

Salut i Força



fibwi!

El periódico que promueve la salud en Baleares

Año XXVIII • Del 6 al 19 de junio de 2022 • Número 470 • www.saludedediciones.com

Síguenos



@saludedediciones

Control



Vuelve la Gala de la Salud

Págs 4-10



222 residentes se incorporan a la formación especializada en la sanidad pública

Pág. 17



Empieza la Operación Bikini... para el verano de 2023, las claves para adelgazar con salud y tiempo

Págs. 19-21

ENTREVISTAS



Oriol Lafau,
Psiquiatra y
coordinador
autonómico
de Salud
Mental

Págs.14



José Reyes,
presidente de la
Asociación
Española contra
el Cáncer
en Balears

Págs.22-23



Dr. Gonzalo
Barrantes,
traumatólogo
de Clínica
Rotger y
Hospital SJD

Págs.42

Editorial

El orgullo de Balears

Los profesionales sanitarios sois el orgullo de Balears". Con esta emotiva cita, la presidenta del Govern, **Francina Armengol**, quiso agradecer a este colectivo el impagable esfuerzo que ha realizado y que, de hecho, sigue realizando, en la lucha contra la pandemia, siempre en primera línea y poniendo en riesgo su propio estado físico y mental.

Pocas veces unas palabras de reconocimiento han resultado tan merecidas como estas, que **Armengol** pronunció con ocasión de la reciente celebración de la VI Gala de la Salut de les Illes Balears, en el Palau de Congressos de Palma.

El evento, que se llevó a cabo tras dos años de suspensión (la última edición se celebró en 2019) a causa de la crisis epidemiológica, premió a 180 proyectos desarrollados en el ámbito de la sanidad pública y privada de las islas, y que muestran la extraordinaria capacidad innovadora de los equipos de profesionales, en cada una de sus vertientes y especialidades.

No en vano, se trata de servicios, actividades, programas y estudios destinados a ejercer un innegable liderazgo en la mejora de la atención asistencial que se ofrece a la ciudadanía.

Por esta razón, el Govern, a través de la Conselleria de Salut i Consum, aprovechó la ocasión para resaltar el incuestionable mérito de todas estas aportaciones, surgidas del trabajo colectivo, del espíritu de equipo y, muy especialmente, del compromiso común por elevar los estándares de calidad de la sanidad en Balears.



De hecho, la inversión en salud ha de ser "la prioridad más importante", como bien remarcó, durante su parlamento, la jefa del Ejecutivo autonómico. En una sociedad que, todavía hoy, tras la tormenta que nos ha azotado de forma inmisericorde a lo largo de dos años interminables, valora en mayor medida el talento de un futbolista que la capacidad de servicio de un trabajador sanitario, las palabras de Armengol cobran su justo valor.

En efecto, en ninguna sociedad es imposible encontrar una inversión que pueda superar en prioridad a la asistencia médica. Y así lo constató también la consellera de

Salut, **Patricia Gómez**, para quien este multitudinario evento organizado por su departamento representó la "ocasión ideal" de agradecer la aportación de los profesionales sanitarios en los tiempos de la pandemia.

Gómez no escatimó tampoco elogios a las asociaciones de pacientes y cuidadores, que también asumieron un papel activo y protagonista en la Gala de la Salut de les Illes Balears.

Sobre estas entidades, la consellera subrayó su condición de "colaboradores estratégicos". Y, en efecto, dentro de los nuevos parámetros de la medicina, que tienen mucho más en cuenta que en épocas anteriores el papel del usuario del sistema sanitario, es necesario resaltar la contribución del tejido asociativo vinculado al ámbito de la salud.

Que entendemos por "pérdida de oportunidad" en el ámbito de la responsabilidad civil médico-sanitaria

La llamada "Pérdida de Oportunidad" se ha venido consolidado en el derecho de daños y, en particular, en la Responsabilidad civil Médico-Sanitaria. Esta teoría se ubica en el ámbito de la causalidad material o física, como medio de la incertidumbre sobre ella, y con la consecuencia de reducción proporcional de la indemnización. Se viene aplicando a supuestos de errores o retrasos en el diagnóstico y tratamiento de dolencias, y en aquellas de falta de información o consentimiento informado.

Son supuestos en los que, por no existir certeza ni probabilidad cualificada del resultado final, se identificará el daño con la oportunidad de curación o supervivencia perdida por la actuación del facultativo, o por habersele privado al paciente de su derecho a decidir si se le hubiese informado del riesgo materializado.

Por lo tanto, si bien existe la certeza de que el paciente ha visto reducidas sus posibilidades de sanación, la causalidad física no permite hallar una conexión directa entre la posible actuación dañosa y el resultado final. Aquí es cuando entra en juego la pérdida de oportunidad, que permite la presunción de que la no actuación privó al paciente de un beneficio.

