medicina salud

zonahospitalaria

medikuntza eta osasuna

ospitaleko gunea nafarroa

navarra

Síguenos en: https://www.facebook.com/Zonahospitalaria/ https://twitter.com/ZHospitalaria

www.zonahospitalaria.com añoXII noviembrediciembre2017 nº68

zonahospitalaria.com
154.129 visitas en octubre

Feliz Navidad
Zorionak

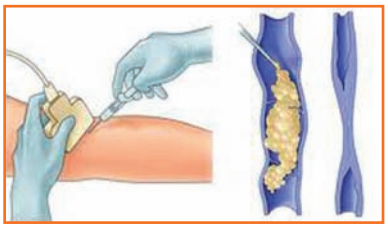
SUMARIO

2 Tratamiento de las varices con el catéter Clarivein 3 Salud integral: la boca y el cuerpo 4 Técnica Cellgym para la fertilidad 5 Unidos a la marca Reyno Gourmet 6 Balón intragástrico: un aliado contra la obesidad moderada 7 Elimine sus varices sin detener su vida 8 La salud también viaja 9 ¿Leemos el etiquetado nutricional? 10 Salud integral: Qué es y cómo lograrla 11 El Alzheimer: diagnóstico y tratamiento III 12 Por un puñado de dólares: la salud no tiene precio 13 Todos los pacientes con varices se pueden tratar... 14 La guerra de los medicamentos 15 Elige los mejores cristales progresivos 16 Medicis primer centro con el método más innovador en la eliminación de las varices 17 El dolor orofacial perjudica en tu calidad de vida 18 Acúfenos 20 10 Consejos para pasar un invierno saludable 22 Suplemento de nutrientes en el embarazo 24 Drogas y sexo... no rock and roll 26 Prueba de detección rápida estreptococo ß hemolítico grupo A 27 ¿Y tú, a qué tienes miedo?: Las fobias específicas 28 Las nuevas tecnologías y los menores.

Zona Hospitalaria/*Ospitaleko gunea* Benjamín de Tudela, 35 Bajo. 31008 Pamplona **Edita/*Edizioa*** PubliSic Servicios Imagen & Comunicación S. L. **Dirección/*Zuzendaritza*** Alfredo Erroz **Redacción/*Erredakzioa*** (redaccion@zonahospitalaria.com) **Fotografía, diseño y producción/*Argazkiak, diseinua eta produkzioa*** PubliSic **Fotografía portada/*Azaleko argazkia*** Archivo **Publicidad/*Publizitatea*** 948 276 445 (aerroz@publisic.com) **D.L./*L.G.*** NA2471/2006 **ISSN** 2253-9026. **Distribución** 8.000 ejemplares.

© PubliSic S.L. El material impreso en esta publicación sólo se puede reproducir si se cita su procedencia. El editor no comparte necesariamente las opiniones y criterios de sus colaboradores expresadas en esta revista. *PubliSic S.L. Argitalpen honetan inprimaturiko materiala soilik bere jatorria aitortzen bada erreproduzi daiteke. Editoreak ez du nahitanahiez aldizkari honetan kolaboratzaileek adierazten dituzten iritzi eta irizpideekin bat egin beharrik.*

Catéter Clarivein



Tratamiento con microespuma

Tratamiento de las varices con el catéter Clarivein

Dr. Gonzalo Villa
Especialista en Cirugía Vascular
Nº Colegiado: 313106416
Clínica San Miguel | Beloso Alto, 32 | 31006 Pamplona | 948 296 111 - 625 635 691
Centro Médico Urbieta | Urbieta, 58 | 20006 San Sebastián | 943470144 - 625 635 691

En más del 80 % de las ocasiones el tratamiento quirúrgico de la patología varicosa consiste en eliminar uno de los ejes safenos enfermos además de quitar las varices que tantos problemas causan.

La eliminación quirúrgica de los ejes safenos supone pasar por una cirugía no exenta de riesgos que necesita de una anestesia general o raquídea y que además presenta grandes inconvenientes en el postoperatorio (dolor, posibles infecciones, heridas quirúrgicas, grandes hematomas, ...), además de imposibilitar al paciente seguir con una vida normal durante unas semanas y causar en la mayoría de los casos lesiones permanentes de los nervios adyacentes a las venas tratadas y que causan molestas sensaciones de acorchamiento en ciertas zonas de la piel de la pierna tratada.

La mayoría de las veces tenemos que practicar una incisión de una longitud considerable en la ingle y al menos otra en el tobillo para extirpar la safena mayor, o en caso de tratarse de la safena menor un corte detrás de la rodilla y en el tobillo, además de múltiples incisiones de menor tamaño para arrancar las venas varicosas. Es una cirugía muy agresiva que precisa en el postoperatorio de gran cantidad de analgésicos para tratar el dolor, reposo relativo y una baja laboral de varias semanas, ya que el dolor impide caminar con normalidad y estar de pie.

El tratamiento con microespuma permite realizar una vida normal

La alternativa a estos tratamientos tan agresivos consiste en **provocar que las venas enfermas se cierren** en lugar de "arrancarlas" y para eso tenemos un procedimiento seguro, eficaz, que no requiere de bajas laborales ni prácticamente de analgésicos y que permite realizar una **vida normal desde el primer momento**, me refiero al tratamiento con microespuma a través del **CATÉTER CLARIVEIN**.

El procedimiento se lleva a cabo en una zona estéril, precisa de una sola punción por donde introducimos el catéter por la vena enferma y provocamos con la inyección de la microespuma que la vena se cierre. No es preciso hacer análisis ni ayunas para hacer el tratamiento, no se realiza ninguna herida y solo se utiliza un poco de anestesia local en la zona de punción.

El paciente se puede ir a casa por su propio pie y puede seguir realizando su vida normal tanto laboral como sus actividades de ocio (incluido actividades deportivas), solo con un pinchazo y evitando las incomodidades y los peligros de la cirugía.

DOCTOR
GONZALO VILLA
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA VASCULAR
Nº COLEGIADO: 313106416

TRATAMIENTO DE VARICES SIN CIRUGÍA

| SIN ANESTESIA | SIN BAJA LABORAL | SIN HERIDAS NI CICATRICES |
| VIDA TOTALMENTE NORMAL AL FINALIZAR EL PROCEDIMIENTO |

Clínica San Miguel | Beloso Alto, 32 | 31006 Pamplona | 948 296 111 - 625 635 691
Centro Médico Urbieta | Urbieta, 58 | 20006 San Sebastián | 943 470 144 - 625 635 691
doctor@gonzalovilla.es | www.gonzalovilla.es

Catéter Clarivein®

TRATAMIENTO CON MICROESPUMA: 1, 2 y 3

Salud integral: la boca y el cuerpo

Conceptos de Holística

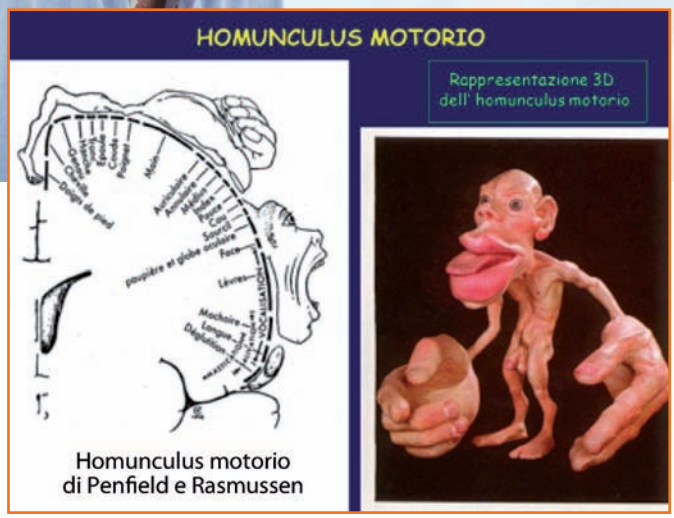
Dr. Manuel Peleato
Nº colegiado 153 (Dentista)
Nº colegiado 3844 (Médico)

La salud oral está estrechamente relacionada con la salud general, numerosos estudios y parámetros biomédicos son claros al respecto. Casi no hay patología que no se agrave en presencia de una mala salud dental: infartos de corazón, diabetes, partos prematuros, niños de bajo peso...

Imagínese que vive, camina o trabaja, por ejemplo, con una piedra en un zapato. Evidentemente, su cuerpo se resiente y adopta **posturas de defensa** que finalmente descompensan toda la cadena postural. Unos pacientes padecerán de las rodillas, otros de la cadera, otros de la columna o de las cervicales...

Todo nuestro cuerpo responde a un estado de equilibrio y bienestar común, dado que somos un **sistema complejo autoadaptativo**. Todo nuestro cuerpo potencia y compensa los factores que nos llevan a lo que cualquier ser vivo desea para conseguir sus fines: **economía, ergonomía y confort.** No se preocupe en pensar, su cuerpo piensa también, y casi todo lo hace maravillosamente bien.

Nuestro cerebro recibe señales procedentes de nuestro cuerpo y sentidos, procesa las mismas y emite órdenes motoras, vegetativas, endocrinas... Estas señales y su correspondiente respuesta pueden ser **armónicas/saludables** o bien **parásitas/patológicas**. Aunque esta clasificación es didáctica, nunca hay elementos puros en uno u otro sentido, y en gran medida, depende también de nuestro proceso, del tratamiento que hagamos de esas señales y de la respuesta emitida. Por eso, una persona bien estructurada es perfectamente capaz de amortiguar los estímulos perjudiciales y emitir señales beneficiosas a su propio cuerpo.



Homunculus motorio di Penfield e Rasmussen

El homúnculo de Penfield

Es una representación esquemática del área que nuestro cerebro dedica a cada parte de nuestro cuerpo. Podemos decir que la boca y el sistema masticatorio ocupan un 30% , aunque estas proporciones son complejas de establecer.

El estado de nuestra boca tiene grandes repercusiones en nuestra salud, tanto en el aspecto positivo como en el negativo. **Una boca desequilibrada** resta energía vital y predispone a problemas de salud, al emitir información parásita muy potente que nuestros sistemas deben compensar y neutralizar, robando energía a todo el resto del sistema. Y, **el mejor equilibrio, no le quepa duda, son sus propios dientes**. Conservarlos es una bendición: natural, barato y saludable.

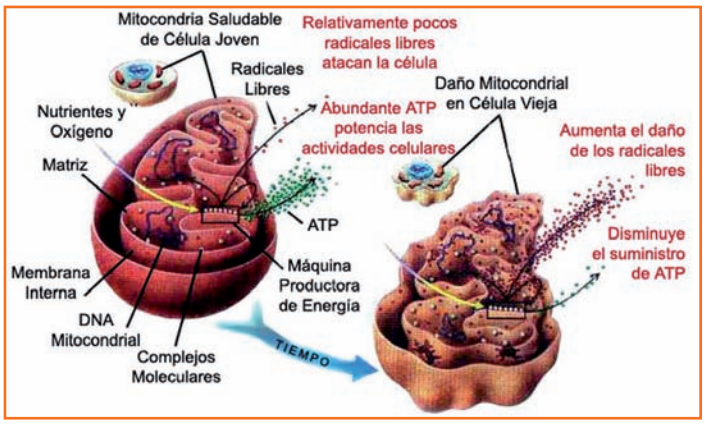
endoperio
clínica dental
Avda. Pío XII, 13 bajo
31008 Pamplona
T 948 787 172 | www.endoperio.es

TRATAMIENTOS
Preventiva (lo mejor que hacemos y lo que más disfrutará), empastes, endodoncias, periodoncia (encías), estética, prótesis, cirugía, microcirugía, plástica gingival, niños, bruxismo, dolores de ATM... y por supuesto, si hace falta, implantes.

CPS-2796C/9-17-NA

Técnica Cellgym: mitocondrias "saludables" para mejorar la fertilidad

Toño Lara González. *Ginecólogo. Nº Colegiado: 2990. Instituto Navarro de Ginecología*



¿En qué consiste la Tècnica CellGym?

El tratamiento es un método **suave, cómodo y no invasivo** para la regeneración de todo el organismo.

Esta técnica se basa en el concepto de "mitocondrias saludables". La terapia consiste en crear intervalos de estados de hipoxia/hiperoxia (saturación de oxígeno en sangre), con el fin de regenerar las mitocondrias, encargadas de la regulación de nuestra energía celular.

¿Qué papel juegan las mitocondrias en nuestro organismo?

El cuerpo humano se compone de unos 70 billones de células. Cada célula contiene entre 1.500 y 4.000 mitocondrias que forman las "Centrales de Energía".

Las mitocondrias **proporcionan la energía para todas las reacciones y procesos metabólicos del cuerpo y son las encargadas de combatir el estrés oxidativo celular**, influyendo a nivel de bioquímica sanguínea, el sistema nervioso autónomo y el estado inmunológico.

¿Por qué las mitocondrias "saludables" mejoran la fertilidad?

En fertilidad, el **prematuro envejecimiento ovárico** puede ser debido a un nivel elevado de estrés oxidativo, deteriorando la calidad y cantidad ovocitaria de la mujer. En la infertilidad masculina la **calidad del espermatozoide** puede verse afectada por la presencia de especies reactivas del oxígeno (ROS). Su aumento conduce a un estrés oxidativo.

En el ámbito ginecológico y gracias a la capacidad antioxidativa, conseguimos retrasar el envejecimiento ovárico y contribuir a la disminución de peso corporal (en pacientes con sobrepeso, una reducción del 10% de masa corporal, aumenta un 30% la tasa de fertilidad); la combinación adecuada de Hipoxia/Hiperoxia, consigue **mejorar la fertilidad tanto femenina como masculina (disminuyendo la fragmentación espermática)**.

¿Cómo se aplica y en que consiste el tratamiento?

Su aplicación es muy simple: El paciente se retumba cómodamente en una camilla y se le coloca una mascarilla tipo.

El número de sesiones a realizar viene determinado por la patología a tratar y pueden ser sesiones bisemanales o mensuales con una

duración de varios meses según el objetivo a conseguir.

El tratamiento de mejora de la fertilidad contempla 15 sesiones con una frecuencia de 2 sesiones semanales de 40 minutos/sesión. Se realiza en consulta y una vez terminada la sesión el paciente vuelve a su rutina diaria.

¿Qué beneficios aporta esta técnica en nuestro organismo?

- Mejora la fertilidad masculina/femenina.
- Retrasa la menopausia y el climaterio.
- Aumenta la quema de grasas propia hasta un 80%.
- Aumenta la producción propia de Coenzima Q10 hasta un 40%.
- Aporta más energía para las células .
- Aumenta la resistencia contra las alergias.
- Combate el estado de fatiga crónica.
- Mejora el estado inmunológico.
- Mejora los síntomas del asma bronquial.
- Eficaz contra la Apnea Obstructiva del Sueño y la EPOC.
- Mejora el rendimiento del sistema cardiovascular.
- Moviliza las reservas de células madre.
- Aumenta la capacidad respiratoria y la ventilación del sistema respiratorio.

ing
instituto navarro de ginecología
C/Leyre 4 bajo
31002 Pamplona
649 884 200
*Precio válido hasta el 31/03/2018

Cellgym, un método cómodo, no invasivo y eficaz para regenerar nuestro organismo

Ahora 20%* dto.

