith + Dreams' muestra la obra 'Isonicotinic Acid Ethyl Ester' (2010 - 2011) obra del reconocido artista británico Damien Hirst.



libro

luz fría

julio álvarez

'Luz fría' es la nueva novela de Julio César Álvarez (León, 1978) y narra la historia de un hombre que se cae en su propio baño y no es capaz de levantarse. Pasan los días y nadie acude en su ayuda, por lo que no tendrá más remedio que dejarse acompañar por su propia memoria y hacer balance de toda una vida. Después de una primera novela pop experimental como fue 'El tiempo nos va desnudando', aquel singular e histórico retrato generacional, 'Mientras el mundo cae. 50 nombres de la nueva escena cultural leonesa' (2001-2009), y su novela más aclamada, 'Madrugada', Álvarez regresa con una breve e inquietante historia, plagada de sombras existencialistas y kafkianas. Se lanza de nuevo a una exploración narrativa única, convirtiendo 'Luz fría' en una obra innovadora y necesaria. El libro, ya a la venta, puede adquirirse directamente en librerías y a través de la web de Origami, www.editorialorigami.com



agenda

¡toma nota!

25 de junio Café Quijano en el Auditorio de León.

8-9 de julio Taller de Cómic en el Palacio de Conde Luna.

4-7 de julio Noche Templaria en Ponferrada.

27-28 de julio XX Jornadas Medievales en Mansilla de las Mulas.

23 de agosto Viernes Lunar: Mars Red Sky + Hussein Johnson en la Taberna Belfast (Santa María del Páramo).

31 de agosto-8 de septiembre XVI Festival de Cine de Astorga.

Todos los sábados 'Jardín de las Artes' en el Parque del Cid.

Todos los sábados Proyecciones en la fachada de la Real Colegiata de San Isidoro a las 23h y a las 23h30.



Una nueva visión del tiempo



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 al disponer de 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**
Se aprovecha más el contenido de gas de las botellas, se optimizan los stocks y se reducen costes logísticos.

TAKEO
controlando el tiempo

www.airliquidemedicinal.es

NUEVA BOTELLA DE OXÍGENO MEDICINAL QUE FACILITA EL SUMINISTRO Y MEJORA LA SEGURIDAD

Trabajamos con las principales compañías aseguradoras



cuidados ante el sol

Vuelve el verano y con él las vacaciones, la playa, la piscina... todo con un denominador común: el sol.

Nuestra dermatóloga te recuerda unos consejos que no debemos olvidar para estar siempre protegidos y cuidar nuestra piel.

El sol es imprescindible para la vida y en el ser humano presenta multitud de efectos beneficiosos: es necesario para la síntesis de la vitamina D, presenta efectos positivos sobre el humor, mejora algunas enfermedades de la piel... Estos efectos beneficiosos no pueden hacernos olvidar los efectos negativos de una exposición solar inadecuada: la quemadura solar, el envejecimiento cutáneo prematuro con aparición de lentigos solares, arrugas, engrosamiento de la piel, lesiones precancerosas y cáncer cutáneo.

El primer error es olvidar la protección solar fuera de la estación veraniega. Las nubes no absorben la radiación solar de forma completa y la nieve refleja hasta un 85% de los rayos solares. Es importante tenerlo en cuenta, sobre todo en regiones geográficas como en la que vivimos.

Pero se acerca el verano y en esta estación debemos extremar los cuidados para protegernos del sol.

Nos centraremos, por lo tanto, en una serie de recomendaciones para una exposición solar adecuada:

- Evitar la exposición solar entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde.

- Evitar largas exposiciones al sol.
- Proteger siempre la piel expuesta, mediante el uso de prendas de vestir, preferiblemente de color claro y de fibra natural, sombreros o gorras y gafas de sol.
- Usar fotoprotectores solares, que contienen sustancias físicas o químicas denominadas filtros, capaces de absorber o reflejar las radiaciones solares, protegiendo a la piel de los efectos dañinos de las mismas.
- Elegir el fotoprotector adecuado al tipo de piel, tanto en su cosmética como en el índice de protección solar (FPS). El FPS indica el tiempo que podemos exponernos al sol sin quemarnos o sin necesidad de volver a aplicar el protector solar. Cada persona debería conocer cuál es su sensibilidad a la exposición solar, es decir, el tiempo que puede exponerse al sol sin riesgo de quemadura y actuar en consecuencia. El término pantalla total se presta a confusión, ya que no garantiza una protección total frente a las radiaciones.