La figura de la doctrina de la pérdida de oportunidad permite, entonces, una respuesta indemniza-

toria en aquellos casos en que no ha habido un incumplimiento de la lex artis médica pero sí existe un daño antijurídico como consecuencia del funcionamiento del servicio sanitario. En cuanto a la cuantificación de la indemnización por pérdida de oportunidad, hay que tener en cuenta que no se indemniza la totalidad del perjuicio sufrido, sino que ha de valorarse la incertidumbre acerca de que la actuación médica omitida pudiera haber evitado o minorado el resultado.

La indemnización total exige plena certeza, algo que no se da en el caso de la pérdida de oportunidad, pues se trata de un concepto basado en suposiciones y en el que se parte del desconocimiento de cuál hubiese sido el desarrollo de los acontecimientos.

En conclusión, la pérdida de oportunidad supone que, a pesar de que no puede establecerse con certeza que una actuación médica ha provocado daño al paciente, sí puede saberse que de haber actuado de forma distinta habría existido una posibilidad de curación o mejoría del estado de salud, debiéndose indemnizar esa pérdida de oportunidad en cuantía inferior a la que hubiese correspondido de haberse probado con absoluta certeza el nexo causal.



Marta Rossell
Socia Directora
Bufete Buades

SIN PERDÓN

Recaudadores saludables

Dice la prensa que la consellería de salut acaba de contratar a una empresa para poder cobrar lo que nos cuesta que los turistas vengan a ponerse enfermos a Balears. Y lo hace -parece ser- para salvarte de nuevo, para intentar que todos aquellos que le molestan, toda esa turba de desagradecido turismo que les sobra y que limitan a sus anchas como gesto de progreso, no venga a ponerse enfermo a este Paraíso de gasto sanitario descontrolado.

Ahora resulta, que mientras este desgovern desprogresa adecuadamente, mientras anda metido en esa campaña electoral eterna que pagas tú con las siglas del PSIB, necesita contratar a un "recaudador" (siempre hay que ponerle cosa al engendro) para que haga el trabajo sucio por el que tú ya has pagado y por el que ellos no han cumplido.

Sabemos desde siempre de la paradoja de este govern: ama lo ajeno sumido en la pobreza y rechaza todo lo rico que viene a ayudarte a financiar a lo pobre. Ama profundamente a todos los de fuera que financiamos y mantenemos, y odia con la misma intensidad a todos aquellos que te cuestan pasta. Mientras seguimos a la espera de que alguien nos explique la paranormal avidez de toda esta turba por todo lo saharauí (digo fuera de viajes salvadores y financiación de chiringuitos adecuadamente regados), hablamos de irregulares, ilegales y generales de los que tú pagas sin recibir más de lo que te cuestan sus servicios.

Mientras te preguntas la razón de tal sinrazón, repara en que quizá sea el caladero que necesitan para seguir manteniendo el chiringoteo del gasto que nos cuesta su gasto, la paradoja de solucionar con más gasto lo que nos cuesta.

Una vez ya sabido que este govern -ya en campaña a un año de las elecciones- se esmera y se preocupa por todo aquello que tú debes pagar, sabido que no quieren demasiado a todos aquellos que vienen a dejarse la pasta que tú necesitas, tendríamos que llegar a entender por qué entonces no ha sido capaz de cobrar la factura de 7 millones de euros (se dice pronto) de lo que nos hemos gastado en atender a nuestros visitantes. Siete millones de pavos tras una pandemia sin turismo. Curioso.

Que la consellería de salut plantee la feliz idea de adjudicar ese cobro a una empresa externa, de contratar a un "recaudador", de darle parte del pastel de lo que nos deben, es -en primer lugar- el reconocimiento expreso de la inoperancia conocida. Es darle el sí quiero a la incapacidad de gestión de ese chiringuito. Si a eso le sumas la rapidez con la que te solicitan a ti cualquier prestación sanitaria que hayan tenido que hacerte de forma urgente cuando tienes algún problema administrativo con el Ente, la cosa se entiende todavía mucho menos.

Pagarle a alguien porque no eres capaz de cobrar algo para que ese alguien cobre de otro y te pague algo de lo mucho que no has sabido cobrar tiene delito. Que una empresa de cobro le cobre a otro para pagar la desastrosa gestión de la consellería tiene su poética, una rima donde el que paga sigues siendo tú, a quien le pagas sigue siendo la misma administración que ya existía, y donde aparece un tercero que se forra cobrando lo que la inoperancia de los nuestros no ha sido capaz de hacer.

Se nos hace ya corto el espacio electoral entre todo este tipo de excesos y el tiempo de recaudar la voluntad popular, el tiempo de que llegue ese recaudador de realidades que es el voto. Un Hombre, un voto. A ver cuánto nos cuesta el próximo.



Dr. Fco. Javier Alarcón de Alcaraz
Médico-Forense.
Especialista en Medicina Legal.
@Alarconforense

Los problemas de comunicación existentes entre profesionales y pacientes son evidentes. Multitud de barreras se interponen que hacen a veces difícil la comunicación profesional-paciente.

Y en ello, el otro día leía un artículo que decía que el lenguaje no es neutro y que las ideas, creencias, conocimientos o sentimientos que se transmiten en la relación profesional sanitario-paciente, en un centro de salud, en un hospital o en una urgencia, tienen efectos positivos o negativos en las personas.