Tratamiento Cellgym
Frecuencia: 2 veces por semana
Duración 40 min/sesión

Tratamiento mejora fertilidad
45€ SESIÓN (TOTAL 15 SESIONES)
+ 2 TEST GRATUITOS

Tratamiento reducción sobrepeso
40€ SESIÓN (TOTAL 20 SESIONES)
+ 3 TEST GRATUITOS

Para otros tratamientos consultar
- Apnea del sueño y EPOC
- Asma Bronquial
- Alergía
- Fatiga crónica

Unidos a la marca Reyno Gourmet

Si la cocina de un territorio es su paisaje en la cazuela, si se reconoce que es la expresión de modelos tradicionales de vida, Navarra dispone de un rico y preciado legado que se ha encargado de transmitir de generación en generación. Y dentro de este contexto destaca por méritos propios la despensa verde, hito gastronómico con el que siempre se asocia a la mesa navarra.

Esas verduras de producción natural que se consumen o se elaboran en temporada, justo cuando alcanzan el punto de sazón adecuado, y que se adquieren en mercados populares, en pequeñas tiendas o directamente de los productores constituyen un rasgo diferenciador. Y es precisamente ahora que llega el invierno y se desploman las temperaturas, cuando la huerta vive una de sus épocas doradas.

Las verduras: la flor de la huerta

Recién terminada la temporada del magnífico **Pimiento del Piquillo de Lodosa**, llega el turno de la **Alcachofa de Tudela**, acogida a Indicación Geográfica Protegida y una de las verduras más ensalzadas por los gastrónomos. Denominada la flor de la huerta por su característica forma, en Navarra se cultiva únicamente la variedad "Blanca de Tudela" y se distingue de otras por su forma más redondeada y por tener un orificio circular en la parte superior debido a que las brácteas u hojas no llegan a juntarse para cerrar la cabezuela. Pero en esta época irrumpen también delicias como el **cogollo de Tudela y el cogollo de grumillo**, la apreciada **borraja**, la **achicoria**, una verdura muy consumida en Navarra, la **berza**, y por supuesto, el **cardo**.

Pero el invierno es también el tiempo de los platos tradicionales, de guisos elaborados que recuerdan al calor del hogar. Es el momento de los productos derivados de la ganadería. A los **quesos Roncal e Idiazabal**, de prestigio internacional, hay que añadir la ternera y el cordero, el lechón pío, los elaborados del pato, el pollo criado en Producción Integrada o emblemáticos embutidos como la chistorra.

Las carnes certificadas

De entre las carnes certificadas de Navarra, la que más trayectoria tiene (la IGP ya ha cumplido 20 años) es la **Ternera de Navarra**. La Raza Pirenaica es una raza arraigada en la tradición y la cultura navarra y, aunque tiempo atrás estuvo a punto de desaparecer, en la actualidad supone casi el 80% de la producción de la IGP. Y en lo que se refiere al legado culinario, hay otra carne que no le va a la zaga: el **Cordero de Navarra**. La Denominación de Calidad se constituyó en el año 1998 por la necesidad de amparar la carne de cordero producida por ganaderos navarros, que no estaba reconocida y que estaba basada en las razas ovinas autóctonas de la Comunidad Foral: la latxa y la rasa.

Pero en Navarra podemos encontrarnos también con otras carnes certificadas más recientemente pero que igualmente responden a la tradición ganadera y gastronómica de la Comunidad Foral. Es el caso del **lechón de Producción Integrada**, con un método de cría entre la ganadería convencional y la ecológica, respetuosa con el entorno y el bienestar de los animales. La raza Pío Negro aporta a este lechón algunas cualidades similares a las del cerdo ibérico, al que se asemeja, sobre todo por su mayor porcentaje de grasa infiltrada. Y bajo el sistema de producción integrada se produce también **pollo**, de la raza redbro que se alimenta sólo de maíz y cereales y cuya edad de sacrificio es mayor de la convencional. Y si en algo es líder la Comunidad Foral de Navarra es en la comercialización de **productos derivados del pato y oca**. Debido a la vecindad de nuestros valles pirenaicos con Francia, y más concretamente con Aquitania, región tradicional de elaboración del foiegras, Navarra fue la pionera en los años 80 tanto en la producción de derivados del pato y oca como en popularizar su consumo en España, que hasta entonces era prácticamente inexistente.

La chistorra

Por último, Navarra posee además otros productos cárnicos que están adheridos a la marca Reyno Gourmet es el caso por ejemplo de la famosa **chistorra**. Cada zona de Navarra elabora variedades singulares como el relleno o la birika, pero en casi todos los pueblos, carnicerías e incluso todavía casas, si hay un embutido que no falta es la chistorra.

Para garantizar la calidad de todos sus productos, la Comunidad Foral tiene un sello, **'Reyno Gourmet'**, que asegura la excelencia de sus mejores alimentos y garantiza su origen y elaboración. Desde su creación en 2007, Reyno Gourmet se ha convertido en un referente para los consumidores que buscan sabores de calidad y que quieren productos certificados, con un indicativo diferencial. En la actualidad, el sello navarro acoge a más de cien empresas con más de 2.000 referencias distintas que ha logrado desarrollar una imagen común de los productos adheridos a los distintos sellos de calidad con los que cuenta la Comunidad Foral: 8 Denominaciones de Origen Protegidas, 6 Indicaciones Geográficas Protegidas y otras 3 certificaciones de calidad autonómicas, además de aquellos otros productos que cuentan con diferenciales de calidad acreditados por certificaciones de calidad de reconocimiento internacional.

Balón intragástrico: un aliado contra la obesidad moderada

Dr. Ignacio Poveda Lasheras
Especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo
Director de Clínica Obedere

No existe una solución única o simple a la obesidad: aumentar el ejercicio físico, la aplicación de cambios en la dieta y en el estilo de vida, son los primeros pasos para adelgazar. Muchas personas no alcanzan estos objetivos; por lo tanto, recurren a los procedimientos bariátricos. La colocación de un dispositivo como el balón intragástrico es un procedimiento no quirúrgico, mínimamente invasivo, eficaz y asociado a un mínimo riesgo de complicaciones.

El balón intragástrico en un dispositivo, realizado en silicona, con forma de globo, que se coloca mediante endoscopia en el estómago y que se llena de suero fisiológico (hasta unos 700 cc según el modelo utilizado). El volumen ocupado por este balón favorece la sensación de saciedad, y por lo tanto, es más fácil disminuir la ingesta de alimentos y así, perder peso. El balón intragástrico se puede mantener únicamente durante 6 meses. Durante este tiempo el paciente puede realizar una vida normal pero para que este método de adelgazamiento tenga éxito, es muy importante el cambio de los hábitos alimentarios y del estilo de vida. Transcurrido ese tiempo el balón debe retirarse por el mismo procedimiento.

El balón intragástrico está indicado en pacientes con IMC < 35 kg/m2, que hayan intentado otros métodos de adelgazamiento no quirúrgicos ni endoscópicos, y que estén dispuestos a cambiar de hábitos alimenticios y de estilo de vida. También está indicado en pacientes superobesos para disminuir de peso previamente a la cirugía con el fin de reducir el riesgo quirúrgico.

Una pérdida de peso de entre 15 y 20 kilos

Unido a una dieta correctamente realizada, modificación del comportamiento y ejercicio diario moderado, el balón intragástrico puede proporcionar una pérdida de peso de entre 15 y 20 Kg.

La mayor parte de la pérdida de peso se produce en los tres primeros meses. No obstante, es posible perder más o menos peso dependiendo de la tolerancia de cada paciente al balón y del cumplimiento de las dietas que los especialistas en nutrición de nuestra Clínica le hayan recomendado.

El balón intragástrico se coloca sin cirugía, por el especialista de Endoscopia y bajo sedación o anestesia general. Es un procedimiento que dura alrededor de 20- 30 minutos, no deja cicatrices, es totalmente reversible, no requiere ingreso hospitalario y permite una reincorporación a la vida normal o al trabajo en pocos días.

En la Clínica Obedere apostamos por el balón intragástrico para luchar contra la obesidad. Con nuestro equipo de especialistas, ayudamos al paciente obeso a obtener los mejores resultados que puede aportar este procedimiento, siguiendo un plan de revisiones con control estricto de las dietas y apoyo emocional para conseguir cambiar el estilo de vida y de los hábitos alimenticios, para que tras la retirada del balón se mantenga la pérdida de peso el mayor tiempo posible.

Clínica **Obedere**
Dr. Ignacio Poveda & Dr. Carlos Sánchez

www.clinicaobedere.com

C/ Beloso Alto, 32, 31006 Pamplona (Navarra)
948 296 111 (Teléfono de cita previa)
info@clinicaobedere.com

Antes y después del tratamiento

Elimine sus varices sin detener su vida

Dr. José Manuel Jiménez
Cirujano vascular
Clínica San Juan de Dios de Pamplona
y Policlínica Navarra de Tudela

Las varices son una dilatación anómala y permanente de las venas de las piernas. Muchas personas las consideran sólo algo estético. La realidad es que constituyen un auténtico problema de salud. Las varices son la expresión visible de la existencia de una insuficiencia circulatoria, de una dificultad para el retorno de la sangre hacia el corazón. Dejadas a su evolución natural pueden producir complicaciones (flebitis, hemorragias), e incluso pueden causar úlceras en la piel muy difíciles de tratar.

Cuando un paciente tiene varices, sobre todo si son de cierto calibre, piensa en la intervención quirúrgica como único remedio. Nada más lejos de la realidad. Desde hace años, la esclerosis con microespuma es un tratamiento mínimamente invasivo que permite eliminar las varices con unos resultados similares a la cirugía. Es más, la esclerosis permite evitar los inconvenientes de la intervención: anestesia raquídea o general, posibilidad de lesión de nervio periférico, ingreso y, sobre todo, un período de recuperación prolongado. La esclerosis con microespuma es ambulatoria, no precisa el uso de anestesia y permite hacer una vida normal a lo largo del tratamiento.

Por otra parte, la opinión general es que la esclerosis es útil sólo para arañitas o varices finas, cuando lo cierto es que es especialmente efectiva en varices de cierto calibre.

Esclerosis con microespuma

El hecho es que cualquier variz susceptible de intervención, puede ser tratada mediante esclerosis con microespuma, mientras que lo contrario no es cierto.

Cuando existe insuficiencia de la safena interna o externa, la forma más rápida y eficaz de administrar la microespuma es el catéter Clarivein. Se trata de un fino catéter que se introduce por el segmento venoso insuficiente y que gira dentro de la vena a gran velocidad mientras expulsa microespuma. La combinación del efecto mecánico de la rotación del catéter con el efecto químico de la espuma maximiza su efecto, y acorta la duración de los tratamientos.

Para saber cuál es el mejor método para cada paciente, es imprescindible acudir a una Consulta especializada de Cirugía Vascular. En ella se lleva a cabo un examen físico detallado y, sobre todo, una ecografía Doppler venosa en color. Esta prueba permite saber con exactitud qué segmentos venosos están afectados y de ese modo plantear un tratamiento personalizado.

En definitiva, el mejor método no invasivo para la eliminación de las varices es la esclerosis con microespuma (o el catéter Clarivein en casos seleccionados). Ambos son procedimientos ambulatorios que en manos de un Cirujano con experiencia permiten ofrecer unos resultados similares a la cirugía sin los inconvenientes de ésta. Hay que recordar que es importante eliminar las varices, pero que el objetivo último del tratamiento es la resolución del transtorno circulatorio existente.

VARICES MICROESPUMA
CIRUGIA VASCULAR
drjimenezarribas@gmail.com
http://varicessincirugia.org

TRATAMIENTO DE VARICES SIN CIRUGÍA
CLARIVEIN® - MICROESPUMA
SIN ANESTESIA
SIN INGRESO
SIN BAJA LABORAL

Dr. José Manuel Jiménez Arribas:
PAMPLONA. Hospital San Juan De Dios. C/ Beloso Alto, 3
TUDELA. Policlínica Navarra. C/Juan Antonio Fernández, 3

CONSULTA MÉDICA
948 290 690
644 722 549

SANTUARIO DE FÁTIMA

SANTUARIO DE LOURDES

La salud también viaja

Servicio Religioso del Complejo Hospitalario de Navarra

El Servicio de Cuidados Espirituales-Religiosos del Complejo Hospitalario de Navarra, dentro de las actividades propias de su labor Humanizadora, quiere poner en vuestro conocimiento y posible disfrute, los viajes que realizamos a lo largo del año, en los que algunos ya habéis participado y otros no los conocéis.

Desde este servicio se trata de realizar actividades lúdicas de carácter cultural y religioso (turismo religioso – peregrinaciones), que recojan destinos habituales como Lourdes, Fátima, Roma, Tierra Santa y otros, que por alguna circunstancia como el Año Jubilar, etc. conmemoren algo significativo y digno de atención.

En estos programas se mezcla, la parte religiosa, con la cultura, historia y gastronomía. Llevamos ya unos años cultivando esta faceta y queremos a través de la Revista **Zona Hospitalaria**, llegar a más personas a las cuales les interese un tipo de viaje, en el que se cultive, el compañerismo, la fraternidad y la alegría de convivir con otras personas, especialmente del gremio sanitario.

Cuidamos el detalle y personalizamos al máximo, atendiendo con mimo aquéllas peculiaridades y circunstancias personales (edad, alergias, medicación, dietas, etc.). Usted nos informa y nosotros tratamos de que realice un buen viaje.

Servicio abierto a todo interesado en participar

Contamos con la ayuda de un profesional reconocido que además de la organización de los mismos, nos acompaña en todos los viajes que programamos.

Dado el carácter religioso de los mismos, siempre van acompañados de un sacerdote, para que el grupo pueda disfrutar de actos religiosos a su medida en lugares un tanto especiales.

PLAZA DE SAN PEDRO - ROMA

Les pedimos que con la periodicidad bimestral de la Revista **Zona Hospitalaria**, estudien los programas que iremos organizando y que también los pueden ver en la página web www.peregrinacionesnavarra.es o consultando en el teléfono 647 679 821.

Primera salida del año

Nuestra primera salida del año será al **SANTUARIO DE LOURDES, del 9 al 11 de Febrero**, coincidiendo con la Festividad de la Virgen y la conmemoración de las Apariciones. Unas fechas muy especiales en el Santuario.

Tenemos previsto en el mes de **Mayo** acudir al Santuario de Fátima y organizar también una salida hacia Roma. Se está programando y en la medida que ya estén cerrados se pondrán a su disposición en la web.