- Aplicar sobre la piel seca una capa suficiente de fotoprotector (el FPS está calculado para una aplicación aproximada de 2gr/cm²), extendiéndolo por toda la piel, sin dejar áreas sin cubrir.

- Aplicar el fotoprotector antes de salir a la playa, piscina u otra actividad al aire libre, como mínimo 30 minutos antes de la exposición solar.

- Renovar el producto cada dos horas y tras el baño, a pesar de haber utilizado un producto resistente al agua.

- No aplicar en la piel perfumes y colonias ya que pueden ser fotosensibilizantes.

- Utilizar fotoprotección solar aunque el día esté nublado.

- Beber agua para evitar la deshidratación.

- Si está tomando algún medicamento revisar que no

A tener en cuenta:

El primer error es olvidar la protección solar fuera de la estación veraniega. Las nubes no absorben la radiación solar de forma completa y la nieve refleja hasta un 85% de los rayos solares.

sea fotosensibilizante, en cuyo caso debe evitar la exposición solar.

- No se recomienda la exposición solar en niños menores de 3 años.

- En niños de cualquier edad utilizar protección física (camisetas, gorros...) y fotoprotectores especiales (fundamentalmente con filtros físicos de alto índice de FPS) resistentes al agua, en todas las actividades al aire libre, incluso en la sombra. Es importante evitar las quemaduras solares en la infancia.

- Especial precaución en niños, embarazadas, en actividades al aire libre (de ocio o laborales), en personas con fototipos claros, en pacientes con enfermedades cutáneas fotosensibles o con especial predisposición al cáncer cutáneo y en pacientes inmunosuprimidos.

Por último, recordar que la utilización de lámparas de rayos UVA está desaconsejada tajantemente desde el punto de vista médico.

Los rayos UVA de las lámparas producen, al igual que los rayos solares, quemaduras, envejecimiento prematuro de la piel y cáncer de piel. Sólo estaría indicada su utilización en servicios hospitalarios, bajo una supervisión adecuada, para el tratamiento de algunas enfermedades como la psoriasis y la dermatitis atópica.

Servicio de Dermatología
Dra. Beatriz González Sixto
Hospital San Juan de Dios



Certificado ISO 9001
SGI 6000848



E. Autorizada
Reg.: 2403543

asfa²¹
servicios sociales

Tu familia es lo nuestro

¿Necesitas ayuda con tus familiares mas queridos?

- Ayuda a domicilio
- Servicios especiales
- Ayuda en el hospital
- Labores domésticas
- Servicio de canguro

987 218 730

C/ Carmen, 7. 2º Of. 10 24001 León | www.grupoasfa21.com



la especialidad: urología

La urología es la especialidad médico-quirúrgica que se encarga de las patologías del aparato genital masculino, así como de las enfermedades quirúrgicas del aparato urinario en general y del retroperitoneo. Por lo tanto, no está circunscrita únicamente al hombre, puesto que cualquier patología susceptible de ser intervenida en el aparato urinario de la mujer, también forma parte del ámbito del urólogo, como la patología tumoral, la litiasis, la incontinencia urinaria, etc.

el especialista miguel ángel alonso prieto

Licenciado en Medicina por la Universidad de Cantabria (Hospital Universitario Marqués de Valdecilla). Médico Interno Residente del Hospital Clínico Universitario San Carlos de Madrid (Universidad Complutense de Madrid), hasta el 2007. Actualmente adjunto del Servicio de Urología del Complejo Asistencial Universitario de León, Urólogo en el Hospital San Juan de Dios de León y actual Vocal de

la entrevista

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

Empezé la actividad en junio de 2011.

¿Cuál es el balance?

El balance es francamente positivo, ha sido un paso adelante en el ámbito de la urología a nivel privado, ya que el Hospital San Juan de Dios ha permitido que seamos pioneros en la implantación de la cirugía laparoscópica urológica, así como en la tecnología láser para el tratamiento de la Hiperplasia Benigna de Próstata.

¿Nos puede hablar del perfil de sus pacientes y de la patología más común?