Está comprobado que la comunicación profesional sanitario-paciente desempeña una función esencial en la confianza entre profesionales y personas y en el cuidado de las personas. La palabra cura y cuida.

El secreto de usar la comunicación con efectividad, con tintes y formas saludables, reside en identificar el mensaje preciso para la persona a la que queremos llegar, con los medios y con los canales más adecuados, siempre teniendo en cuenta el contexto en el cual se produce la relación (tiempo, forma). De esa forma y basado en la comprensión de las necesidades y preferencias se establecen puentes de diálogo a través de una estrategia adecuada que, sin duda, puede tener poderosos efectos en la vida de las personas que tienen un problema de salud.

Ante ello, hay dudas frecuentes entre los profesionales sanitarios a la hora de utilizar la comunicación, al no ser una asignatura para médicos/as y enfermeras/os. Y es evidente que el uso de un lenguaje de salud adecuado puede mejorar o empeorar la relación terapéutica.

La elección de palabras y frases específicas afecta a la

Lenguaje en salud: efectos positivos o negativos en la salud de los pacientes?



Joan Carles March
Codirector de la Escuela de Pacientes de Andalucía

forma en que los pacientes ven su salud y su enfermedad, refleja las percepciones del personal sanitario sobre sus pacientes e influye en la atención sanitaria y los tratamientos ofrecidos. Un lenguaje puede culpabilizar, menospreciar o cuestionar al paciente y poner en riesgo la relación terapéutica.

Así, cuando se dice que el paciente "niega dolor torácico", en vez de que "no tiene dolor torácico", plantea dudas en lo que ha dicho ese paciente. Por contraste, los sanitarios registran su percepción sobre la presencia o ausencia de signos en la exploración, mediante aprecia, observa o encuentra.

También se usan expresiones moralizantes o infantilizantes que implican que el paciente ha hecho las cosas bien o mal para mantener su nivel de azúcar. El receptor construye su realidad en función de cómo le han influido nuestras aseveraciones. Y la palabra puede ser sanadora, pero también enfermiza.

Factores como la falta de tiempo, la burocratización, los espacios mal diseñados y los procesos que parcelan la asistencia, ignorando la aproximación integral al paciente, también influyen de manera negativa en su relación con el profesional sanitario. Pero, sin duda alguna, el principal es la falta de pericia y formación en habilidades de comunicación. Nadie enseña ni en el grado, ni el posgrado ni en la residencia, ni en el ejercicio profesional, a ser comunicador experto. Y un mal

comunicador tiene efectos y atropellos, que influye en el trato y la empatía. Tendemos a pensar que los usuarios son incompetentes o sin sabiduría o interés ninguno por aprender y eso no es así.

La realidad es que estamos en una fase de transición entre un modelo biomédico patriarcal y uno más participativo de compartir decisiones. Hay gente que tiene empatía natural, pero también que hay técnicas y habilidades que se aprenden. Y además, todo esto empeora para los inmigrantes.

En este sentido, hemos de evitar introducir en nuestro discurso virus y bacterias, como: juicios de valor, ironía, sarcasmo, menosprecio, acusaciones y otros similares. Es importante utilizar frases como "me gustaría que...", en las que hablamos desde la primera persona. Es esencial transmitir una impresión de agrado, de amabilidad, de interés.

Para ello, hay tres "comodines" que no fallan:

A. Sonreír.

B. Mantener el contacto visual mostrando atención e interés.

C. Empatizar, sentir y mostrar empatía.

El lenguaje sin duda, afecta a la confianza y al tratamiento.

The News Prosas Lazarianas

Una vez más, la excelente primaria dejada al pie de los caballos. Un verano de infarto se avecina para los abnegados colegas de la Atención Primaria, ante el nihilismo, la catatonia y la muy mediocre gestión de la Administración. Consigna de la Gerencia de Primaria: aguantar y rezar al Cristo de la Sangre para que la grave situación no sea un drama. ¡Hasta cuándo abusarán de nuestra paciencia! ¿Hasta cuándo tendremos que aguantar? ¿Y por qué los médicos y los pacientes debemos de aguantar? He aquí la piedra filosofal y el santo grial de la gestión sanitaria. ¡Toma gestión! ¿Pero en qué másteres lo han aprendido? Harvard, según las últimas noticias, ha desplazado a Mallorca unos médicos, para copiar y extrapolar a Massachusetts, que es el mejor estado para vivir en Estados Unidos según el último listado del sitio de tendencias Wallet Hub, la nueva ocurrencia de los gestores mallorquines. ¿Pero qué hemos hecho para merecer esto? La mayor parte de los médicos y coordinadores de los centros de salud, de las unidades básicas y del Suap, están que trinan. ¿Se imaginan el estrés de los coordinadores ante la carencia de médicos sustitutos para cubrir los centros y las unidades básicas? ¿Deben los médicos aguantar, año tras año, víctimas de una inadecuada planificación, una situación que les desborda, les sobrecarga al límite, que configura un contexto generador de conflictos éticos y asistenciales? Y lo que es peor, ¿deben los pacientes aguantar de manera sumisa, callada una situación que pone en riesgo su salud? Cuidado con ellos. ¿Logrará la Gerencia parar el motín que se está incubando y el conflicto que se avecina? La desmotivación, la impotencia, el hartazgo y la indignación del personal médico se va acrecentando, la sensación de que el trabajo no se está haciendo bien es diaria, cuestionándose el propio médico si esta es la especialidad para la que uno se preparó. Este verano va a acelerar el desgaste profesional y la fuga de médicos de Primaria. Ya no aguantan más. Se confirma el que "cualquier situación por mala que sea es susceptible de empeorar". La realidad sanitaria de la CAIB no puede soportar más el pseudolenguaje y la ficción de los responsables políticos (las palabras confunden más que aclaran, para embarrar el campo), ni los eufemismos que utilizan los políticos para maquillar la realidad, cuando se hace público que las urgencias hospitalarias están desborda-