COMPLEJO HOSPITALARIO DE NAVARRA
Servicio Religioso

Viaje al SANTUARIO DE LOURDES
del 9-11 de febrero

SANTUARIO DE LOURDES
FRANCIA

Servicio abierto a todo interesado en participar

Próximos viajes en mayo a FÁTIMA y ROMA

SANTUARIO DE FÁTIMA
PORTUGAL

PLAZA DE SAN PEDRO
ROMA

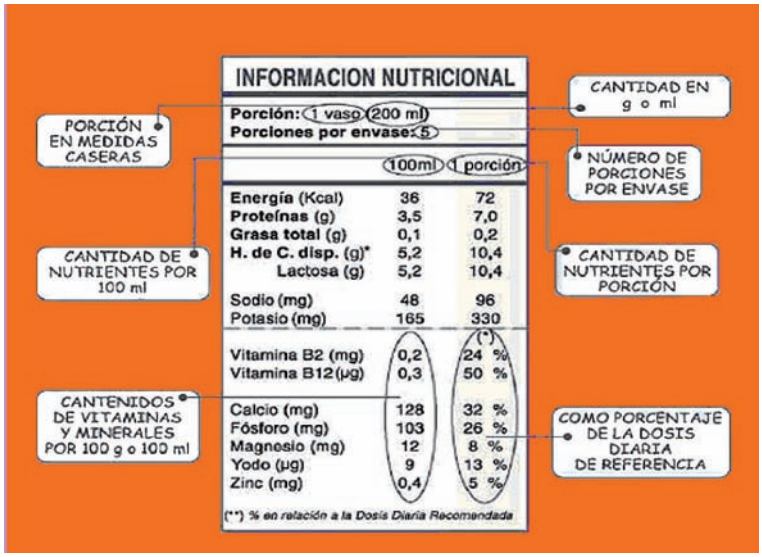
Reservas e Información:
Raquel Izpura Roteta M 647 679 821 elmundoderaquel@gmail.com

el mundo de Raquel
C.I.E.: 2174EMY

www.elmundoderaquel.com | www. peregrinacionesnavarra.es | elmundoderaquel@gmail.com | Raquel Izpura Roteta M 647 679 821

¿Leemos el etiquetado nutricional?

Berta Magaña Soler
Dietista-Nutricionista. Nº colegiado: NA00120



Todo producto alimenticio que no se vende a granel, tiene que estar etiquetado. Es decir, tiene que llevar una información básica e imprescindible que señale qué es el producto (denominación), de qué está hecho (composición), hasta cuándo se puede consumir (fecha de caducidad o fecha de consumo preferente), qué cantidad tiene (volumen o peso), cómo hay que conservarlo, cómo se usa y quién lo ha fabricado.

El principal objetivo del etiquetado es por tanto informar al consumidor y por ello es de obligado cumplimiento que la información sea clara y legible. Habrá que garantizar además, que el consumidor verá la etiqueta y que esta no habrá sido modificada. Por otro lado, habrá que indicar el grado alcohólico para bebidas con un contenido de alcohol superior al 1,2%.

Lote, caducidad, valor calórico...

En relación a los **ingredientes**, estos se nombrarán en orden decreciente (por peso o por volumen) de mayor a menor incluidos los **aditivos** y en cuanto al número de **lote**, su mención irá precedida habitualmente por la letra "L". La importancia del lote en un producto es la de facilitar su localización y retirada si se detectase algún riesgo para la salud. Estará indicada la **cantidad neta y bruta** en el caso de que el producto contenga líquido.

Con los productos o alimentos que son perecederos en corto periodo de tiempo y pueden presentar problemas microbiológicos pasados unos días, es obligado advertir esa condición al consumidor con la **fecha de caducidad**. Transcurrida esa fecha, no debe consumirse el producto, puede ser peligroso para la salud. Si por el contrario son productos que no se deterioran fácilmente deberá figurar la **fecha de consumo preferente**. Si transcurrida la fecha no se ha consumido, no será necesariamente nocivo, aunque puede haber perdido sus cualidades organolépticas.

1. Porción: Es la cantidad de producto que se sugiere consumir o generalmente se consume en una ingestión.

Tamaño de la porción: El tamaño de la porción viene por lo regular expresada en medidas casera como tazas, cucharadas, piezas, gramos o mililitros.

El tamaño de la porción se refiere al alimento cocido y listo para comer.

2. Porciones por envase: Se refiere a la cantidad total de las porciones que contiene el paquete del alimento. Esto es importante porque nos ayuda a saber a cuántas porciones equivale la cantidad del producto que deseamos consumir.

3. Contenido energético: se refiere al total de las calorías que aporta la porción indicada en el paquete. El que un producto no contenga grasa no significa que no contenga calorías.

4. Porcentaje (%) del valor calórico: Este apartado indica el porcentaje de cada nutriente que se presenta en el alimento en relación con el total que se debe consumir al cabo del día. Será al mismo tiempo por lo tanto, un indicativo de cómo los nutrientes en una ración de alimento contribuyen a la dieta diaria total. Es recomendable escoger aquellos alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos.

Si el producto tiene 5% del valor diario recomendado o menos, es bajo en ese nutriente. Si tiene 20% o más, es alto en ese nutriente. Esto puede ser mejor o peor según si te conviene consumir el nutriente en mayores o menores cantidades.

Generalmente este número se basa en una dieta de 2.000 calorías que es la ingesta media diaria de calorías recomendada, pero tu necesidad diaria de calorías puede ser más o menos de 2.000 calorías, según tu complexión, actividad física, estado de salud actual, etc.

- Alimentos que debe comer menos: grasa (especialmente grasas saturadas y grasas trans), colesterol o sodio ya que su consumo puede aumentar el riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiacas, algunos cánceres y la presión arterial alta.
- Alimentos que debe de comer suficiente: fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y potasio. Estos nutrientes contribuyen a tu salud y ayudan a sentirte fuerte y saludable.

Como podemos comprobar, una lectura minuciosa y bien interpretada del etiquetado nos permitirá una mejor elección de los alimentos que consumimos, contribuyendo así a una mejor alimentación; de mayor calidad y más adecuada y adaptada a las necesidades de cada uno. Fomentamos nuestra educación nutricional y por tanto, nuestra salud.

Por otro lado, esto incentiva a la industria a mejorar la calidad de sus productos y contribuye a facilitar la comercialización de alimentos a nivel nacional e internacional.

Errores más habituales

- Vincular una ración con el producto completo. Lee con calma.
- Confusiones en la lectura e interpretación de la información, las etiquetas de los alimentos cuentan con muchas formas de presentar una misma realidad.
- Las propiedades de los envases obedecen al marketing, no del todo real. Echa un vistazo a la parte trasera para comprobar en qué porciones reales están presentes estos nutrientes.
- Perder propiedades y estar caducado no es lo mismo.
- La cantidad de calorías que presenta un alimento no tiene siempre la misma traducción práctica en nuestro organismo.

Salud integral: Qué es y cómo lograrla

Maite Remacha. Profesora de Yoga y formación en Mindfulness Integral (Escuela Internacional de Yoga)

zentro naturalmente
www.zentronaturalmente.com
Paseo Capuchinas, 13 Tudela. T 948 40 61 87

Desde 1948 la OMS define la salud como "estado de bienestar físico, emocional y social de una persona" y, por tanto , no es únicamente ausencia de enfermedad.

Nuestra sociedad suele tratar la enfermedad como un ente aislado sin conexión con nuestra realidad mente-cuerpo. Sin embargo, la salud integral supone un equilibrio en los diferentes ámbitos: físicos, energéticos, mentales, emocionales y sociales.

Conseguiremos un estado de salud óptimo si adoptamos medidas preventivas para evitar tanto afecciones de tipo crónico (trastornos digestivos, diabetes, hipertensión, arterioesclerosis, ansiedad, depresión...) como enfermedades degenerativas (del sistema nervioso, osteoarticulares...) o incluso el cáncer. La prevención empieza antes de desarrollar la enfermedad, pero también puede adoptarse cuando esta ya ha aparecido, siendo, en este caso, una prevención secundaria, cuyo objeto es mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones de la enfermedad.

En salud integral, se concede extrema importancia a los factores relacionados con el estilo de vida, como son: alimentación natural y equilibrada, agua de calidad, hogar sin tóxicos, respiración nutritiva, prácticas para la energía física – mental y prevención ante ciertos riesgos de salud.

Alimentación natural y equilibrada

Basada sobre todo en alimentos enteros y no manufacturados, a los que no se ha agregado nada, ¡y mucho menos azúcar!

Debemos priorizar *consumo de producto fresco (verdura, legumbre, fruta, carne, huevos...), siempre con certificado ecológico* que garantice ausencia de transgénicos, pesticidas y antibióticos. Es interesante **incorporar superalimentos** como semillas, frutos secos, cacao o algas además de **probióticos** como kéfir o miso (info@zentronaturalmente.com)

Agua de calidad

Es clave para mantener un ph equilibrado en el organismo y prevenir/mejorar enfermedades. El objetivos es consumir agua sin metales pesados ni cloro y alcalina a ser posible... *para ello se puede filtrar e ionizar el agua del grifo con sistemas sencillos avalados por profesionales* (info@zentronaturalmente.com).

Hogar sin tóxicos

El uso indiscriminado de productos de higiene, cosmética y limpieza nos ha puesto en contacto directo, a través de la respiración y la piel, con disruptores endocrinos y hormonales (sustancias como bisfenol A, ftalatos, benzeno, parabenes, etc) que los estudios asocian con cáncer y enfermedades crónicas. *El primer paso es vaciar los armarios de muchos productos superfluos, el siguiente es simplificar con detergente y limpiador ecológicos, cosmética 100% natural y productos orgánicos de higiene personal.*

Respiración nutritiva

Nuestra respiración es la mejor nutrición a nivel celular. Una respiración correcta ayuda a recuperar y aumentar la vitalidad, reduce o incluso elimina patologías, es la mejor medicina preventiva al evitar que se acidifique el organismo, permite eliminar la mayoría de las toxinas (físicas, emocionales y mentales) de nuestro cuerpo. *Muchas personas respiran incorrectamente sin ser conscientes de ello pero ¡se puede "reaprender!* (info@zentronaturalmente.com)

Prácticas para la energía física y mental

Existen prácticas recomendables para todas las etapas y condiciones de la vida, al ser óptimas para la columna vertebral, mantenimiento osteomuscular y articular además de mejorar la energía vital. *Entre estas encontramos tanto el Yoga como el Chi Kung, cuya práctica desarrolla un equilibrio entre fuerza y flexibilidad,* pone atención en la respiración ayudando a estabilizar las fluctuaciones de la mente e inducir la relajación. *Otra práctica como Mindfulness está enfocada a la mente trabajando la atención plena y es complementaria de las anteriores.*

Prevención ante riesgos de salud

Todo lo hablado hasta aquí son las medidas básicas preventivas para lograr una salud integral: alimentación y agua de calidad, hogar sin tóxicos, buena respiración, practicas energéticas y equilibrantes. *Adicionalmente existen suplementos naturales que nos pueden ayudar a reforzar esa prevención: probióticos, multivitamínicos, minerales, aminoácidos, omega 3 ...*

Zentro Naturalmente en Tudela (Navarra): Queremos promover la salud integral .

- Asesoramiento para acercarse a una vida más natural: cuidado personal, alimentación, suplementos, actividades cotidianas.
- Supermercado de productos ecológicos (fruta, verdura, carne y toda la alimentación, higiene personal y del hogar, suplementos nutricionales).
- Prácticas de caminos de conciencia y actividades energéticas : Yoga, Chikung, laboratorio de Respiración y Mindfulness.
- Terapias complementarias: acupuntura, moxibustión, acupresión EFT, osteothai, masaje ayurveda, craneosacral, reiki.

El alzheimer: diagnóstico y tratamiento (Parte III)

Médico Geriatra Lourdes Gorricho
Directora Apartamentos Tutelados de Proginsa
(Colegiado N. 3103757)

En la tercera y última entrega de este trabajo vamos a hablar del diagnóstico y el tratamiento del Alzheimer.

El diagnóstico de la enfermedad solo se puede hacer con certeza estudiando el cerebro de la persona enferma post mortem. El diagnóstico en vida es de "probable Enfermedad de Alzheimer", y se basa en una buena y detallada historia médica, análisis que descarten otras causas de demencia, la realización de test para ver cómo funciona el cerebro y estudios de radiodiagnóstico por Neuroimagen (como el TAC, RMN, PET, SPECT) .

Se pueden hacer estudios genéticos que determinan si hay más o menos probabilidad de padecer una enfermedad de Alzheimer, pero todavía no con la certeza de que sea eficaz al cien por cien.

Como el Alzheimer es una enfermedad, hay que confiar en que se hallará una cura, lo mismo que se ha encontrado tratamientos curativos para otras enfermedades. Hacen falta tiempo y recursos para la investigación.

Las medicaciones actualmente existentes no frenan la enfermedad, pero sí ayudan a paliar de forma temporal la sintomatología. Los medicamentos más frecuentemente utilizados son:

- Rivastigmina: (Prometax. Exelon)
- Memantina: (Ebixa, Axura)
- Donepezilo: (Aricep)
- Galantamina: (Reminyl)

Son los especialistas, neurólogos, psiquiatras y geriatras, junto con el médico de cabecera, quienes le indicarán la dosis y la fase en la que incluir estas medicaciones.

Si no hay tratamiento curativo, ¿por qué es importante diagnosticar esta enfermedad? Lo es porque se puede excluir que la causa de ese deterioro sea tratable y no sea una enfermedad de Alzheimer. Por ejemplo, por cuadros depresivos, o enfermedades por carencias de Vitaminas del grupo B, así como una larga lista de enfermedades que pueden simular síntomas similares a las fases iniciales de la demencia.

El diagnóstico también es importante porque permite al propio enfermo hacer planes de futuro, y tomar sus propias decisiones antes de que no pueda hacerlo. A la familia le permitirá planificar los cuidados más convenientes, y a los especialistas indicar los medicamentos más adecuados para mejorar, aunque sea transitoriamente, sus síntomas.

¿PUEDO HACER ALGO PARA PREVENIRLO?

Cada vez tenemos más indicios para afirmar que prevenir el Alzheimer está en nuestras manos. Siguiendo estos consejos, se calcula que podríamos evitar casi uno de cada tres casos.

Tienes que cuidar tu corazón: ¿sabías que lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro? Haz deporte, lleva una vida social activa, come saludablemente y pon retos a tu cerebro (juegos de memoria, lectura...).

Estas pequeñas cosas pueden ser nuestra mejor arma para protegernos del Alzheimer.

Puedes reducir el riesgo de tener Alzheimer cambiando tus hábitos: Acaba con el sedentarismo, controla tu tensión arterial. Evita los excesos y el sobrepeso, y no fumes.

RESIDENCIA O VIVIENDA FAMILIAR

Seguro que muchas familias de enfermos de Alzheimer se han hecho alguna vez esta pregunta. Por eso, es importante hacer un diagnóstico precoz con el que sea el propio afectado quien pueda expresar su voluntad, si se da el caso.

El sentido común nos indica que el propio hogar es una buena elección siempre que se cuente con los cuidados sanitarios y personales necesarios para conseguir el mayor bienestar.

Pero es cierto que conforme avanza la enfermedad, resulta más difícil proporcionar los cuidados que la persona necesita. Llega el momento de pensar en otras alternativas que, con la ayuda de profesionales, compartan la tarea del cuidador.

Estas alternativas y recursos a la hora de compartir la tarea del cuidador son las ayudas en el domicilio, centros de día, viviendas tuteladas, o residencias.

Optar por una residencia que ofrezca durante las 24 horas atención, puede ser una opción que debe ser valorada tanto por el cuidador principal como por el resto de la familia y los profesionales, sociales y sanitarios.

No es una decisión fácil. Al contrario, resulta una conclusión muy dura y dolorosa. Pero en todo caso, hay que hacer prevalecer el bienestar del enfermo y alojarlo donde reciba los mejores cuidados posibles. Por lo tanto, una residencia puede que sea la mejor opción o, al menos, la que se ajuste mejor a las necesidades de todos los implicados.