El perfil de los pacientes tratados en la consulta es muy variado, pero quizás la patología principal, por frecuencia, son los problemas prostáticos. Por lo tanto el perfil más frecuente es el de varones mayores de 50 años con sintomatología prostática. No obstante, la patología urológica es muy variada, abarcando desde problemas relacionados con la incontinencia urinaria femenina, fimosis, disfunción eréctil, litiasis, etc.

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

Hay muchas patologías que pueden atenuarse o retrasarse con un modo de vida saludable, pero quizá la más representativa es la disfunción eréctil, la cual se pone de manifiesto principalmente en pacientes con hipertensión arterial, hiperuricemia, hipercolesterolemia, diabetes mellitus, es decir en aquellos pacientes con factores de riesgo de arterioesclerosis. Si modificamos dichos factores y llevamos una vida saludable con un discreto ejercicio, ese problema puede evitarse. Además, hoy sabemos que la disfunción eréctil es un marcador de futuros problemas cardiovasculares, y que un alto porcentaje de pacientes con este problema, tiene un riesgo elevado de padecer un infarto agudo de miocardio en el futuro.

¿Alguna anécdota o curiosidad?

En la consulta diaria de urología se presentan frecuentemente curiosidades, muchas relacionadas con la exploración y la reacción de los pacientes. Una anécdota, en relación a mi proceso formativo, fue que, una vez había escogido la especialidad y comenzaba mi formación, ví por primera vez cómo se colocaba una sonda vesical a un varón. En ese momento me mareé y caí al suelo. Pensé que me había equivocado de especialidad, pero afortunadamente, eso fue superado.

actividades científicas de la Asociación Castellano Leonesa de Urología. Miembro de la Asociación Española y Europea de Urología.

la técnica: láser de tulio

La principal técnica reseñable y con mayor novedad, es el tratamiento de la Hiperplasia Benigna de Próstata (HBP) mediante láser. La HBP es una enfermedad progresiva en la que la próstata va aumentando de forma benigna su tamaño, dificultando la salida de orina desde la vejiga, dando lugar a una micción entrecortada, con chorro flojo, siendo necesario ir en varias ocasiones, e incluso levantarse repetidamente por la noche. Clásicamente si la próstata era inferior a 70-80 cc, se realizaba una resección transuretral (RTU) mediante la cual se reseca, con electrocoagulación, el tejido prostático, precisando entre tres y cuatro días de ingreso con sonda vesical. Cuando la próstata era más grande, por encima de los 80 cc, se realizaba habitualmente una cirugía abierta, una adenomectomía prostática, por la cual se precisa un ingreso aun más largo, de entre cinco y seis días, y con una mayor tendencia al sangrado.

Las técnicas con láser, han demostrado conseguir los mismos resultados que las técnicas previamente descritas, pero acortando la convalecencia y el sangrado postoperatorio. En ese sentido, uno de los láseres más prometedores es el láser de Tulio. Se trata de un láser mucho más versátil, y respecto al cual ha sido publicado un artículo en la prestigiosa publicación 'European Urology' en el mes de mayo, mostrándolo como el más prometedor de los láseres actuales.

Otra vertiente importante que ha tenido un franco desarrollo en los últimos años son las técnicas mínimamente invasivas, tanto las técnicas laparoscópicas como las técnicas endourológicas, donde también pueden aplicarse las tecnologías láser.

Hoy en día podemos abordar la mayoría de las patologías tumorales y no tumorales por la vía laparoscópica, pudiendo realizar prostatectomías radicales laparoscópicas, nefrectomías, nefrectomías parciales, y cistectomías. Las ventajas son evidentes, con un menor grado de agresión, menor sangrado, minimizando la incisión y favoreciendo la recuperación postoperatoria.

A su vez, puesto que la vía urinaria es hueca, ha permitido el desarrollo de lo que denominamos Endourología, que consiste en la introducción, dentro de la vía urinaria, de cámaras digitales de escaso calibre para diagnosticar y tratar determinadas patologías, principalmente la litiasis,

Antiguamente, los cálculos en la vía urinaria que no eran fragmentados con litotricia extracorporea, precisaban cirugía abierta. Hoy en día con instrumentos llamados ureterorenoscopios, podemos

acceder, a través de la uretra, a los uréteres y riñón, pudiendo fragmentar con láser los cálculos allí albergados.