Caos y pésima gestión en la Primaria



Miguel Lázaro *
Psiquiatra HUSE
Coordinador del Centro de Atención Integral de la Depresión.

das y que se han atendido más de 450 pacientes, día, en urgencias de Hospital Son Espases y en Son Llatzer, desde hace más de tres semanas. No tenemos médicos sustitutos, mejor dicho tenemos muy pocos, para las necesidades asistenciales que tendremos que afrontar. Cerramos camas en los hospitales y restringimos la actividad extraordinaria para rebajar las vergonzantes listas de espera, porque faltan enfermeras. Es la crónica de un desastre anunciado. Año tras año. Seguimos instalados en una gestión manifiestamente mejorable. ¿Cómo puede ser que de las últimas promociones de médicos de familia que formamos en nuestras islas, ni el 30% quieran ejercer en una consulta de un centro de salud? ¿Cómo puede ser que médicos de familia de años de profesión se planteen o bien salir de las islas a ejercer en su comunidad de origen o bien en cambiar su actividad cotidiana a 061, urgencias hospitalarias o cualquier otra actividad relacionada o no con la medicina? Se van a jubilar 120 médicos en los próximos años y todavía no se ha puesto en marcha el protocolo de los médicos senior, para conseguir, con unas condiciones incentiadoras, consigamos que algunos no se jubilen. Pero claro, si tuviésemos cupos de 1300 pacientes como recomiendan todas las sociedades científicas relacionadas con la medicina de familia y no de 1800/2000 como tenemos y sí Baleares no estuviera entre las 3 comunidades con peor asignación económica médico paciente. Ya ven, no les digo nada que no sepan o que no les hayamos contado. Pero no dejaremos de insistir, persistir y resistir en defensa de la sanidad pública. Seguiremos luchando por la dignificación del médico, por la calidad asistencial, contra el deterioro de la sanidad pública y partiéndonos el pecho por la relación médico paciente, el ADN de nuestra profesión. Ya saben en derrota transitoria pero nunca en doma.



Autoridades y premiados, en una foto de familia en el salón de actos del Palacio de Congresos.

La VI Gala de la Salud galardona 180 proyectos de la sanidad pública y privada y de las asociaciones de pacientes

La presidenta del Govern, Francina Armengol, elogia el colectivo sanitario en unos premios que recuperan su presencialidad, destacando la importancia de invertir en salud: “Es la prioridad más importante”.

CARLOS HERNÁNDEZ

Había muchas ganas de volver a celebrar con total normalidad tras dos años y medio de dura pandemia. Era el momento de reconocer el gran nivel de la sanidad pública y privada de las islas. La VI Gala de la Salud de las Illes Balears galardonó el pasado 30 de mayo a 180 proyectos que muestran la capacidad innovadora de los equipos de la sanidad pública y privada de las Illes Balears y también de las asociaciones de pacientes. Después de dos años de pausa por la pandemia de la COVID-19, este año se ha podido retomar esta iniciativa con la cual se reconoce y se agradece la implicación y la dedicación de equipos diversos que ponen en marcha servicios, actividades, programas o estudios líderes para mejorar el servicio que se ofrece a la ciudadanía.

Al acto, que se celebró en el



De izquierda a derecha, Nelson Alvarenga, Carlos Rubí, Nacho García, Ramón García, María Antònia Font, Guadalupe Pulido, Patricia Gómez, Juli Fuster, Silvia Calzón, Víctor Ribot e Ismael Gutiérrez.

Palacio de Congresos de Palma, asistió la presidenta del Govern, **Francina Armengol**; la secretaria de estado de Sanidad, **Silvia Calzón**, y la consellera de Salut, **Patricia Gómez**, además de representantes de asociaciones de

pacientes y profesionales asistenciales y no asistenciales del ámbito de la salud.