Por un puñado de dólares: la salud no tiene precio

Dr. Carlos Mediano, Presidente de medicusmundi Internacional

Situémonos por un instante en una zona rural de un país africano. Una familia trabaja su pequeño campo, cultivando cacao para poder tener dinero que permita la compra de productos básicos para sus 3 hijos. Es tan poco lo que ganan que es imposible ahorrar dinero, más allá de guardar algo para los meses en los que no se cultive. Uno de los hijos enferma y la madre le lleva al centro de salud. Nada más llegar tienen que pagar la consulta, que cuesta apenas 1.000 francos CFA, algo menos de dos euros. Pero es la cantidad que, junto a otras 700 millones de personas en el mundo, ganan al día.

En la consulta se le diagnostica una neumonía, aunque hay que hacer una prueba en el laboratorio, para descartar la malaria. Sale negativo, pero el coste del laboratorio asciende a 5.000 francos CFA, y el tratamiento alcanza los 8.000. Si todo va bien, y no debe volver al centro, se habrán gastado 14.000 francos CFA, apenas 21 euros. Pero es lo que esta familia gana en dos días. Si ese mes otra persona de la familia se pone enferma, algo muy frecuente en esa zona sobre todo por la malaria, habrán gastado en atención sanitaria el dinero que usan para vivir 4 días, por lo que deberán recortar su escaso gasto de productos básicos.

Curarse o empobrecerse

Esta situación se repite cada día por todo el mundo, obligando a las personas a elegir entre curarse o empobrecerse, lo que acaba repercutiendo negativamente en su salud, una espiral que a veces acaba en la muerte.

Según la OMS 100 millones de personas caen cada año en la pobreza por culpa de sus gastos individuales en salud, y 150 millones más gastan la mitad de sus ingresos por el mismo motivo.

Esta desigualdad se intensifica en los países más empobrecidos, con unos sistemas de salud y protección social muy frágiles.

Para poder financiar un sistema de protección social nacional que proporcione los servicios de salud básicos en los países de bajos ingresos, serían necesarios 35 dólares por persona y año. Actualmente hay 31 países de bajos ingresos con 613 millones de habitantes.

El total se elevaría a casi 21.500 millones de dólares al año, que tendrían que aportar tanto los gobiernos de estos países como la comunidad internacional.

Aunque estas cifras parecen muy elevadas, no lo son tanto: En armamento el mundo se gasta 1,75 billones de dólares. Si cambiáramos el destino solamente del 1,2% del gasto armamentístico mundial, podríamos tener la financiación suficiente para que las personas más pobres del planeta tuvieran unos mínimos servicios de salud y una oportunidad de una vida mejor.

Esta no es sólo una responsabilidad de gobiernos e instituciones, es una responsabilidad compartida en la que todas las personas tenemos algo que aportar. **Conoce más de nuestra labor: www.lasaludunderecho.es**

Todos los pacientes con varices se pueden tratar sin anestesia y sin pasar por el quirófano

Dr. Leopoldo Fernández Alonso
Especialista en Cirugía Vascular
C/ Cataluña, 8 Bajo Trasera (Soto Lezkairu). 31006 Pamplona

Cerca del 30% de la población navarra tiene varices y una buena parte necesita tratamiento quirúrgico (Safenectomía). Aunque se trata de una cirugía relativamente sencilla y con pocos riesgos, no deja de ser una intervención y requiere, por tanto, pasar por un quirófano, anestesia general o raquídea y varias semanas de baja laboral.

En los últimos años han ido apareciendo otras técnicas en el tratamiento de las varices (Láser, Radiofrecuencia, Clarivein, etc.), con menores requerimientos anestésicos y una más pronta reincorporación de los pacientes a la vida normal. Sin embargo, de todas ellas, la **'ESCLEROSIS ECOGUIADA CON MICROESPUMA'** es, hasta la fecha, **la única que se realiza sin ningún tipo de anestesia y la única que permite a los pacientes una incorporación inmediata a la vida normal**. **Durante más de 14 años nuestro equipo ha tratado más de 3000 pacientes con varices utilizando esta técnica, consolidada ya, si se tiene experiencia suficiente, como una alternativa a la cirugía convencional para tratar TODAS LAS VARICES EN TODOS LOS PACIENTES sin utilizar NUNCA ni siquiera anestesia local. La experiencia de tantos años nos permite ofrecer a nuestros pacientes resultados contrastados y tratamientos personalizados que se realizan siempre en fases ("sesiones") con 3 objetivos: 1. Tratar la enfermedad de un modo integral y con criterios hemodinámicos. 2. Tratar tanto las grandes venas como las pequeñas telangiectasias ("arañas vasculares"). 3. Hacer un seguimiento de los resultados de cada sesión**.

Sin intervención quirúrgica

Se trata de una técnica poco invasiva que identifica las venas enfermas mediante una prueba denominada 'Eco-Doppler'. Una vez identificadas, se realiza una punción en la piel, guiada con la ecografía, y se introduce un fino catéter en la vena que se quiere tratar. Ya dentro, se inyecta en la vena enferma un fármaco en forma de espuma que irrita la pared y la esclerosa, la endurece, hasta hacerla desaparecer. El efecto es el mismo de una operación pero NO ES UNA INTERVENCION QUIRURGICA. Al no tratarse de una operación tiene algunas ventajas. En primer lugar, NUNCA necesita anestesia, puesto que el procedimiento tan sólo requiere una o varias punciones finas en la piel. Tampoco necesita ingreso, ya que se realiza en la misma consulta. Además, el paciente puede seguir realizando una vida completamente normal (trabajar, conducir, viajar...) **desde el mismo momento en que sale por la puerta de la consulta** sin ninguna necesidad de reposo ni, por supuesto, de baja laboral.

La técnica se puede utilizar en **todas las varices**, desde las pequeñas telangiectasias (arañas vasculares), que tanta preocupación estética ocasionan en muchas mujeres, hasta las grandes dilataciones dependientes de la vena safena y que, habitualmente, se remiten para operar. En este tipo de varices grandes o "tronculares", en las que la safena está enferma, la esclerosis con microespuma tiene muy buenos resultados, ya que se trata normalmente de venas de gran tamaño y con mucha sintomatología y se consigue, sin pasar por un quirófano, no sólo la eliminación de las venas visibles sino también la desaparición o la mejoría notable de los síntomas propios de la enfermedad.

Los pacientes ya operados que vuelven a tener varices son también muy buenos candidatos puesto que la técnica de la esclerosis con espuma permite tratar esas nuevas varices de un modo muy eficaz.

Dr. Leopoldo Fernández Alonso
Angiología y Cirugía Vascular. Tratamiento de varices SIN cirugía. Esclerosis con microespuma.

c/ Cataluña, 8 Bajo Trasera (Soto Lezkairu)
31006 PAMPLONA

T 948 57 07 92
M 639 07 05 09
leopoldofa@gmail.com

CPS-C2261/1/14-NA

www.leopoldofernandezalonso.es.tl

La guerra de los medicamentos

Qué saber y cómo tomarlos

Patricia Castillejo Preciado y Arantxa Fajardo Gómara
Enfermeras de Urgencias del Hospital Reina Sofía. Tudela

Es fundamental cuando compramos un envase con medicamento comprobar o saber lo que vamos a tomar. Existen dos formas de adquirirlos: por receta médica o por dispensación directa del farmacéutico. Ambas, son de muy alta fiabiliadad puesto que nuestros facultativos están formados para ello y debemos seguir sus indicaciones.

La Ley 29/2006, de 26 de julio, de garantías y uso racional de los medicamentos y productos sanitarios (última actualización en julio 2015), fomenta el consumo de medicamentos genéricos, a partir de lo cual, empiezan a surgir dudas sobre lo que nos tomamos.

Todas las personas tenemos la misma anatomía pero nuestro genoma es único e irrepetible en cada cual.

Lo mismo ocurre con los medicamentos, que actúan de manera distinta en cada persona aunque busquemos un efecto común, por eso tenemos preferencias.

Medicamentos que no podrán sustituirse

La administración de fármacos por vía oral es la más conveniente y en general es la más segura, la menos costosa y, por lo tanto, la más frecuentemente utilizada

Existen medicamentos que, con el objetivo de la protección de la salud de los pacientes, deben exceptuarse de las reglas generales de posible sustitución por el farmacéutico y no podrán por lo tanto sustituirse en el acto de dispensación sin la autorización expresa del médico prescriptor. Estos medicamentos son:

- Los medicamentos biológicos (insulinas, hemoderivados, vacunas, medicamentos biotecnológicos).
- Los medicamentos que contengan alguno de los principios activos considerados de estrecho margen terapéutico, excepto cuando se administren por vía intravenosa: acenocumarol, carbamazepina, ciclosporina, digoxina, fenitoina, levotiroxina, litio, metildigoxina, tacrolimus, teofilina y warfarina.
- Los medicamentos que contengan principios activos sujetos a especial control médico o aquellos que requieran medidas específicas de seguimiento por motivos de seguridad: derivados de vitamina A (isotretinoína, acitretina) de administración sistémica, ácido acetohidroxámico, talidomida, clozapina, pergolida, cabergolina, vigabatrina y sertindol.
- Los medicamentos para el aparato respiratorio administrados por vía inhalatoria.

Grupo farmacológico	Medicamento	Efectos adversos
Diuréticos	**Tiazidas:** clortalidona hidroclorotiazida **Del Asa:** furosemida **Ahorradores de potasio:** espironolactona Amilorida Triamterene	Alteraciones hidroelectrolíticas Hiperpotasemia
β- bloqueadores	Atenolol Propranolol Metoprolol Acebutolol Oxprenolol Bisoprolol	Broncoespasmo Insuficiencia cardíaca Bloqueo auriculoventricular
IECA	Captopril Enalapril Lisinopril Fosinopril Perindopril Quinapril Ramipril	Tos Hipotensión arterial Hiperpotasemia Angioedema
ARA II	Losartan Valsartan Candesartan Irbesartan	Hipotensión arterial Hiperpotasemia Angioedema
Bloqueadores de los canales del calcio	**Dihidropiridinas:** Amlodipina Felodipina Nisoldipina Nifedipina Nicardipina **No dihidropiridinas:** Diltiazem Verapamilo	Cefalea Taquicardia Edemas periféricos Bradicardia Bloqueo AV Insuficiencia cardiaca
Vasodilatadores directos	Hidralazina Nitroprusiato Diazóxido Minoxidil	Cefalea Taquicardia refleja
Agonistas á centrales	Metildopa Clonidina	Sedación, mareos, hipotensión ortostática
α bloqueadores	Prazosina Terazosina Doxazosina	Hipotensión postural (efecto de la primera dosis)
Antagonistas adrenérgicos periféricos	Guanetidina Reserpina	Sedación, depresión Hipotensión ortostática

Las formas orales de los fármacos

- Comprimidos normales (generalmente se pueden triturar con un mortero o desleir en agua y luego administrar).

- Comprimidos de liberación retardada (no debe triturarse).
- Comprimidos con cubieta entérica (no deben triturarse).

- Cápsulas de gelatina (en general pueden abrirse, mezclar su contenido en agua y luego administrar).

A partir de febrero de 2019 la mayoría de los medicamentos deberán incluir dos dispositivos de seguridad en sus envases: un identificador único, que permitirá verificar la autenticidad de cada uno de los medicamentos dispensados, y un dispositivo contra las manipulaciones, que permitirá garantizar la integridad de los mismos.

La información de estos identificadores únicos se albergará en un sistema de repositorios, gestionado y financiado por los fabricantes de medicamentos.

Este sistema de repositorios estará integrado por una plataforma central europea a través de la cual se conectarán los sistemas de los distintos países.

Elige los mejores cristales progresivos

Dori Callejo
Óptico-Optometrista
Óptica Unyvisión

Surgen muchas dudas cuando aparece la vista cansada y queremos elegir las lentes apropiadas para mejorar nuestra visión. Vamos a intentar contestar las preguntas más frecuentes.

¿Qué es la vista cansada?

La vista cansada suele aparecer a partir de los 40 años y se debe a la disminución de la acomodación, provocando que no podamos enfocar los objetos cercanos con nitidez.
En ciertos momentos del día la visión empeora y se puede sentir fatiga y dolor de cabeza.

¿Qué solución puedo dar a mi vista cansada?

Existen varias alternativas para corregir la vista cansada:

- **Gafas graduadas sólo para cerca:** con ellas podremos ver a distancias próximas, pero no intermedias ni lejanas, pueden ser cómodas por ejemplo para leer.
- **Gafas bifocales:** Tienen dos focos, uno para visión de lejos y otro para visión próxima, pero no tienen visión intermedia, no son prácticas, por ejemplo para ver el ordenador.
- **Gafas progresivas:** sólo con una gafa podemos ver correctamente a todas las distancias, pues la graduación varía progresivamente.

¿Cómo son los cristales progresivos?

En la parte superior de los cristales progresivos se encuentra la graduación para ver bien de lejos, en la inferior, la corrección para ver nítidamente de cerca, para leer, por ejemplo y entre ellas una zona de visión intermedia, que puede ser el ordenador.
En los márgenes de las lentes la visión es borrosa, esta zona es más o menos amplia según la lente que se elija.

¿Por qué tanta diferencia de precio entre los cristales progresivos?

No todos los cristales progresivos son iguales.
La diferencia de precio se debe a la geometría, técnicas de fabricación, facilidad para adaptarse, amplitud de campos visuales, tratamientos, reducción del cristal...
Los progresivos con un retallado digital avanzado, se trabajan punto a punto en las dos superficies de la lente, para obtener la graduación del usuario, de esta forma se consiguen zonas ópticas más amplias de gran calidad y diseño personalizado.

¿Es complicado adaptarse a las gafas progresivas?

Se puede necesitar un tiempo que puede ser de 15 a 30 días para adaptarse a las gafas progresivas, va a depender del uso , el trabajo y la motivación de la persona y si los progresivos adquiridos son los adecuados .
La adaptación es más sencilla en los progresivos de tecnología avanzada.
Si finalmente el cliente no se adapta a los progresivos, tienen garantía de adaptación, se pueden devolver en un plazo de 30 días.

¿Es importante adquirirlos con tratamiento antirreflejante?

Con este tratamiento se evitan los reflejos y brillos sobre los cristales, se consigue que la visión sea más cómoda, por ejemplo, en ordenadores y con luz artificial, también disminuyen los deslumbramientos al conducir por la noche.

Las nuevas generaciones de cristales progresivos han reducido el tiempo de adaptación, creando una visión más cómoda, adaptada a cada persona.

GRATIS TU 2º PAR DE CRISTALES PROGRESIVOS

óptica unyvisión

AVDA. NAVARRA
(Frente a Clínica Universidad de Navarra)
31008 PAMPLONA • T. 948 178 188

AVDA. PÍO XII
CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA
AVDA. NAVARRA
ÓPTICA UNYVISIÓN

Descuento, no acumulable a otras ofertas, válido con la presentación de este anuncio HASTA EL 1 DE FEBRERO DE 2018

CH
CAROLINA HERRERA

Medicis primer centro con el método más innovador en la eliminación de las varices

Dr. Íñigo Insausti Gorbea
Nº Coleg. 3107013
Radiólogo Vascular intervencionista del Complejo Hospitalario de Navarra y Médicis

Medicis es el primer centro en Pamplona en ofrecer a los pacientes el tratamiento más innovador en la eliminación definitiva de las varices; VenaSeal.