El tratamiento de los cálculos a nivel renal es lo último y más novedoso en el desarrollo de la endourología, ya que ha precisado del desarrollo de un aparataje francamente delicado, los llamados ureterorenoscopios flexibles. La tecnología digital, ha permitido que éstos sean más finos y con una mejor calidad de imagen, permitiendo el desarrollo de estas técnicas el abordaje de grandes cálculos o tumores de vías renales. Esto es la Cirugía Intrarrenal Retrógada (RIRS, son sus siglas en inglés).

Dentro de estas técnicas endourológicas se encuentra también la nefrolitotomía percutánea, que permite tratar grandes cálculos a nivel renal, accediendo con una cámara puncionando directamente el riñón (percutáneamente).

En resumen, los principales avances en urología han ido encaminados a minimizar las incisiones y, por lo tanto, la agresión quirúrgica al paciente, siendo así esta especialidad, una de las especialidades en las que más se han desarrollado las técnicas mínimamente invasivas.



**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**

nuevos procesos asistenciales en el hospital san juan de dios de león

neurocirugía en el hospital san juan de dios, la tecnología más avanzada al servicio del paciente

La unidad de neurocirugía del Hospital San Juan de Dios, de la cual son responsables los Doctores José Manuel Valle Folgueral y Francisco J. Ibáñez Plágaro, surge asociada al nacimiento del nuevo Hospital, con el cual comparten su filosofía y su vocación de futuro, apostando por la calidad asistencial y la vanguardia en todos sus tratamientos.

Gracias al esfuerzo inversor e innovador del centro, esta unidad cuenta con la tecnología más avanzada y de última generación para la práctica de sus intervenciones microquirúrgicas más complejas a nivel craneal, de la columna vertebral y de los nervios periféricos (Síndrome de Túnel Carpiano y Cubital).

El éxito de los neurocirujanos en el manejo y tratamiento de toda la patología compleja craneal y de la columna vertebral se sustenta en un acertado diagnóstico clínico, acompañado de un tratamiento microquirúrgico de última generación y un adecuado proceso de rehabilitación que los especialistas diseñan de forma específica e individualizada para cada paciente, como si de un traje a medida se tratara.

La **unidad de columna compleja** cuenta con una amplia y dilatada experiencia en el manejo específico del dolor lumbar y cervical mediante el empleo de las más modernas técnicas de infiltración guiadas por TAC. Esta unidad de cirugía de la columna compleja está especializada en el abordaje mínimamente invasivo de la hernia de disco lumbar y cervical, realizando los procedimientos quirúrgicos de forma ambulatoria gracias al empleo de la microdiscectomía simple para el tratamiento de la enfermedad discal.



Todas estas técnicas microquirúrgicas se realizan con incisiones mínimas, de apenas 2,5 cm, gracias al empleo de la magnificación de la imagen y a la iluminación proporcionada por un microscopio Zeiss de última generación con el cual ha sido dotada la Unidad de Neurocirugía.

El empleo del microscopio quirúrgico y de las técnicas de microcirugía en todas las intervenciones, permiten reducir la agresión quirúrgica a la mínima expresión, llevando a cabo tratamientos más seguros y eficaces, lo que permite obtener el mejor resultado funcional para cada uno de los pacientes del Hospital San Juan de Dios de León.

Gracias al esfuerzo inversor e innovador del Hospital, esta unidad cuenta con la tecnología más avanzada y de última generación para la práctica de las intervenciones microquirúrgicas más complejas a nivel craneal, de la columna vertebral y de los nervios periféricos.

Estas técnicas mínimamente invasivas permiten una rápida recuperación de los enfermos, con menor dolor postoperatorio, cicatrices más cosméticas y un alta precoz en las primeras 48 horas, lo que conlleva una inmediata reincorporación a la vida activa.

En las sociedades desarrolladas como la española, la esperanza de vida está en continuo aumento. Las mejoras en el estilo de vida y la atención sanitaria posibilitan que se alcance la tercera y cuarta edad de la vida en plenitud de facultades físicas y mentales, lo cual hace que gozar de autonomía e independencia sean objetivos vitales.

Algunas patologías asociadas a estas edades, como las estenosis degenerativas de canal lumbar y cervical que condicionan cuadros de dolor importante, claudicación neurógena de la marcha y mielopatía por compresión y sufrimiento medular cervical, las fracturas osteoporóticas y demás cuadros asociados a este rango de población, ya pueden ser tratadas de forma mínimamente invasiva y segura para estos pacientes, gracias a la última tecnología con la que ha sido dotada la nueva Unidad de Neurocirugía del Hospital San Juan de Dios.