Orgullo

Durante su parlamento, la

presidenta del Govern, **Francina Armengol**, manifestó que los sanitarios son “*el orgullo de Balears*” y recordó la apuesta por la salud que lleva a cabo el Govern: “*la inversión en salud es la prioridad más importante*”, ha

dicho la presidenta. A continuación, ha elogiado el trabajo de los sanitarios durante la pandemia: “*Os habéis reinventado*”, dijo, para agradecer después el trabajo de todo el equipo de la Conselleria de Salut.

VI GALA DE LA SALUD



Patricia Gómez, Francina Armengol y Silvia Calzón.



Aina Calvo, M. de la Concha, R. Sánchez, P. Gómez, S. Calzón, F. Armengol, V. Thomàs, Catalina Cladera, Alicia Navarro y Mercedes Garrido.



Mercedes Garrido, Patricia Gómez, Silvia Calzón, Carme Planas y Antoni Fuster.



Maria Antònia Font, Nacho García, Catalina Cladera, Patricia Gómez, Joan Carulla y Juli Fuster.



R. Sánchez, Mae de la Concha, P. Gómez, S. Calzón, F. Armengol, V. Thomàs, C. Cladera, M. Garrido y Alicia Navarro.



Jesús Quiroga, Nacho García, Jean Philippe Baena, Maria Antònia Font, Carmen Santos, Héctor Martín y Gonzalo Espi.

Por otro lado, la **consellera Gómez** ha destacado que la Gala de la Salud de las Illes Balears “ofrece una oportunidad para pararse, mirar alrededor y tomar conciencia de las decenas de proyectos innovadores y originales que lideran los profesionales de las islas” a los cuales ha felicitado por su trabajo. La consellera destacó que durante la pandemia han hecho una tarea excelente y perfectamente coordinada con el objetivo común de salvar vidas, y que, cuando la situación lo ha permitido, han retomado proyectos que habían tenido que dejar de lado



Francina Armengol.

para atender la emergencia. **Gómez** también elogió la tarea de las asociaciones de pacientes y cuidadores, en especial durante la pandemia: “Habéis demostrado, todavía más, que sois colaboradores estratégicos con los cuales es un lujo poder contar”, recalcó.

Galardones

Los galardones se han dividido en ocho categorías —humanización; cooperación; participación; buenas prácticas; consumo responsable; accesibilidad; formación e innovación, e inves-

tigación— que permiten premiar el esfuerzo hecho para favorecer una atención amable y entornos respetuosos; para eliminar las barreras que pueden dificultar el acceso a los servicios y a la información; para impulsar las buenas prácticas y los procedimientos seguros y eficaces; para innovar, generar y retener talento y para promover la formación continuada y la actualización de conocimientos. También se premia la solidaridad y el voluntariado, la promoción del consumo ético y medioambientalmente sostenible y el fomento de la participación.

VI GALA DE LA SALUD



Patricia Gómez, atendiendo a los medios.



Photocall con autoridades y representantes del sector.



Mallorca Convention Bureau.



Foto de grupo de la categoría de Cooperación, Humanización y Participación.



Categoría Formación, Innovación e Investigación y Accesibilidad.



Miquel Fiol y Nelson Alverenga, entre otros premiados de la Categoría Formación, Innovación e Investigación y Accesibilidad.



Foto de grupo de Categoría Buenas Prácticas y Consumo Responsable.



Foto de grupo de los premiados de Formación, Innovación e Investigación y Accesibilidad.

VI GALA DE LA SALUD



Categoría de Cooperación, Humanización y Participación.



Categoría de Cooperación, Humanización y Participación.



Categoría Formación, Innovación e Investigación y Accesibilidad.



Un momento de la recogida de un premio.



Categoría de Cooperación, Humanización y Participación.



Categoría Buenas Prácticas.



Categoría Buenas Prácticas.



Categoría Buenas Prácticas Grupo de Trabajo «Código ictus Samu-061».



Intervención de Silvia Calzón.



La consellera, durante su discurso.



Público asistente.



El público asistente en el Palacio de Congresos.

Acceda a contenido completo escaneando este código QR



REDACCIÓN

La Gala de la Salut, organizada por la Conselleria de Salut i Consum del Govern de les Illes Balears destaca aquellas actividades o proyectos que gracias al esfuerzo de los profesionales sanitarios tienen un beneficio para el paciente y en conjunto para la sociedad.

Quirónsalud ha presentado 6 candidaturas relacionadas con sus diversos ámbitos de actuación sanitaria:

20 años de la Unidad de Arritmias

Un equipo de especialistas liderado por el **doctor Josep Brugada** y coordinado por el **doctor Nelson Alvarenga** comprometidos con el objetivo de ofrecer a los pacientes la mejor atención médica en relación con las Arritmias y la Fibrilación Auricular en Baleares.

Durante estos años se han incorporado los tratamientos más efectivos y los principales avances como la Carto y la Crioablación que han permitido obtener excelentes resultados en los más de 3.000 pacientes que han pasado por la Unidad, o dicho en palabras de los pacientes "Conseguir que el corazón vuelva a latir como toca".