Ésta técnica revolucionaria no necesita anestesia, ya que es un procedimiento completamente indoloro y mínimamente invasivo. No es necesario el uso de medias de compresión después del procedimiento, y además elimina el riesgo de pigmentación, por lo que supone un gran avance en el tratamiento de las varices y en el logro de **mejores resultados**.

VenaSeal elimina las varices utilizando un adhesivo de uso médico especialmente formulado. Este adhesivo se inyecta con control ecográfico y a través de un catéter en la vena enferma. El tratamiento de la vena patológica mejora el flujo sanguíneo y alivia los síntomas. En una única sesión pueden tratarse ambas piernas.

Ésta técnica, junto con el catéter Clarivein, son tratamientos mínimamente invasivos que representan una alternativa eficaz y segura a la cirugía convencional (stripping) y a las terapias térmicas (láser y radiofrecuencia), con menor tasa de complicaciones, mayor comodidad para el paciente, incorporación más rápida a las actividades habituales y con similares tasas de oclusión venosa.

Beneficios del tratamiento de VENASEAL:

- Sin anestesia.
- Sin medias de compresión después del procedimiento.
- Sin pigmentaciones.
- Sin baja laboral. Incorporación inmediata a las actividades habituales.
- Se pueden tratar ambas piernas en una sola sesión.

Técnicas de eliminación de las varices sin quirófano: tratamiento personalizado

El **Centro Médicis** además del Venaseal lleva a cabo **dos métodos eficaces que permiten eliminar las varices de forma efectiva y segura que no requieren de quirófano**. El tipo de tratamiento dependerá del diagnóstico que realiza el doctor determinando el tratamiento más adecuado según las necesidades del paciente.

Clarivein®, "Es una técnica mínimamente invasiva que consiste en el cierre de la safena mayor o menor con control ecográfico a través de un catéter que colapsa la vena y el paciente puede realizar vida normal al finalizar el procedimiento", explica.

La microespuma está **indicada para el tratamiento de arañas vasculares así como de venas reticulares**. *"La espuma hace que las varices se cierren, mejorando la pesadez, cansancio y el dolor tan molesto que sufren los pacientes. No necesita anestesia ni baja laboral pero requiere varias sesiones"*, añade el Dr. Insausti.

La importancia de un buen diagnóstico

Previamente a tomar la decisión de qué técnica es la más adecuada para el paciente, el doctor realiza un mapa de toda la circulación venosa de la pierna mediante una exploración física completa y un estudio con ecografía Doppler. *"La realización de una ecografía es muy importante para realizar un buen diagnóstico. En numerosas ocasiones las personas se tratan las varices de manera superficial sin conocer exactamente cómo está nuestra vena safena o nuestro mapa de la circulación."*, subraya el doctor.

¿Cuándo es el mejor momento para realizarse el diagnóstico?

Con la llegada de los primeros fríos los síntomas hacen que durante el invierno nos "olvidemos" de nuestra patología venosa, pero el problema está ahí y vuelve a aparecer cuando comienza el calor. Por ello, desde Medicis recomendamos realizar el diagnóstico durante el invierno, con el objetivo de poner solución a esos problemas antes de la llegada del verano.

¿Porqué es importante tratarlas?

Según explica el doctor Iñigo Insausti, Radiólogo Vascular intervencionista del Complejo Hospitalario de Navarra y Centro Médicis, las varices afectan a 3 de cada 10 personas y se presentan con mayor frecuencia en mujeres así como en personas que pasan mucho tiempo de pie o sentadas

Las varices no mejoran por sí solas por lo que necesitan ser diagnosticadas y tratadas lo antes posible. Para ello, Centro Médicis utiliza tecnología de vanguardia para evitar la intervención quirúrgica.

El dolor orofacial perjudica en tu calidad de vida

sannas
DENTOFACIAL

Dra. Idoya Orradre
Especialista en Prostodoncia, ATM y Apnea
COLEG. Nº 31000473

¿Ha notado algún ruido en su mandíbula al abrir o cerrar la boca? ¿Siente molestias al bostezar? ¿Tiene dolores de cabeza crónicos?
Puede que sufra entonces un trastorno de la articulación temporomandibular (ATM).

En Sannas la Dra. Idoya Orradre, especialista en Trastornos de ATM y Dolor Orofacial, es la responsable de diagnosticar y tratar estas patologías.
Según los estudios realizados más del 50% de la población padece los síntomas derivados de la disfunción temporomandibular.

¿Qué son los Trastornos Temporomandibulares?

La articulación temporomandibular (ATM) conecta la mandíbula con el hueso temporal del cráneo y puede sentirse colocando los dedos por delante de las orejas y abriendo la boca o moviendo la mandíbula de lado a lado. El movimiento que realiza esta articulación es el que nos permite hablar, masticar y tragar y cualquier factor que evite que funcione correctamente puede derivar en un trastorno temporomandibular. Si esta disfunción no se trata, se acentúa con la edad y en pacientes de edad avanzada puede resultar un verdadero problema.

¿Cuál es la causa más común del trastorno de ATM?

Existen varias causas que provocan este trastorno, las más comunes son:

- Traumatismo mandibular.
- Hábitos parafuncionales (bruxismo, masticar chicle, morderse las uñas..).
- Oclusión inadecuada.
- Factores psicológicos (estrés, depresión, ansiedad).
- Medicamentos.
- Enfermedades articulares.

¿Cómo es el abordaje en Dolor Orofacial?

El origen del dolor orofacial es, en ocasiones, difícil de diagnosticar porque puede involucrar estructuras anatómicas muy diversas.

Los pacientes con dolor crónico con frecuencia describen sueño alterado, aumento del estrés, ansiedad, depresión, enfermedad inflamatoria intestinal, reflujo gástrico, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia e incluso ira, lo que desencadena en una disminución de la calidad de vida.
Con tantos factores superpuestos, tiene sentido un enfoque global de la persona para el diagnóstico y el tratamiento del dolor crónico. Por ello, la Dra. Orradre en Sannas coordina al equipo de profesionales que realiza el diagnóstico a través de un cuestionario y examen clínico específico, siendo necesario en algunos casos pruebas de imagen (radiografías, resonancia magnética (MRI), etc.) y de laboratorio (análisis de sangre, orina...)

Enfoque multidisciplinar

En Sannas tratamos el dolor orofacial de nuestros pacientes desde un enfoque multidisciplinar; un equipo de profesionales compuesto por odontólogos, neurólogo, cirujano maxilofacial, psicólogo, fisioterapeuta y osteópata.
El equipo desempeña funciones complementarias que implementándolas de manera conjunta mejoran la atención del paciente. Y en definitiva, el éxito terapéutico.

sannas
La seguridad que una empresa familiar te aporta.
En Sannas, con más de 25 años de experiencia, hemos logrado que en la actualidad cuidemos de la salud oral de 3 generaciones.
Odontología de alto rendimiento
Implantología
Sedación y control de la ansiedad
Diseño de sonrisa
Ortodoncia invisible
Rejuvenecimiento facial
Centro de Prevención Oral
Disfunción de la A.T.M.
Medicina y estética facial
Periodoncia /Endodoncia
Blanqueamiento dental
Apnea respiratoria
Células madre dentales
C/Madres de la Plaza de Mayo 16, Nuevo Artica | www.sannasdentofacial.com | Tel.: 948 38 44 22 / 948 38 44 33
CPS-236/25-15-NA

Acúfenos

Dr. Ignacio Arruti González. *Jefe de Sección ORL del CHN*
Dra. Almudena Rodríguez de la Fuente. *MIR ORL del CHN*

Los acúfenos, también llamados tinnitus, son una alteración del sistema nervioso que hace que una persona escuche sonidos sin la existencia de un estímulo externo.

Los primeros reportes que se han obtenido se remontan hasta la decimoséptima de las dinastías egipcias (1650-1532 a.C.). Un texto antiguo, el Libro Médico de Crocodilópolis, contiene referencias a un zumbido en los oídos. El tratamiento consistió entonces, en verter hierbas, aceite, incienso, resinas de árboles y tierra en el oído de la víctima, usando un embudo de madera.
Fueron los egipcios los que dieron nombre a este problema auditivo. Ellos lo bautizaron como "oído encantado". El nombre egipcio pronto adquirió la denominación latina tinnitus que significa tintineo. Esta denominación ha llegado hasta nuestros días con el término de acúfenos o tinnitus.

Incidencia

Todo el mundo puede padecer acúfenos sin importar de modo determinante sexo o edad. Un 8% de la población está afectada de manera permanente y hasta un 20% de manera ocasional. Podemos considerar que constituye un problema para 3,5 millones de españoles y 25 millones de europeos.
Su presencia aumenta con la edad, siendo más frecuentes a partir de los 50 años y su incidencia es algo mayor en los varones.

Causas

Existen muchas alteraciones que pueden hacer aparecer los acúfenos:
- Exposición a ruidos: un sonido fuerte (explosión) o largas jornadas laborales en contexto de ruido, el abuso del uso de auriculares... Pueden ser algunos de los desencadenantes. Es frecuente en músicos: Bono, Eric Clapton, Sting...
- Procesos infecciosos.
- Consumo de ciertas medicaciones (ototóxicos).
- Perforaciones timpánicas, traumatismos.
- Alteraciones vasculares.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Problemas neurológicos.
- Problemas psicológicos: depresión, psicosis...
- Hipertiroidismo.
- Lesiones cervicales.
- Alteraciones en la masticación.
- Problemas óticos: desde un simple tapón de cerumen hasta un tumor del nervio acústico.

La lista podría ser interminable. A la vista de las múltiples posibilidades resulta imperativo acudir a un especialista para realizar un diagnóstico correcto y resolver o bien minimizar el problema.

Tipos de acúfenos

- Unilaterales o bilaterales.
- Continuos o fluctuantes.
- De tonos sencillos (agudos o graves) o de tonos complejos.
- Pueden ser pulsátiles que van al unísono con el ritmo cardiaco.
- Objetivos: son sonidos reales, con un origen mecánico, que nace en el mismo oído o en su alrededor.
- Subjetivos: son los más habituales, no tienen un origen mecánico.
- Agudos (duran un máximo de 3 meses), subagudos (entre 3 y 12 meses), crónicos (duran mas de 12 meses.

Síntomas y consecuencias

La mayoría de las personas que los padecen sufren un deterioro en la calidad de vida.
- En un 70% de los casos se acompaña de hipoacusia.
- Un 40% de los casos presentan una mayor sensibilidad a los sonidos (hiperacusia).
- Inestabilidad, mareos.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de agotamiento.
- Ansiedad.
- Bajo rendimiento laboral.
- Disfunciones sexuales.
- Falta de concentración.
- Reacciones emocionales: falta de concentración, ataques de pánico, temor a perder la cabeza, extrema preocupación por los sonidos, obsesión...

Factores de riesgo

- El estrés, el cansancio o la ansiedad pueden ayudar a la aparición de esta dolencia.
- Una exposición continuada a sonidos intensos o el uso frecuente de auriculares.
- Consumo de sustancias tóxicas (alcohol,

tabaco, medicamentos, otro tipo de drogas...).
- Problemas de salud: colesterol, hipertensión, diabetes...
- Cambios meteorológicos bruscos.

Tratamiento

En la mayoría de los casos no existe una solución mágica, aunque existen tratamientos disponibles que ayudan a su control. Las investigaciones que se llevan a cabo nos dan esperanzas de mejores soluciones en un futuro próximo.

1. Amplificación: mediante audífonos permite a los pacientes oír sonidos ambientales en lugar de sus acúfenos, sobre todo en caso de acúfenos en frecuencias graves.

2. Generadores de sonido: de aspecto similar a los audífonos, producen una banda de sonido seleccionada que enmascara el acúfeno. En ocasiones se puede producir un enmascaramiento efectivo mediante grabaciones colocadas cerca de la cama (música a bajo volumen).

3. Terapia de reentrenamiento: diseñada para reeducar al cerebro para ignorar el acúfeno. Se combina asistencia directa con consejos prácticos y exposición a sonidos constantes a niveles bajos.

4. Electroestimulación: se utiliza energía eléctrica transmitida a la cóclea mediante electrodos.

5. Terapia cognitivo conductual: destinada a combatir el estrés y educar al paciente a manejar el malestar creado.

6. Implantes cocleares: en pacientes con muy poca audición o pérdida completa, su utilización mejora en muchos casos el acúfeno.

7. Tratamiento de las diversas causas:
- Otorrinolaringologicas, tanto de oido externo, medio o interno.
- Odontologicas cuando el problema se encuentra en la articulación.

temporo-mandibular, son útiles las férulas de descarga.
- Metabólicas: tiroides, diabetes, colesterol, déficits vitamínico-minerales...
- Neurológicos.
- Psicologicos: estrés, ansiedad, depresión

8. Terapias alternativas: la hipnosis, acupuntura... en ocasiones pueden ayudar

Tratamientos farmacológicos

Se han investigado muchos fármacos para aliviar los acúfenos. Todos ellos dependiendo en qué circunstancias pueden ayudar a paliar el problema.
- Vitaminoterapia: fundamentalmente complejos B.
- Vasodilatadores: nimodipino, betahistina...
- Corticoesteroides.
- Antioxidantes.
- Ansiolíticos: el más utilizado es el Alprazolam
- Lidocaína: anestésico local. Debido a que hay que administrarlo mediante un suero intravenoso y a su duración corta no es un fármaco de elección.

Las investigaciones continúan de cara a encontrar un fármaco de administración oral sin los efectos secundarios de la lidocaína

Conclusiones

El acúfeno no es una enfermedad sino un síntoma que puede alertar de la presencia de problemas de muy diverso tipo y gravedad.

Lo primero y fundamental va a ser buscar la causa que lo provoca, por lo tanto, es imprescindible acudir a un especialista otorrinolaringólogo al menor signo de disfunción.

En los últimos años han surgido unidades especializadas en el acúfeno, que combinan el trabajo de los otorrinos con el de neurólogos, psiquiatras y audioprotesistas.

Como hemos visto, la incidencia de esta patología es elevada y sin embargo son pocas las personas que buscan ayuda especializada. Su presencia indica una disfunción del oído interno cuyo origen será necesario investigar.

10 Consejos
para pasar un invierno saludable

Dra. Susana Clemos Matamoros. *F.E.A. Medicina Interna.*
Hospital Reina Sofía. Tudela

Llegan las bajas temperaturas, la lluvia y, en varios rincones del país, la nieve. Durante el invierno, las personas son más propensas a sufrir enfermedades respiratorias, aumentar de peso y hasta sufrir depresiones y cuadros de estrés. Por eso, es recomendable adoptar algunos consejos para sobrellevar de mejor manera la temporada de frío que ya se instaló entre nosotros.

1. Mantener y reforzar los hábitos de higiene

En invierno, los virus y bacterias que causan enfermedades respiratorias circulan con mayor frecuencia, de manera que la tasa de contagio aumenta al permanecer en ambientes cerrados y mal ventilados.

Una de las recomendaciones básicas para mantenerte sano es reforzar los hábitos de higiene.