Desde su puesta en marcha, hace ahora 2 años, se han resuelto con éxito numerosas intervenciones quirúrgicas de elevada complejidad a nivel craneal y de la columna vertebral (fracturas cervicales, estenosis de canal lumbar, hernias discales y espondilolistesis) con franca mejoría clínica posoperatoria y sin secuelas para nuestros pacientes.

Recientemente, se ha dado un paso más en la

Estas técnicas mínimamente invasivas permiten una rápida recuperación de los enfermos, con menor dolor postoperatorio, cicatrices más cosméticas y un alta precoz en las primeras 48 horas, lo que conlleva una inmediata reincorporación a la vida activa.

el hospital por dentro



búsqueda de la excelencia en los tratamientos, con la creación de una Unidad de Cuidados Intensivos posoperatorios, dirigida por la Dra. Myriam Riesco Crespo, para la recuperación y vigilancia de los pacientes en las intervenciones quirúrgicas de mayor complejidad. Esto ha permitido realizar con éxito, el pasado día 10 de abril, una cirugía mínimamente invasiva para el tratamiento de una lesión cerebral a

un paciente procedente de Guinea Ecuatorial.

Está claro que en la Unidad de Neurocirugía del Hospital San Juan de Dios no se tratan enfermedades, sino enfermos, motivo por el cual se diseña en cada caso un tratamiento a medida, de forma individualizada y eficaz para cada paciente.

Aportando la amplia experiencia de los neurocirujanos para proporcionar una segunda opinión en toda la patología neuroquirúrgica. En la Unidad de Cirugía compleja de la columna del Hospital San Juan de Dios, te ofrecen todo lo necesario para que sólo tengas que preocuparte de estar bien, porque tu seguridad y tu tranquilidad es lo único que nos importa.

Unidad de Neurocirugía
Dr. Francisco J. Ibáñez Plágaro
Dr. José Manuel Valle Folgueral
Hospital San Juan de Dios

¿TU SEGURO DENTAL DESDE 6.5 EUR/MES?

SÍ

Solo 6,5 Eur/mes Niños gratis*

SALUD

DKV SEGUROS MÉDICOS

DKV DENTISALUD CLASSIC

Múltiples servicios gratuitos (limpiezas bucales, radiología, fluorizaciones, selladores de fisuras a menores de 14 años...). Hasta un 40% de descuento sobre precios de mercado en tratamientos dentales. Más de 1.400 clínicas y 2.000 profesionales en toda España. Hasta 6.000 Eur de reembolso en caso de accidente dental grave.

* Los menores de 14 años siempre gratis si se suscribe un adulto.

CENTRO MÉDICO Y DENTAL DKV
Marqueses de San Isidro 16
24004 - León
Tel.: 987 208 711

www.dkvseguros.com

¡Vive la Salud!

LÍDER EUROPEO EN SALUD

a member of **MUNICH HEALTH**



convenio de colaboración internacional con flisa

Recientemente se ha firmado un Convenio de Colaboración Internacional entre Fundosa Lavanderías Industriales (FLISA) y el Hospital San Juan de Dios de León.

El Hospital San Juan de Dios de León desarrolla su obra social a favor de los colectivos más necesitados, no sólo dentro de la provincia de León, sino también fuera de sus fronteras, en países en vías de desarrollo de los continentes de África, Asia y Sudamérica.

En el año 2012, el Hospital inició la colaboración con Flisa, a través de la concesión del servicio de lavandería, debido a que esta entidad, integrada en la Fundación ONCE, promueve la creación del empleo estable y de calidad para el colectivo de personas con discapacidad, aproximadamente el 90% de sus trabajadores pertenece a dicho colectivo.

Fruto de esta primera alianza, se descubrieron valores comunes entre las dos organizaciones como el interés en las personas más vulnerables, el respeto por el entorno y el medio ambiente, el cumplimiento estricto de las normas de seguridad, higiene y control de calidad y el empeño en la mejora continua, a través de la formación de

sus profesionales, la incorporación de nuevas tecnologías y el logro de certificaciones externas.