La Unidad ha experimentado un enorme crecimiento en pacientes y procedimientos durante los últimos años, actualmente realiza alrededor de 400 procedimientos al año entre Hospital Quirónsalud Palmaplanas y Clínica Rotger. En muchos casos, relacionados con las técnicas de Ablación más avanzadas, la Crio y la Carto ablación.

Unas cifras que, según el último registro publicado por la Revista Española de Cardiología, la sitúa como la tercera que más procedimientos realiza en España, dentro del ámbito de la sanidad privada.

I Jornada de la Infancia

Otro de los reconocimientos en la categoría de Humanización ha sido para la Jornada de la Infancia organizada por el Servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud Palmaplanas, con una amplia participación de padres y especialistas.

La jornada es un punto de encuentro que permite profundizar en la relación médico-paciente y está pensada para facilitar a los padres, el acceso a la información que requiere para la crianza de sus hijos, en cuestiones cotidianas como la lactancia, los cólicos, la alimenta-



Quirónsalud ha desarrollado múltiples proyectos reconocidos en "Gala Salut" organizada por el Govern de les Illes Balears.

Las iniciativas de Quirónsalud premiadas en la VI Gala Salut

► Entre los centros privados, la Unidad de Arritmias de Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas, es actualmente la tercera que más procedimientos de ablación realiza anualmente en España y una Unidad de referencia en Baleares.

El actual equipo encabezado por los doctores Brugada y Alvarenga, cuenta también con la dra. Emilce Trucco, el Dr. Felipe Bisbal, el Dr. José María Tolosana, y la Dra. Georgina Sarquella Brugada, especialista en la patología cardiaca pediátrica.

ción durante el primer año de vida, el sueño de los niños, las vacunas o la ciberpediatría.

Lipedema

El Lipedema es una enfermedad inflamatoria de origen desconocido que afecta al 25% de la población. A los pacientes les produce una deformidad por aumento del volumen de grasa

en las extremidades inferiores y en algunos casos también en las superiores. Además de condicionar desde un punto de vista estético, también limita la movilidad o la capacidad de practicar deporte, de manera que puede desembocar en sobrepeso e incluso en obesidad, además de molestias y dolor.

El tratamiento requiere de una dieta antiinflamatoria para

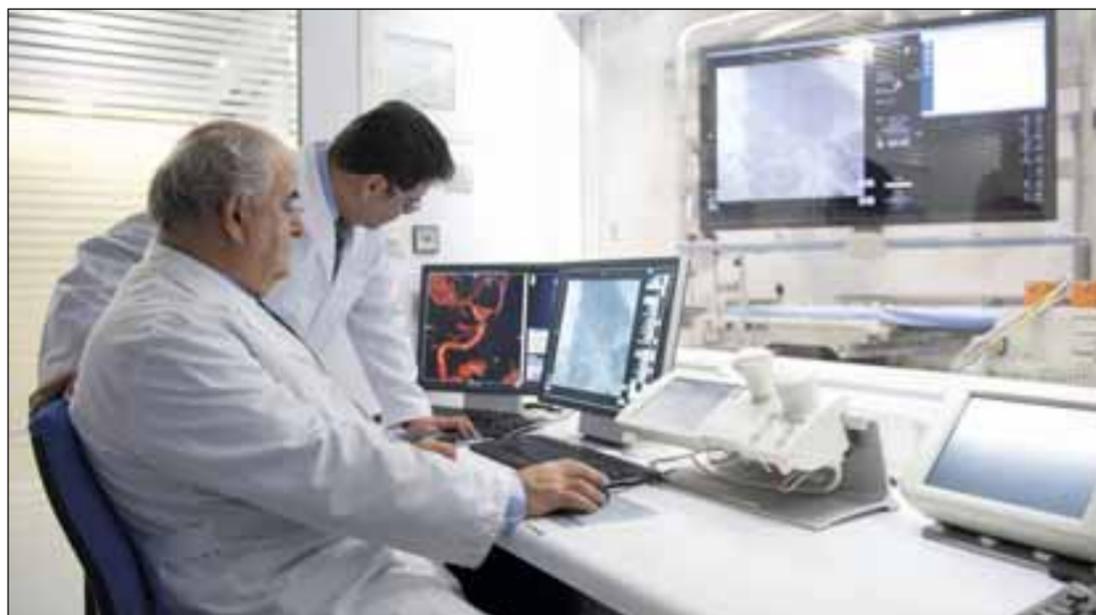
frenar la progresión de la enfermedad, pero además con diferentes técnicas quirúrgicas de liposucción se puede reducir el volumen. En el Instituto Rubí del Hospital Quirónsalud Palmaplanas existe un protocolo de asistencia a estos pacientes para el abordaje completo de esta enfermedad.