El virus causante de un resfriado se puede transmitir de manera sencilla de una persona a otra. Las vías de transmisión son las siguientes:

- Saludar estrechando la mano.
- Agarrar las barras de seguridad en el autobús o en el metro.
- Tocar el pomo de una puerta en un lugar público.
- Utilizar los aseos de un baño púbico.

Para evitar un resfriado es particularmente importante aumentar el nivel de higiene personal durante los meses de invierno, dando especial importancia al lavado de manos. Sobre todo, si se ha estado en un lugar público.

Además, es recomendable taparse la boca o cubrirse con el brazo al momento de estornudar o toser para evitar la propagación de los gérmenes. Asimismo, hay que evitar tocarse los ojos, la boca y nariz ya que de este modo es como se propagan los virus presentes en sus manos.

Ventila la casa diariamente durante aproximadamente unos 20 minutos.

No seques la ropa dentro de casa ante la estufa o la chimenea, pues la humedad favorece las enfermedades respiratorias.

2. Fortalecer el Sistema Inmunitario

El sistema inmunitario es el mecanismo de defensa natural del cuerpo que ayuda a protegerlo ante las infecciones. Sin él estaríamos indefensos al exponernos a las influencias nocivas de nuestro entorno.

Para reforzar el sistema inmunitario, no son necesarios tomar medicamentos ni complementos alimenticios, las defensas naturales del cuerpo se pueden aumentar de forma natural.

Dieta saludable

- Llevar una alimentación saludable, variada y equilibrada.
- Consumir frutas y verduras frescas con regularidad.
- La vitamina C en comprimidos no previene del resfriado, es más saludable obtener esta vitamina a través de los alimentos.

Ejercicio

Practicar ejercicio físico ayudará a entrar en calor y combatir el frío.

- Evitar el sedentarismo.
- Realizar ejercicio moderado de forma regular (natación, running...).
- Sin embargo, el exceso de ejercicio tiene un efecto adverso sobre el sistema inmunológico.

Relajación

- El estrés prolongado debilita las defensas inmunitarias.
- En caso de llevar una vida diaria muy estresante, realizar ejercicios de relajación de forma regular.

Dormir

- Dormir bien y las horas suficientes.
- Los problemas de sueño debilitan el sistema inmunitario a largo plazo.
- La necesidad de dormir es diferente en cada individuo, pero lo más recomendable es dormir entre 7 y 9 horas diarias.

3. Evitar cambios bruscos de temperatura

Los extremos de temperatura son perjudiciales en esta época del año. Por eso, se debe tomar en cuenta que la temperatura de la vivienda debe estar en torno a los 22º C y es aconsejable asimismo ventilar periódicamente los ambientes.

4. Estar atentos a la protección del hogar

El invierno es la estación donde ocurren más

incendios en el hogar. En este sentido, es aconsejable agudizar la atención sobre este aspecto y enseñarles a los chicos qué hacer en casos de accidentes doméstico.
Existe además el riesgo de **intoxicación por monóxido de carbono** por combustión en el interior del hogar, por lo que se aconseja no instalar estufas en los baños, revisar las salidas al exterior de calefactores y estufas.
Todo artefacto debe ser colocado por un gasista matriculado, bajo ciertas normas de seguridad, para evitar la emisión de gas y de monóxido de carbono.
Se recomienda evitar el uso de braseros y además garantizar siempre la ventilación de los ambientes. Todo ambiente debe tener una salida directa a la calle, como ser una rejilla por donde salga el aire. Si no la tiene, es fundamental dejar una ventana abierta.

5. No desatender la protección solar

Los rayos de sol pueden quemar la piel durante esta época del año, especialmente para aquellos que practican deportes invernales o al aire libre o en lugares con alto reflejo de los rayos del sol (como agua y nieve). Por eso, es necesario aplicar protección solar con altos índices de protección UV (ultravioleta) en las zonas de la piel que no se encuentren cubiertas por la ropa.

6. Reforzar el cuidado de la piel

Durante esta época del año, la piel lucha contra los efectos del frío y los cambios bruscos de temperatura. Para afrontar estas variables es aconsejable estar pendientes de hidratar, proteger y nutrir la piel para evitar descamaciones, raspaduras y grietas.

7. Cuidar de la alimentación

En invierno, el cuerpo necesita más calorías para afrontar el frío, lo cual suscita la probabilidad de aumentar de peso durante la temporada. Para evitar esta situación, es recomendable mantener los horarios de alimentación, modificar la temperatura de las comidas con alimentos tibios y añadir a la dieta una variedad de frutos secos.

8. Aumentar la ingesta de vitaminas

Para combatir los malos efectos del invierno es necesario aumentar la ingesta de vitaminas A, C Y D mediante los alimentos apropiados (cítricos, verduras de hoja verde, lácteos, etc). La vitamina A evita la resequedad del cutis y las grietas en los labios. Por su parte, la vitamina C ayuda a aumentar las defensas y a prevenir resfriados.

9. Cuidar el estado de ánimo

Los meses de frío representan para muchos, tiempos de estrés y de tristeza. De hecho, algunas personas son diagnosticadas con el denominado Trastorno Afectivo Estacional. Por eso, es importante mantener una actitud y una disposición mental positiva. Por otro lado, resulta de gran ayuda descansar y dormir en un ambiente agradable y con temperatura adecuada.

10. Adecuar la indumentaria

El consejo más práctico es vestirse en capas (técnica "cebolla") para poder mantenerse secos y calientes. Si el clima es muy frío, es recomendable vestir ropa térmica. Asimismo, es importarte considerar que los bebés y niños deben vestirse con una capa de ropa más de la que un adulto llevaría en las mismas condiciones. Sin embargo, hay que estar atentos que el abuso de prendas demasiado cerradas o ceñidas impide una correcta transpiración.
Además de estos 10 consejos, recordar una vez más la importancia de **EVITAR LOS TÓXICOS** como son el consumo de tabaco y reducir la ingesta de alcohol. Para prevenir el resfriado, se debe evitar el tabaco y consumir alcohol con moderación. El exceso de alcohol y nicotina debilitan el sistema inmunitario.
Evitar medicamentos innecesarios ya que no existe un tratamiento efectivo para tratar el resfriado. Los tratamientos con fármacos solo están enfocados a mitigar los síntomas (paracetamol y mucho líquido).

Renovado espacio en Navas de Tolosa
con los últimos diseños en cerámicas,
sanitarios, duchas, mamparas, grifería,
mobiliario, accesorios...

¡Hazte un regalo para Reyes!
Roca LAUFEN NOVELLINI DURAVIT
OL
OCHOA·LACAR
Navas de Tolosa, 5 • 31002 PAMPLONA
T 948 227 244
ALGECOSA
Ctra. Zaragoza Km. 98 • 31512 Fontellas - Navarra
T 948 848 131

Suplemento de nutrientes en el embarazo

Ana María Gómez Abero
Enfermera Especialista en Obstetricia y Ginecología.Complejo Hospitalario de Navarra
Désirée Díaz-Jiménez
Enfermera Especialista en Obstetricia y Ginecología. Unidad de Urgencias Ginecológicas-Obstétricas. Área de partos. Hospital Público de Montilla. Córdoba

La alimentación durante la maternidad es uno de los aspectos más importantes que se controlan en la consulta de la matrona. Existen distintos nutrientes que son necesarios y muy importantes durante la formación del feto y en etapas posteriores. Estos nutrientes se pueden aportar o bien adecuando la dieta de la mujer en edad fértil para que así el organismo absorba la cantidad adecuada para realizar sus funciones, o en forma de suplementos porque no es posible llegar a las cantidades necesarias solamente con la dieta.

A pesar de que algunas recomendaciones sobre la necesidad de suplementos son irrefutables, otras son heterogéneas y no existe una unificación de criterios entre los profesionales de la salud. El estudio de Kimberly Guess, este mismo año, analiza a 396 profesionales y pone de manifiesto una mayor necesidad de adhesión de los proveedores de salud a la recomendación de los suplementos. Así mismo, señala que tanto las estrategias en los servicios prenatales y posnatales, como las iniciativas de salud pública, son necesarias para mejorar los conocimientos y las prácticas de los proveedores de atención médica.

El objetivo, por tanto, de los profesionales debe ser homogeneizar la información dada a las mujeres, consiguiendo así un mensaje claro hacia este colectivo y como resultado aumentar los niveles de adherencia a las indicaciones dadas, disminuyendo la morbimortalidad en la etapa gestacional y neonatal.

Últimas recomendaciones de acuerdo a la evidencia científica publicada

ÁCIDO FÓLICO

El Ministerio de Sanidad y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) recomiendan que toda mujer que esté pensando en quedarse embarazada ingiera una dosis total diaria de ácido fólico de 0,4 mg. En las mujeres que hayan tenido un hijo anterior con DTN (Defectos del Tubo Neural), que es una patología del sistema nervioso, se aconseja una dosis de 4 mg/día. Independientemente de esto, se recomienda a todas las embarazadas la ingesta de alimentos que aporten ácido fólico, especialmente vegetales de hoja verde, hígado, frutas, cereales, legumbres, levaduras y frutos secos. De esta manera, se reduce el riesgo de aparición de anencefalia (40%), encefalocele (5%) y espina bífida (45%). Se deberá empezar al menos un mes antes de la concepción, y mantenerse como mínimo hasta el final del primer trimestre. La tendencia actual es mantenerlo durante todo el embarazo, sobre todo en casos de gemelaridad, enfermedades crónicas, vómitos de repetición o malabsorción de cualquier origen.

HIERRO

Las últimas recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) indican una necesidad de suplemento diario de 60 mg de hierro elemental a las mujeres embarazadas para la prevención de la anemia materna, la sepsis puerperal, el bajo peso al nacer y el parto prematuro. Esta recomendación reemplaza la directriz de la OMS de 2012.

Establece un umbral de Hb (hemoglobina) para el diagnóstico de la anemia de 110 g/L en el primer trimestre y 105 g/L en el segundo. En los países desarrollados aunque la anemia no suele ser grave, durante el segundo y tercer trimestre se produce un balance negativo de hierro que no se puede compensar con la dieta, ni mejorando la biodisponibilidad ni con el aumento de la absorción propio de la gestación. Todo ello nos lleva a la necesidad de suplementar con hierro estos periodos de la gestación.

Según la OMS, si a una mujer se le diagnostica anemia durante el embarazo, su hierro elemental diario debe aumentarse a 120 mg hasta que su concentración de Hb se eleve a normal (Hb 110 g/L o superior). Posteriormente, puede reanudar la dosis diaria normal de hierro para prevenir la recurrencia de la anemia.

Además, se recomienda administrar suplementos orales intermitentes de hierro y ácido fólico con 120 mg de hierro elemental y 2,8 mg de ácido fólico una vez por semana para mujeres embarazadas, a fin de mejorar los resultados maternos y neonatales si el hierro diario no es aceptable debido a los efectos secundarios; en poblaciones con prevalencia de anemia en mujeres embarazadas inferiores al 20%.

YODO

La consecuencia más grave del déficit de yodo es la alteración en el desarrollo cerebral y neurológico del feto, que ya es irreversible al nacimiento. Para evitar estos efectos la OMS ha promovido la obligatoriedad de la

yodación universal de la sal, que se considera una de las medidas más eficaces prenatales de promoción de la salud.
La mayoría de los alimentos naturales, salvo los de origen marino (peces, moluscos, algas) son pobres en yodo. Por otro lado no se puede almacenar en el organismo por lo que debe ingerirse diariamente.
En nuestro país, se calcula que entre el 30 y 50% de las embarazadas no consume las dosis diarias de yodo recomendadas, con grandes variaciones según las diferentes zonas geográficas. Es por ello que la utilización de sal yodada resulta una medida imprescindible para la corrección del estado deficitario en yodo en la población general. Sin embargo en las gestantes esta medida resulta insuficiente, porque se necesitan dosis diarias de yodo más elevadas que en la población general. Como resultado, la OMS establece la recomendación en 250 microgramos diarios. Por lo tanto es necesaria, además del consumo de sal yodada, la utilización de suplementos en forma de yoduro potásico.
El consumo excesivo de yodo se ha asociado a un mayor riesgo de tiroiditis autoinmune o hipertiroidismo en la madre e hipotiroidismo neonatal pero la utilización de estos suplementos no supone ningún riesgo debido a que las cantidades empleadas, aún sumando el consumo habitual de sal yodada y pescado marino, son muy inferiores a las que podrían causar problemas.

CALCIO

Actualmente se establece, según la OMS, que en poblaciones con una dieta baja en calcio las embarazadas tomen un suplemento diario de calcio de 1,5–2,0 g de calcio elemental por vía oral.
La alteración del calcio durante el embarazo se ha relacionado con aumento en las cifras tensionales maternas y la aparición de preeclampsia, lo que conlleva un aumento de la prematuridad. En la última revisión Cochrane la suplementación con calcio mostró una reducción a casi la mitad de la incidencia de preeclampsia en relación con el grupo placebo. Esta disminución en la incidencia no se tradujo en una menor mortalidad perinatal porque no disminuyó el número de casos de preeclampsia grave.

Una revisión sistemática publicada este mismo año en Pubmed apunta una creciente evidencia que apoya el papel preventivo de la vitamina D, suministrada a la madre durante el embarazo, en la sibilancia (patología del tracto respiratorio) o infecciones. Sin embargo, las últimas recomendaciones de la OMS no incluyen la vitamina D.
Con respecto al resto de suplementos, la OMS no recomienda que las embarazadas tomen suplementos de vitamina B6, Vitamina E y C y en general que tomen suplementos de micronutrientes múltiples para mejorar los resultados maternos y perinatales.

Finalmente, la deficiencia de zinc está asociada con una inmunidad deteriorada. A pesar de ello, en la revisión de la base de datos Cochrane no se encontró relación entre la suplementación con zinc y la disminución del riesgo de preeclampsia, parto pretérmino, retraso de crecimiento u otras complicaciones perinatales.

Por todo ello, se requiere una comunicación efectiva con las futuras madres acerca de una alimentación saludable, con un suministro adecuado de información que procure una prevención de las patologías susceptibles de los déficits de estos nutrientes en esta etapa.

Drogas y sexo… no rock and roll

Dra. Rocío Sierra Labarta. *Especialista en Urología. Hospital Reina Sofía. Tudela*
Dra. Cristina Soler González. *Especialista en Psiquiatría. Hospital Miguel Servet. Zaragoza*

La cultura y la propia sociedad han generado un concepto de que la relación entre las drogas y el sexo era la combinación perfecta, pero la realidad no es así, ya que las drogas producen un efecto negativo en las relaciones sexuales, pudiendo disminuir sustancialmente el placer experimentado.