En los últimos meses del pasado año 2012, se redactó conjuntamente el proyecto "Cooperación Internacional", que consiste en el suministro de lencería sanitaria con destino a los centros sociales y asistenciales que la Orden de los Hermanos de San Juan de Dios gestiona en países en vías de desarrollo como Liberia, Sierra Leona, Ghana y Camerún.

El martes, 18 de junio, ha tenido lugar la firma del convenio de colaboración queda forma a este proyecto, mediante el cual se enviará ropa de cama, toallas y vestuario sanitario para los pacientes y el personal asistencial en todos aquellos centros de la Orden que atienden a colectivos muy desfavorecidos y se ubican en países con una situación socioeconómica de gran complejidad, como el Hospital Católico San José, de Monrovia, en Liberia.

La participación de Flisa consistirá en suministrar gratuitamente las prendas, mientras que el Hospital asumirá el traslado de las mismas a los centros de destino, a través de la Fundación Juan Ciudad ONGD.

Este convenio de cooperación internacional cuenta con una vigencia inicial de un año, en el que se espera enviar 750 kilogramos de ropa a los centros con mayores necesidades, pero puede ser prorrogado por acuerdo entre las partes.

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 ☐

CONFÍA TU SALUD
AUDITIVA A UN
CENTRO WIDEX

REVISA
GRATIS TU
AUDICIÓN
Y SI ERES USUARIO
DE AUDÍFONOS
REVISIÓN Y
LIMPIEZA
GRATUITA

León
WIDEX CENTRO AUDITIVO LEONÉS
Plaza Inmaculada, 11
T. 987 24 97 60

WIDEX
AUDÍFONOS DE ALTA DEFINICIÓN

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.



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



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



voluntariado y hospitalidad, caminan juntos

Partiendo de esta premisa: 'El centro de interés de cuantos trabajamos en los centros de la Orden Hospitalaria es la persona asistida' y desde uno de los valores centrales que es la **hospitalidad**, queremos desde estas líneas trasladar a nuestros lectores que en el Hospital San Juan de Dios de León, se trabaja por y para el paciente en todas sus dimensiones.

Hermanos, profesionales y voluntarios estamos involucrados en la atención de todos los que llegan al hospital para ofrecerles, no sólo atención sanitaria que es muy importante para que se curen, sino también, ánimos, compañía, afecto, escucha, atención...

El voluntariado de San Juan de Dios aprende los valores y los hace suyos, por lo que la hospitalidad se expresa a través de la calidad, que es esencial en nuestra actividad asistencial. La calidad se traduce en el respeto por todas las personas que acuden al hospital.

El respeto es por otro lado condición indispensable para poder trabajar de forma hospitalaria, con

todo lo que tiene que ver con el acompañamiento, la acogida del otro.

En el voluntariado de San Juan de Dios somos llamados a aportar un 'valor añadido' en la atención. Queremos que los pacientes a los que visitamos, con los que estamos, a los que damos nuestro tiempo se sientan bien con nuestra compañía, queremos afianzar a través de nuestra actividad cuestiones tan evangélicas como: "estuve enfermo y me visitásteis, tuve sed..." en definitiva los voluntarios ofrecemos 'el tiempo' ese valor que también está tan escaso en los tiempos que corren: "no tengo tiempo... se me pasa el tiempo... no me da tiempo..." sin embargo los voluntarios están ahí ofreciendo eso tan preciado que es 'el tiempo'.

Desde estas líneas queremos agradecer a todos los voluntarios del Hospital, la implicación y la entrega que tienen con los pacientes, aportando entre todos esa necesidad que se tiene de estar, de ser, de acompañar.

Rosa Quintano Veloso
Coordinadora de voluntarios
Hospital San Juan de Dios de León



apostando por el trabajo en equipo

La planificación de objetivos, métodos y estrategias, es necesaria para garantizar la rentabilidad de una empresa, pero conseguir el éxito depende, en gran medida, de la creación de una identidad colectiva que permita hablar del EQUIPO con mayúsculas, el que integran todos y cada uno de los empleados que forman parte de cada organización, la cohesión y la colaboración interna entre todos los profesionales son fundamentales para producir buenos resultados y resistir frente a los procesos que puedan obstaculizar la supervivencia de cualquier proyecto. Ahora bien, hablar de trabajo en equipo es mucho más fácil que ponerlo en práctica y, habitualmente, convertirlo en un eje central de la cultura corporativa es extremadamente difícil.