Actualmente, el **doctor Carlos Rubí** y su equipo de cirujanos

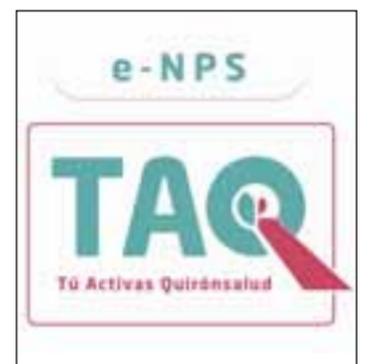
han realizado con excelentes resultados, más de 300 intervenciones que han permitido a los pacientes recuperar calidad de vida, hacer sus actividades cotidianas y volver a practicar sus aficiones. Gala Salut ha reconocido este abordaje de la enfermedad dentro de la categoría de Innovación.

Protocolo de la "Triple E" de Quirónsalud Dental

El proyecto de Quirónsalud Dental Kids impulsado por la doctora Marta Moragues, también ha sido premiado en la categoría de "Humanización". Esta iniciativa pretende lograr la mayor colaboración posible



Los doctores Josep Brugada y Nelson Alvarenga en la Unidad de Arritmias de Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas.





Jornada de la Infancia en el Hospital Quirónsalud Palmaplanas.



Equipo del Instituto Rubí, liderado por el doctor Carlos Rubí en el Hospital Quirónsalud Palmaplanas.

del paciente pediátrico en la realización de los diferentes tratamientos dentales. Lograrlo requiere de un acercamiento respetuoso al niño, convertirlo en el protagonista al que se le pide que explique, a su manera, lo que le pasa y al mismo tiempo ganarse su confianza, para poder intervenir de la mejor manera y con su participación, ganar en efectividad del tratamiento.

Una vez establecido el vínculo, se aplica la técnica de la Triple E.

EXPLICAR

Antes de actuar en la boca del paciente, se explica al niño, en qué consiste exactamente el tratamiento que se le va a realizar.

ENSEÑAR

A continuación, como si de un juego se tratara, se le enseña y se le deja tocar parte del instrumental mientras, se le explica que el doctor va a hacer todo lo posible para no hacerle daño.

EFECTUAR

Con la confianza y colaboración del paciente, se procede a efectuar el tratamiento, explicando cada uno de los pasos

► Una jornada para resolver dudas y fomentar la relación médico, paciente y familia.

del procedimiento.

El desarrollo de este protocolo requiere una gran empatía por parte de los profesionales que han de ser capaces de ponerse en el lugar de sus pacientes, pero a la vez consigue que los niños perciban la visita al dentista como una actividad agradable y didáctica, que no les genera reacciones negativas y por tanto logra la

colaboración de los pacientes pediátricos y consecuentemente, mejora la realización del tratamiento y las posibilidades de éxito.

TAQ - Tú Activa Quirónsalud

Los trabajadores de Quirónsalud han sido encuestados (e-NPS) de manera anónima para conocer su "experiencia personal" como empleados, y la delegación territorial de Baleares fue reconocida como la más participativa en el proyecto. En una segunda fase, los mismos trabajadores han podido

colaboración de los pacientes pediátricos y consecuentemente, mejora la realización del tratamiento y las posibilidades de éxito.

► El Instituto Rubí cuenta con un protocolo de asistencia para el abordaje completo del Lipedema



Quirónsalud Dental kids.

► El proyecto TAQ de Quirónsalud pretende mejorar la experiencia del trabajador y fomentar su sentimiento de pertenencia, para lograr la máxima efectividad de los tratamientos

aportar sus ideas sobre acciones y sugerencias de mejora en la empresa para mejorar su experiencia como empleados. Los resultados han permitido fijar objetivos orientados al reconocimiento de las aportaciones de cada trabajador, la organización del trabajo coordinado y la comunicación entre las personas, así como promover una relación cercana, fundamentada en la vocación y la calidad de servicio. Y en definitiva la consolidación de talento interno y fomentar el sentimiento de pertenencia.

► Quirónsalud Dental kids, cuida la confianza con el paciente pediátrico y fomenta su colaboración para lograr la máxima efectividad de los tratamientos"

más precisa y fiable de las lesiones en imágenes de 3 dimensiones. Una mejora de la precisión del diagnóstico, útil para especialidades como oncología, traumatología o cardiología.

Esta técnica mejora la capacidad diagnóstica en la detección de inflamaciones e infecciones traumatológicas y también el diagnóstico de las metastasis óseas. Se utiliza también en oncología para el estudio de tumores neuroendocrinos, adrenales de cresta neural y tiroides. Finalmente, también se aplican para Cirugía Radioguiada para la detección del ganglio centinela en el cáncer de mama o en cardiología para diagnosticar patologías isquémicas. Clínica Rotger es actualmente el único centro que dispone de los especialistas cualificados para realizar este tipo de técnicas diagnósticas.

SPECT-TC

La categoría de "Innovación" ha premiado la incorporación del primer SPECT-TC a la sanidad privada en Baleares. Esta tecnología de fusión de la imagen SPECT y la imagen TAC consigue una localización

► El SPECT-TC permite a Clínica Rotger ofrecer tecnología avanzada y equipos formados para el diagnóstico más preciso y la mejor asistencia.



Imágen del TAC.