El tipo de consumo es importante para evaluar el efecto de las drogas en la respuesta sexual, ya que difiere entre el consumo ocasional y el habitual.
En general, el deseo sexual se ve afectado por el consumo de drogas. Estas pueden tener tanto un efecto inhibitorio como estimulador a nivel del deseo sexual, la excitación y el orgasmo. No obstante, el efecto estimulador no significa que mejore el placer o la satisfacción de la relación sexual.
En los consumidores de drogas se ha observado un mayor rechazo a los estímulos sexuales y presentan niveles de ansiedad elevados que repercuten negativamente en la esfera sexual. Así mismo sus parejas también son damnificadas y la relación se suele deteriorar por la falta de comunicación, desconfianza, en ocasiones la presencia de violencia…
Entre las sustancias psicoactivas susceptibles de abuso y de provocar dependencia y su efecto en el ámbito sexual se encuentran, según los efectos que producen sobre el sistema nervioso central (SNC):

- Depresoras del Sistema Nervioso Central (Sustancias que enlentecen el funcionamiento del sistema nervioso central. En general son calmantes del dolor, disminuyen los reflejos, producen sueño, y, en dosis altas, el coma e incluso la muerte):
  - Alcohol.
  - Ansiolíticos o tranquilizantes.
  - Hipnóticos (barbitúricos y no barbitúricos): inductores del sueño.
  - Opiáceos.
- Estimulantes de la actividad del Sistema Nervioso Central (Sustancias que aceleran el funcionamiento del cerebro, entre las que podemos destacar):

Estimulantes mayores: Anfetaminas y Cocaína.
Estimulantes menores: Nicotina y Xantinas.
Sustancias psicodélicas (psicodislépticas o alucinógenos).
Sustancias que distorsionan la percepción. Sus efectos varían ampliamente y pueden ser impredecibles: Alucinógenos, Derivados del cannabis y Disolventes y sustancias volátiles.

De entre todas ellas se resume brevemente su efecto sobre la esfera sexual de las siguientes:

Tabaco

El tabaco es nocivo para la potencia sexual por su efecto negativo a nivel del sistema circulatorio, ya que dificulta la irrigación sanguínea y aumenta la probabilidad de presentar hipertensión, angina de pecho, infarto de miocardio, y otros trastornos vasculares (como lo es la disfunción eréctil y los problemas de lubricación en la mujer).

Alcohol

Aunque existe la leyenda urbana de que el alcohol es un excitante sexual justificado por su efecto desinhibidor que puede facilitar que surja el impulso sexual, al inhibir ciertas partes del sistema nervioso autónomo implicadas en la erección, dificulta que esta se alcance, y consecuentemente empeora la penetración y el coito. Así mismo debilita la eficacia masturbatoria y disminuye la intensidad del orgasmo en ambos sexos.
También el consumo de alcohol puede generar secuelas graves en la esfera sexual ya que su consumo continuado produce trastornos endocrinos, neurológicos y circulatorios irreversibles.

Cannabis

Algunas personas que consumen este tipo de drogas sienten un aumento del placer durante la relación sexual, ya que se sienten más sensibles o sensuales y los orgasmos son subjetivamente más prolongados por la alteración temporal percibida causada por el consumo del cannabis. Sin embargo, el uso crónico del cannabis está relacionado con la disminución de los niveles de testosterona lo que conlleva a una disminución del deseo de ambos sexos. En algunos casos se produce en las mujeres una disminución de la lubricación

vaginal, que en ocasiones hace el coito más doloroso. En los hombres hay una alteración de la espermatogénesis y puede haber disfunción eréctil.

Drogas de diseño

Las drogas de diseño más populares entre las numerosas que hay son los análogos de las anfetaminas METH (speed), el MDMA (éxtasis) y el LSD (dietilamida de ácido lisérgico).
Estas drogas son euforizantes y producen cambios perceptivos del tiempo y de los propios límites, por lo que existen sensaciones de orgasmos más prolongados. Sin embargo, debido a las alucinaciones que producen, la experiencia sexual puede ser confusa y difusa, positiva o negativa (pudiendo llegar a ser traumática).
Su uso crónico puede causar ansiedad, ataques de pánico y trastornos mentales muy graves con síntomas de psicosis. En las mujeres embarazadas, puede aumentar el riesgo de varias malformaciones congénitas en el feto. También en la mujer dificultan la excitación y producen problemas para alcanzar el orgasmo y en el hombre actúan de manera similar provocando dificultad para mantener la erección y retrasando la eyaculación.

Heroína y opiáceos

En el hombre provocan alteración en el interés sexual, disfunción eréctil y retraso en la eyaculación. En la mujer es frecuente la disminución del deseo. Al igual que el uso crónico del cannabis, producen disminución de los niveles de testosterona con lo que ello implica.
Tanto la heroína como la morfina parecen generar múltiples trastornos sexuales y a veces es usada como sustitutivo de la propia actividad sexual.

Cocaína

Su efecto es similar al de las anfetaminas: estimulación, sensación de bienestar y euforia, excitación, inquietud, locuacidad. Si bien es cierto que la cocaína es conocida por muchos como un fuerte estimulante sexual, también se sabe que puede provocar disfunción eréctil y priapismo, así como la pérdida del interés por el sexo.
Algunos consumidores creen que frotar el clítoris con cocaína aumenta la sensibilidad y excitación sexual. Esto es falso porque la cocaína ha demostrado ser un potente anestésico local.

Poppers

Es una sustancia que se inhala para producir vasodilatación antes del orgasmo, pudiendo hacer experimentar una sensación de euforia, de desinhibición en los movimientos y las vocalizaciones, así como una percepción de que el orgasmo se prolonga y se intensifica y es usada especialmente para las relaciones anales por su efecto relajante del músculo liso del ano.
Como efectos secundarios produce sensación de desmayo, mareo y fragilidad y fuertes jaquecas. En contacto con la piel puede irritarla o quemarla. En muchos casos dificulta la erección y si se acompaña de inhibidores de la fosfodiesterasa 5, vasodilatadores o hipotensores el efecto puede ser letal, representando un real peligro para cualquiera que tenga problemas cardiacos, pulmonares, anemia o glaucoma.

Al efecto negativo de las drogas sobre la esfera sexual, hay que sumarle que el efecto de éstas puede llevar a conductas sexuales de riesgo, tanto incrementando el riesgo de enfermedades de transmisión sexual, como de la posibilidad de actos de violencia relacionados con la relación sexual.

EN LOS TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS,
DEL CABELLO NOS OCUPAMOS NOSOTROS

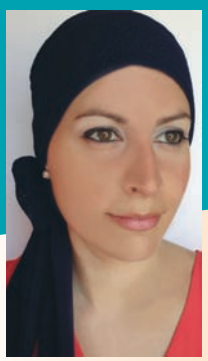


Imagen real de una prótesis capilar **RUEBER**

RUEBER

- NO QUEREMOS QUE LA FALTA DE CABELLO SEA UN PROBLEMA
- ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA EL CUIDADO DE LA PIEL
- VISITE NUESTRAS NUEVAS INSTALACIONES Y LE INFORMAREMOS SIN COMPROMISO
- NOS ADAPTAMOS A TODAS LAS ECONOMÍAS

Monasterio de Urdax, 8, 1º - Esquina con Pío XII, 9 · 31007 PAMPLONA · **Tel. 948 25 50 53**
www.ruebercentrocapilar.es · rueberpamplona@rueber.es

Prueba de detección rápida estreptococo ß hemolítico grupo A

Irene Velasco Huici y María Pardo Romera. *Enfermeras de Pediatría. CS Rotxapea*
Ariñe Goñi Torrea y Elena González Esain. *Enfermeras de adultos. CS Rotxapea*

La prueba de Estreptococo beta hemolítico es una prueba para identificar en la propia consulta de forma sencilla y rápida la presencia de esta bacteria en la faringoamigdalitis aguda. El Streptococcus pyogenes o estreptococo beta-hemolitico del grupo A es el responsable únicamente del 10% de las faringoamigdalitis siendo el resto de origen viral.

Factores clínicos de predicción de estreptococo beta-hemolítico (escala Centor)

- Historia o presencia de fiebre (temperatura >38,5ºC).
- Exudado faringoamigdalar.
- Adenopatías laterocervicales dolorosas.
- Ausencia de tos.

La ausencia de 2 o más de estos criterios descarta el origen bacteriano no siendo necesario la realización de la prueba ni el uso de antibióticos. Por ello, estos criterio tiene un elevado valor predictivo negativo.

Indicaciones

- Pacientes mayores de 4 años con faringoamigdalitis y más de dos criterios de los anteriormente mencionados.
- En pacientes de edades comprendidas en 4 y 15 años se recomienda hacer cultivo cuando el resultado del estreptotest es negativo y presentan más de dos factores clínicos de predicción.
- En niños menores de 4 años la identificación estrepotocócica con el estreptotest carece de significado ya que es muy común la etiología viral.

No esta indicado:

- Alta sospecha de infección viral: presencia de uno o ninguno de los factores clínicos predictivos.
- Paciente que haya tomado en el último mes algún antibiótico (falso positivo).
- Paciente inmunodeprimido (hay que tratar directamente).
- Paciente con historia de fiebre reumática (hay que tratar directamente).
- Contexto de brote comunitario por Estreptococo beta-hemolítico del grupo A (hay que tratar).
- Faringitis crónica (la validez de la prueba es menor).
- Menores de 4 años no hay que tratar excepto que exista algún criterio que sugiera infección estreptocócica.

¿Qué hacer ante los resultados del estreptotest?

Si el resultado es positivo: se recomienda tratar con antibióticos.
Si el resultado es negativo: se recomienda tratamiento sintomático (ibuprofeno o paracetamol y observación).

Ventajas

El resultado del cultivo faríngeo tarda 24 - 48 horas mientras que con el estreptotest conseguimos el resultado en menos de 10 minutos.

¿Cómo se realiza el estreptotest?

- Almacenaje Estreptotest: de 2 a 30 ºC (si está refrigerado dejar a temperatura ambiente 30 minutos antes de hacer la prueba).
- Informar al paciente.
- Toma de muestra amigdalar (zona purulenta de ambas amigdalas).

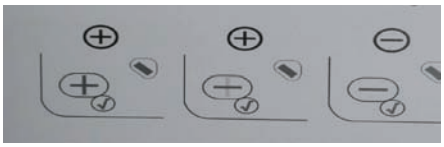
- **Uso del Estreptotest:**
- Añadir 3 gotas de REACTIVO 1 al tubo de extracción. La solución es de color rosa.
- Añadir 3 gotas del REACTIVO 2 al mismo tubo. La solución se vuelve de color amarillo.
- Colocar el hisopo con el que se ha recogido la muestra. Girar el hisopo mezclándolo bien y dejar reposar durante al menos un minuto.
- Añadir tres gotas del REACTIVO 3 al mismo tubo. Girar el hisopo, mezclar bien y la solución se vuelve rosa.
- Extraer completamente el líquido del hisopo apretando el tubo con el pulgar y el índice a medida que se extrae.
- Desechar el hisopo.
- Colocarla punta del cuentagotas al tubo de extracción.
- Retirar el disco de reacción de su bolsa de aluminio. Etiquetarlo con la identificación del paciente y colocarlo sobre una superficie limpia, seca y plana.
- Añadir el contenido completo del tubo de extracción al pocillo de muestras del disco de reacción gota a gota.
- Esperar a que aparezca el color rosa en la ventana de finalización del ensayo (5 minutos aprox.). Leer los resultados. No interpretar los resultados pasados 10 minutos desde la adición del extracto.

Controles integrados:

- El control positivo integrado debe aparecer para que el resultado sea válido
- Si aparece el control negativo integrado indica que el resultado no es válido

Resultados:

- POSITIVO: aparece en la pantalla de resultados
- NEGATIVO: aparece en la pantalla de resultados



Conclusión

Basándonos en la mayoría de las guías de práctica clínica, parece clara la recomendación de que en nuestro medio se confirme siempre la etiología por estreptococo beta hemolítico grupo A en la faringoamigdalitis en la infancia y solo se instaure tratamiento antibiótico cuando se haya obtenido dicha confirmación. Resulta evidente que por precisión diagnóstica, coste-efectividad, inmediatez del resultado y aplicabilidad en atención primaria, la prueba rápida de detección del estreptococo debería ser parte de la dotación habitual de material en la consulta de atención primaria.

¿Y tú, a qué tienes miedo?: Las fobias específicas

David Calvo Medel. Médico psiquiatra CSM Tudela
Adolfo Navascués Navascués. Psicologo clínico CSM Tudela

El término fobia alude a un miedo excesivo a un objeto, circunstancia o situación específica. La palabra proviene del griego y para su diagnóstico clínico requiere la aparición de una ansiedad intensa, hasta llegar al pánico, cuando se expone al paciente al objeto o situación temidos.

Ese miedo suele ser normalmente desproporcionado al peligro real y al contexto sociocultural de la situación temida. Además, estas situaciones que nos dan miedo se evitan o se resisten pero soportando altos niveles de ansiedad. Es necesario que ese miedo sea persistente y dure seis meses o más, causando un malestar importante en alguna de nuestras áreas de funcionamiento (académico, familiar, laboral...).

La fobia

Muchas veces se puede anticipar el daño, como que me vaya a morder un perro o desmayarme tras una extracción de sangre, o a veces el malestar proviene de angustiarse con el pensamiento, como por ejemplo perder el control.

La fobia específica es el trastorno mental más frecuente entre las mujeres y el segundo más habitual entre los varones, solo precedido por los trastornos relacionados con sustancias. La prevalencia de la fobia especifica es de más de un 10% en sujetos que cumplen todos los criterios, pero ese porcentaje es mucho mayor si consideramos a aquellas personas que tienen miedos intensos a determinados objetos, pero no les interfiere gravemente en su quehacer diario.

Clínicamente se distinguen cinco categorías, animales, ambientales, sangre-inyección-heridas, situacionales y otras.

Algunos de esos miedos podrían sorprender al lector, puesto que en la literatura se han descrito situaciones fóbicas que tienen que ver con situaciones cotidianas y en algunos casos extrañas, pero que pueden ser objeto de atención clínica. Porque ¿quién no ha tenido miedo a algo en su vida?

- Acrofobia: a las alturas.
- Ailurofobia: a los gatos.
- Amoxafobia: sería el miedo a los campos electromagnéticos y con este nombre también se designa el miedo a conducir un vehículo.
- Astrafobia/Brontofobia/Ceraunofobia/Tonitrofobia: a las tormentas y relámpagos.
- Cinofobia: a los perros.
- Coulrofobia: a los payasos y mimos.
- Crematofobia: al dinero.
- Eisoptrofobia: a los espejos.
- Hilofobia: a los árboles.
- Hoplofobia: a las armas de fuego.
- Ligirofobia: a los ruidos fuertes como los de las explosiones.
- Melisofobia: a las avispas y abejas.
- Misofobia: a la suciedad y a los microorganismos.
- Omfalofobia: a los ombligos.
- Pogonofobia: a las barbas.
- Tapefobia o Tafofobia: a ser enterrado vivo.
- Tripofobia: a los agujeros pequeños y juntos, como un panel de abejas.
- Turofobia: al queso.

Terapia psicológica

El tratamiento de todas estas afecciones, siempre y cuando sean limitantes evidentemente, se realiza con terapia psicológica de corte conductual. Lo primero que hay que enseñar al paciente son habilidades y técnicas de relajación, puesto que eso es incompatible con la ansiedad, para que el sujeto pueda enfrentarse al miedo con más garantías y probabilidades de éxito. Posteriormente se utiliza la desensibilización sistemática, que consiste en realizar una escala jerarquizada de menor a mayor intensidad de situaciones en relación al objeto temido y el sujeto se va exponiendo de manera gradual y progresiva para superar y tolerar cada una de esas etapas. Para poner un ejemplo, en el caso del miedo a los aviones, al principio de la lista podría estar acudir a buscar a alguien al aeropuerto, con prácticamente poca ansiedad, y al final estaría coger un vuelo solo, que sería la de mayor ansiedad. Muchas veces los fármacos sirven de ayuda para controlar sintomáticamente la ansiedad en estas exposiciones.