La historia nos ofrece innumerables lecciones de trabajo en equipo, un buen ejemplo de ello es uno de los acontecimientos más importantes del S.XX, la llegada del hombre a la luna. A solo un mes del lanzamiento de la misión Apolo XI parecía que el equipo de Gene Kranz (uno de los directores principales de vuelo) no podía hacer nada bien, todo lo que podía salir mal en los simulacros estaba saliendo mal, habían colisionado contra la superficie de la luna, habían abortado misiones innecesariamente y los jefes llamaban y preguntaban "¿qué demonios está sucediendo ahí abajo"? El 5 de julio de 1969 el equipo de Gene Kranz hizo el último simulacro, a mitad del simulacro el ordenador de aterrizaje dio la

señal de alarma y el oficial guía a cargo de dicho ordenador decidió solicitar abortar la misión, pero según el supervisor de simulacros el equipo había ordenado abortar la misión innecesariamente. En poco menos de una semana el Apolo XI despegaría hacia la luna y el equipo de Gene Kranz parecía no estar preparado. El 16 de julio de 1969 Gene Kranz le dijo a su equipo, "estamos a punto de hacer historia, ya sabéis lo que vamos a hacer, desde el día en que nacimos estábamos destinados a estar en esta habitación en este día y tengo una confianza absoluta en todos los que estáis en esta habitación, pero quiero que sepáis algo, sea lo que sea lo que suceda hoy, yo respaldaré cada decisión que tengáis que tomar, sea cual sea el resultado, cuando salgamos de esta habitación salimos como equipo, cerrad la puerta del control y, desde este momento, nadie entrará o saldrá de esta habitación hasta que hayamos aterrizado, abortado o estrellado la nave". (Canal Historia).

A partir de esta breve historia podemos identificar algunas de las claves de trabajo en equipo. La

hablar de trabajo en equipo es mucho más fácil que ponerlo en práctica y, habitualmente, convertirlo en un eje central de la cultura corporativa es extremadamente difícil.

La primera de las bases del trabajo en equipo es la confianza en los demás, confiar que todos los miembros del equipo harán lo suyo sin necesidad de supervisión constante

primera de estas bases del trabajo en equipo es la confianza en los demás, confiar que todos los miembros del equipo harán lo suyo sin necesidad de supervisión constante, cuando somos capaces de crear ese clima de confianza se construye una red de apoyos que actúa como elemento de cohesión y nos ayuda a enfrentar las dificultades, se trata de crear espacios que permitan a nuestros profesionales relacionarse de manera diferente para conectar y crear en equipo.

Ahora bien, este clima de confianza no debe confundirse con la complacencia porque la fortaleza de los equipos también reside en las voces disonantes que cuestionan las decisiones y no a quién decide. Escuchar todas las voces y cuestionar las propuestas ralentiza la toma de decisiones pero, al mismo tiempo, el espíritu crítico nos lleva a buscar nuevos retos, reforzar las sinergias que surgen de la colaboración y celebrar juntos los objetivos conseguidos. Todos tenemos que ser capaces de salir de nuestra zona de seguridad y aceptar el reto de discrepar y cuestionar las cosas, ya que el consenso sin previa discusión no reporta las soluciones que necesita cualquier organización, más aún en un momento como el actual donde la supervivencia pasa por cuestionar las normas que tradicionalmente regían la empresa y provocar el cambio hacia nuevas formas de gestión.

Otro de los puntos clave de un equipo de alto rendimiento son los objetivos y valores compartidos, por un lado es necesario que los miembros del equipo compartan un objetivo común, realista y ambicioso, que esté definido claramente y sea conocido por todos, el trabajo en equipo es ineficaz si no existen objetivos comunes que nos indiquen hacia dónde vamos y den sentido a lo que hacemos. Por otro lado, al igual que cualquier sociedad, los equipos de trabajo necesitan unos valores y creencias básicos en base a los cuales decidir qué comportamientos son aceptables, es algo así como definir las reglas del juego, qué está permitido y qué está prohibido, ahora bien, para reforzar esos principios no basta con ayudar a los miembros del equipo a interiorizarlos, también es necesario establecer cuáles serán las consecuencias en aquellos casos en los que se vulneren esos valores comunes.