El pronóstico de las fobias simples es bueno, con una recuperación bastante alta. Además en la actualidad se están realizando muchos programas con el uso de realidad virtual, que permite recrear las situaciones con una mayor calidad sensorial y parece que puede ser una herramienta prometedora en la ayuda de estos pacientes, donde como dice un proverbio chino, *el que teme sufrir ya sufre el temor.*

TANATORIO LA FUENTE

Pol. Talluntxe Calle A Nave 2. Noáin
(a la entrada de Noáin junto al "Restaurante 99")
T 948 31 27 65
www.funerariasanpedronavarra.com

- Trato **cercano y profesional**
- Amplio **aparcamiento gratuito**
- Fácil acceso con **transporte urbano y particular**
- **Precio competitivo** y excelentes condiciones de financiación
- Trabajamos con **todas las compañías aseguradoras**

Las nuevas tecnologías y los menores

Clara Madoz Gúrpide
Médico Psiquiatra.
Centro de Salud Mental Infanto-Juvenil "Natividad Zubieta". Servicio Navarro Salud-Osasunbidea.

Imágenes facilitadas por el Observatorio Faros Hospital Sant Joan de Déu

Actualmente, el uso del internet, teléfonos móviles y videojuegos, forman parte de nuestro día a día. Se han convertido en una herramienta esencial en las diferentes áreas de la vida cotidiana, académica, laboral, social y de ocio de las familias y, sobre todo, de los más jóvenes. Su uso de forma responsable y segura puede suponer múltiples beneficios, sin embargo, resulta imprescindible que los padres y educadores les acompañemos y enseñemos a utilizarlas de forma positiva.

Figura 1

Las niñas, niños y adolescentes viven la era digital, y la mayoría "saben" usarlos mejor que los adultos: chatean en las redes sociales, suben fotos, ven vídeos en youtube... pero no podemos olvidar que no entienden el funcionamiento de los mismos ni los riesgos que pueden conllevar como la adicción o ser víctimas de malas intenciones de otras personas.

Diferentes tiempos

Somos ejemplo para nuestros menores y, por tanto, también los somos en el uso de las TIC. Les animo a mirar en este momento a su alrededor y observar cuántas personas están/estamos usando un aparato electrónico (...) Ayudemos a nuestros menores a saber que hay tiempo para usar el móvil o internet, y tiempo para hablar, leer, jugar, estudiar, hacer deporte... No olvidemos que cuando les propongamos dejar de usar las pantallas, tenemos que ofrecerles actividades alternativas que les vayan a atraer, como andar en bici o ir al parque.

Por supuesto que las nuevas tecnologías son valiosas herramientas para el **aprendizaje** y podemos aprovecharnos de ello. También podemos pasar buenos ratos con ellas y compartir aficiones de este tipo con nuestros hijos e hijas. Si promovemos actividades en este sentido, se recomienda que sean en familia y/o con amigos. *(Ver Figura 1)*

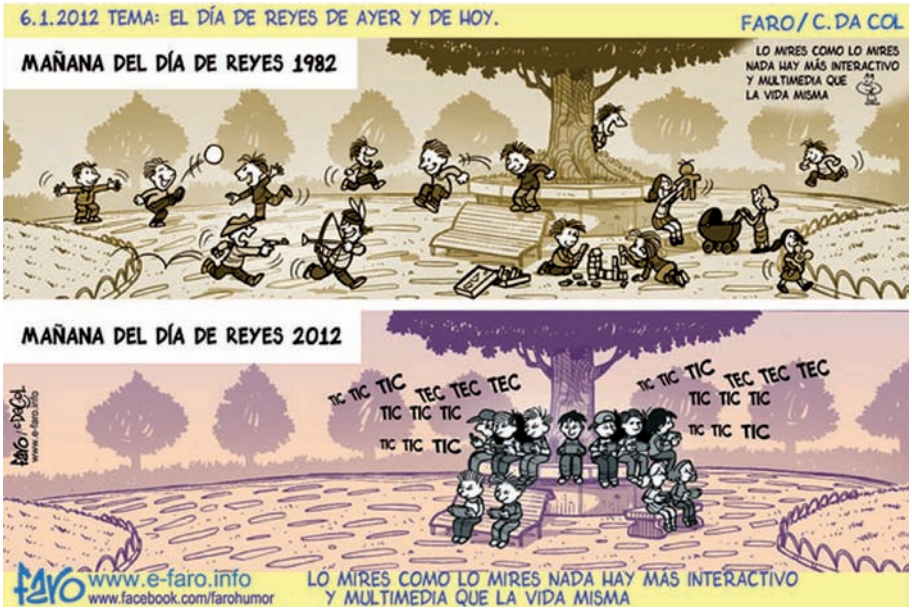
Acompañar a los hijos

Resulta imprescindible que los padres y educadores **conozcamos estas tecnologías**, estemos actualizados y sepamos manejarlas para acompañar a nuestros menores en su utilización. Se aconseja hablar con ellos de las ventajas, los riesgos y las normas de uso. Marcar límites y horas de empleo. Es necesario supervisar su utilización y los contenidos. Poner filtros a la información puesto que no todo el contenido de internet es apto para menores, teniendo en cuenta la edad del menor: lo que puede ser apropiado para un adolescente posiblemente no lo será para un niño de 7 años.

A través de las redes sociales mantenemos conversaciones a diario. Debemos **tener cuidado con el contenido** de lo que se envía. Resulta extremadamente fácil escribir lo que de otra manera nunca dirías. Además, aunque contemos con emoticonos, estos no suplen la comunicación no verbal (gestos, tono de voz...) lo que dificulta aún más una comunicación eficaz y genera malos entendidos con frecuencia. Por tanto, enseñemos a nuestros menores a entender qué mensajes son apropiados y cuáles no lo son. Siempre promoviendo la tolerancia, el respeto, evitando dar identidades, no enviando fotos/vídeos, etc. Y por supuesto, animándoles a que cuando queden con sus amigos/as hablen y disfruten con ellos, y no sólo coincidan en un espacio, mientras cada uno está conectado a whatsapp, instragam, snapchat u otra red social. *(Ver Figura 2)*

Las nuevas tecnologías tienen gran **influencia en nuestras relaciones sociales.** Con ellas aparecieron nuevas formas de comunicación, mayor accesibilidad y rapidez. Lo cual ha sido un gran avance para mantenernos conectados y sentir la cercanía de los seres queridos más allá de la distancia. Sin embargo, no olvidemos que las relaciones virtuales no sustituyen

Figura 2



a las relaciones en persona. Hay que **evitar el aislamiento social detrás de las pantallas**. Para el desarrollo de la persona es básico que los niños y niñas compartan momentos con familia, amistades, compañeros... donde aprendan y practiquen habilidades de socialización y comunicación. Así como la paciencia y la tolerancia a la frustración. La inmediatez y prisas que generan las TIC, habitualmente no son buenas consejeras.

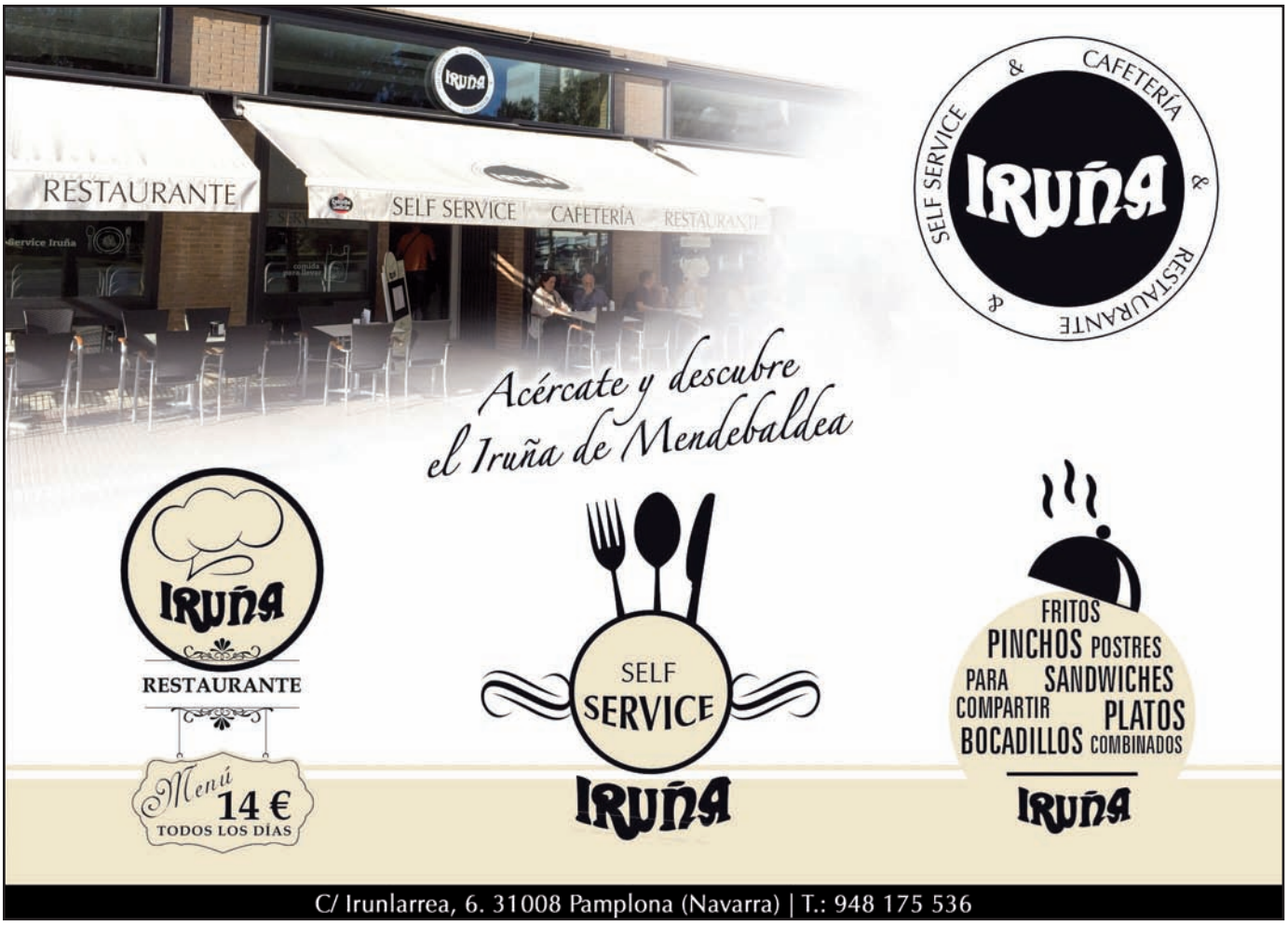
Vigilar los peligros

Es imprescindible que los adultos estemos informados y vigilemos los peligros a los que están expuestos: ciberbullying, grooming, sexting, fraudes, engaños, etc. Cuanto más conocimiento tengamos y tengan, más fácil será protegerles de estos graves riesgos. Existen páginas web y asociaciones donde informarse: Instituto Nacional de Ciberseguridad de España https://www.is4k.es/sobre-nosotros y Fundación Protegeles http://familiaprotegida.com/

Otro riesgo potencial es el de llegar a obsesionarse con las nuevas tecnologías. Los menores son más susceptibles a desarrollar una **adicción**. Tenemos que preocuparnos por una posible adicción cuando el menor se siente muy mal al dejar el móvil, tablet u ordenador y siente la necesidad imperiosa de volver a usarlo, se torna irritable, se aísla y deja de hacer actividades placenteras como jugar o salir con los amigos, por continuar conectado. Entonces conviene acudir a un profesional.

Además, el uso desmesurado puede conllevar efectos físicos derivados del sedentarismo o malas posturas.

En conclusión, el uso de tecnología forma parte de nuestra vida y la de nuestros menores. Una mala utilización puede conllevar graves riesgos, sin embargo, si les educamos en un uso positivo de la misma, no es perjudicial y puede suponer beneficios. Es nuestra responsabilidad ser buen ejemplo de ello.



Egüés
óptica
Centro Auditivo
Mayor, 31 | 31600 Burlada
948 127 805
info@opticaeques.es
opticaegues.es

REVISA SU VISIÓN Y SU ESCUCHA

¿Y SI EXISTE RELACIÓN CON SUS DIFICULTADES DE APRENDIZAJE?

Begoña Pérez Armendáriz. Óptico – Optometrista; T.S Audiología

Servicios especializados. Cita previa 691 901 778

OPTOMETRIA Y TERAPIA VISUAL

¿Sabes si tu hijo/a tiene unas buenas habilidades visuales para afrontar su aprendizaje?

Realizamos exámenes visuales completos a niños y adultos y terapia visual para ojo vago, estrabismo, problemas de enfoque, problemas de aprendizaje relacionados con la visión...

Vista y visión no es lo mismo

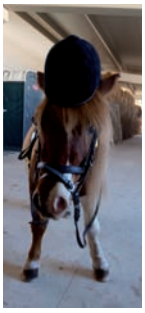
REEDUCACIÓN AUDITIVA

Oir y escuchar no es lo mismo

El métodoTomatis® es un programa de estimulación auditiva que se basa en el entrenamiento de la escucha y beneficia en la integración viso- auditiva para leer y escribir, en su atención y memoria; en su equilibrio y coordinación...

CENTRO ECUESTRE CIZUR

NUEVO CONCEPTO DE HÍPICA



CENTRO ECUESTRE CIZUR

JESÚS GONZÁLEZ AYARRA
MARTA ERROZ FERRER

Autovía A-12 Pamplona-Logroño, Salida 9
31190 Astrain - Navarra
618 757 284 - 606 652 361
info@centroecuestrecizur.com

CURSOS POR MESES ¡¡APÚNTATE!!

CLASES de INICIACIÓN y de TECNIFICACIÓN (doma y salto), COMPETICIÓN, EQUINOTERAPIA, PUPILAJES...

NUEVO CONCEPTO de HÍPICA,
INNOVADORAS INSTALACIONES,
Bar-Restaurante...

LO QUE SIEMPRE HAS SOÑADO PARA TI Y TU CABALLO.
¡TE ESPERAMOS!

La Vida, siempre es un Bien y un Don
Dios muestra su fuerza en la debilidad de un recién nacido

Feliz Navidad Zorionak

Zona Hospitalaria
y colaboradores
Os desean una Navidad Feliz y un Saludable Año Nuevo 2018
Que la Paz y la Alegría de Belén, nos llene de bienes Curativos y Sanativos

Nuestro servicio hacia el cliente nos hace diferentes

Comercial
Médica y de Laboratorio

MATERIAL PARA LABORATORIOS
CLÍNICOS, QUÍMICOS E INDUSTRIALES
PRODUCTOS PARA ANÁLISIS
QUÍMICOS Y CLÍNICOS

Ronda Landaben, 3 • 31012 Pamplona
Apartado de Correos 125 • 31080 Pamplona
T. 948 22 05 85 / 948 14 23 96 • F. 948 22 05 85
info@comercialmedica.es • www.comercialmedica.es