En los últimos años, han sido muchas las ocasiones en las que los profesionales del Hospital San Juan de Dios

hemos tenido que combinar nuestras habilidades y competencias para dar la mejor respuesta y resolver problemas que una única persona no podría haber solucionado, hemos conseguido aprovechar las sinergias que surgen del trabajo en equipo para multiplicar nuestros resultados mediante el apoyo y la coordinación con nuestros compañeros.

Sin embargo, como decíamos al principio, no es fácil poner en práctica las teorías de trabajo en equipo y, en nuestro Hospital, nos queda mucho camino por recorrer hasta conseguir ser UN EQUIPO. Por este motivo, desde el departamento de Recursos Humanos se vienen desarrollando políticas orientadas a la consolidación del mejor equipo profesional, empezando por la captación del talento que necesita nuestra organización mediante el diseño y aplicación de un proceso de selección de personal altamente profesionalizado que cuenta con una comisión de selección que avala la objetividad de todo el proceso, pasando por la elaboración de un plan anual de formación que fomenta la participación de todos los empleados en la adquisición y perfeccionamiento de sus competencias y conocimientos especialmente, apoyando la creación y funcionamiento de diversas comisiones como espacios en los que nuestros profesionales puedan intercambiar ideas, mantenerse actualizados y dirigirse hacia la consecución de los objetivos estratégicos del Hospital.

En definitiva, el trabajo en equipo es un difícil ejercicio de equilibrio, en el que todos los miembros del equipo merecen beneficiarse y obtener el reconocimiento que les corresponda por su contribución a los resultados y, al mismo tiempo, los miembros deben asumir la necesidad de colaborar haciendo prevalecer las necesidades del equipo sobre las individuales. No obstante, a pesar de las complejidades propias de cualquier equipo, sabemos que es más difícil trabajar sin ellos que con ellos, sin ellos las posibilidades de mantenerse en el escenario actual son prácticamente nulas.



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
- Dr. Francisco Alzaga Borrego

cirugía vascular y angiología

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

dermatología

- Dra. Beatriz González Sixto
- Dr. Miguel Enrique Egidio Romo

diagnóstico por imagen

- Dra. Carmen Fuertes Castellanos
- Dr. Stanley Hoff

digestivo

- Dra. Dolores González García
- Dra. Patricia Suárez Álvarez
- Dra. Mónica Sierra Ausín

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

hematología

- Dr. José M. Vicente Vigal

logopeda

- Dra. Irene Fuertes Sánchez

medicina general (familiar y comunitaria)

- Dra. Laura Linares Álvarez

medicina intensiva

- Dra. Miriam Riesco Crespo

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 Plágaro
- 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

podología

- Dr. David Muñoz González

psiquiatría

- Dra. Rocío Gómez Martínez
- 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. José M. Álvarez Fernández-Represa

urología y cirugía endoscópica

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

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^(*)

**Busca tu oficina
más cercana y
ven a conocernos**



(*) Sólo accidentes de tráfico

Tu oficina AVATA en:

LEÓN: Avda. Ordoño II, 26, entreplanta. Tel. 987 094 686

PONFERRADA – TEL: 987 410 411
BURGOS – TEL: 947 221 530
PALENCIA – TEL: 979 706 015
SALAMANCA – TEL: 923 614 694
VALLADOLID – TEL: 983 219 334
ZAMORA – TEL: 980 013 227
BENAVENTE – TEL: 980 637 564
SEGOVIA – TEL: 921 465 950
BILBAO – TEL: 944 015 337
VITORIA – TEL: 945 065 947
OVIEDO – TEL: 985 031 685
GIJÓN – TEL: 985 098 485

AVILÉS – TEL: 984 111 070
SANTANDER – TEL: 942 300 630
BARCELONA – TEL: 932 690 954
ALBACETE – TEL: 647 769 142
MADRID (Oficina Central) – TEL: 915 705 695
MADRID (Leganés) – TEL: 916 851 560
MADRID (Distrito Salamanca) – TEL: 915 436 460
MADRID (Torrejón de Ardoz) – TEL: 916 561 699
MADRID (Aranjuez) – TEL: 912 777 710
MADRID (Ciempozuelos) – TEL: 912 777 711
MADRID (Alcorcón) – TEL: 912 777 712
MADRID (Villa de Vallecas) – TEL: 912 777 720