La Gala de Salud destaca varios proyectos de Juaneda Hospitales sobre cuidado de heridas, Mindfulness y quimioterapia con música

Los proyectos distinguidos son “Mindfulness en enfermería”, “Escuchando música durante la quimioterapia”, “Agradece, te sentirás mejor”, “Atención eficaz y segura de las fracturas abiertas en el Área de Urgencias” y “aplicación de terapia de presión negativa en heridas quirúrgicas de prótesis de cadera y rodilla”

REDACCIÓN

En la VI Gala de la Salud, celebrada el pasado lunes, 30 de mayo, tras dos años sin poderse llevar a cabo por la pandemia, la Conselleria de Salut ha distinguido varios proyectos presentados por profesionales de enfermería de Juaneda Hospitales.

Tres proyectos son de **Margui Torres Pons**, coordinadora del Departamento de Enfermería de Clínica Juaneda Ciutadella y de Clínica Juaneda Mahón: “Mindfulness en enfermería”, “Escuchando música durante la quimioterapia” y “Agradece, te sentirás mejor”.

Otros trabajos distinguidos son de Clínica Juaneda: “Atención eficaz y segura de las fracturas abiertas en el Área de Urgencias” y “aplicación de terapia de presión negativa en heridas quirúrgicas de prótesis de cadera y rodilla en pacientes con factores de riesgo”.

Menorca

“En Menorca—explica **Margui Torrens**—hemos trabajado mucho la parte emocional, que muchas veces, en enfermería y en la sociedad en general, se deja un poco apartado y vamos más a lo físico. Nosotros consideramos que lo emocional y mental es muy importante.”

Este desarrollo de esas vertientes “beneficia tanto al paciente como a los trabajadores sanitarios”, añade la enfermera, y alude al programa de escuchar música durante la quimioterapia: “El paciente suele venir muy nervioso y con miedo.”

“Por eso —continúa— si se le pone una música clásica y relajante el paciente nota ya una mejoría, se reducen estrés y nervios, el estado de ánimo es positivo y se baja la sensación de dolor, sufren menos molestias y hasta refieren una sensación de paz durante la quimio.”

Antoni Riera, director de Enfermería de Clínica Juaneda, ha sido otro de los encargados de recoger las distinciones en la Gala de Salud: “Cuando seleccionamos lo que estábamos haciendo mejor y en lo que podíamos ser pioneros nos fijamos en un trabajo de Urgencias.”

Este trabajo, liderado por el



Margui Torres, coordinadora del Departamento de Enfermería de Clínica Juaneda Ciutadella y de Clínica Juaneda Mahón.

doctor Guerrero, los profesionales de Urgencias y del equipo de Traumatología y Vascular, “recopilamos la mejor pauta para que todo el servicio de Urgencias la aplicara cuando entra un paciente con fractura abierta, consecuencia de un accidente”.

“Hay ‘momentos de oro’ —sigue explicando **Toni Riera**— en cuanto a la atención y a la primera administración de antibióticos y luego en el cierre de la herida. Recopilamos la mejor pauta para que todo el servicio de Urgencias

la aplicara en estos casos.”

Otro procedimiento novedoso, que en Clínica Juaneda se realiza desde hace tiempo y que ha sido distinguido es, explica **Toni Riera**, “el trabajo con apósitos de presión negativa, cuyo uso no se puede generalizar, pero sí cuando hay heridas muy complejas, con grandes exudados”.

“En pacientes de alto riesgo, diabéticos, hipertensos u obesos, a los que se opera para colocarles una prótesis de cadera o rodilla, sin esperar a que la herida se com-



Toni Riera, director de Enfermería de Clínica Juaneda y Lorena Barata, responsable del programa de presión negativa.

plique y para evitar esas complicaciones, ya colocamos estos apósitos en el quirófano, con gran éxito.”

Apósitos de presión negativa

Estos apósitos de presión negativa utilizan un sistema de vacío para quedar completamente adheridos. Un pequeño tubo, conectado al apósito y a una pequeña petaca con pilas, realiza una succión silenciosa, sacando el aire y manteniendo la herida limpia.

En heridas muy exudativas, con una petaca un poco mayor y un sistema de drenaje que se coloca al paciente, se logra que todo ese exudado vaya saliendo. “Con este procedimiento, el proceso de curación de esas heridas pasa de varios meses a tan solo pocas semanas”.

Otro de los proyectos distinguidos es el titulado “Agradece, te sentirás mejor”. Explica **Margui Torrens** que explica que “en una sociedad en la que cuesta mucho agradecer, decidimos potenciar ese agradecimiento, especialmente entre compañeros”.

“Para eso —continúa— repartimos unas cajitas en las que cada

compañero metía un agradecimiento a otro compañero por una actitud que había tenido con él. Al cabo de un mes se abría esa caja y se hacían públicos los agradecimientos que había recibido cada uno.”

Esta iniciativa “hizo que la gente mejorara mucho la positividad y el personal mostró mucha ilusión y esas emociones positivas se reflejan, también positivamente, en el paciente, percibiendo mejor trato, estando más sonrientes, con efectos muy positivos para todos”.

Torrens es también la autora del proyecto distinguido sobre “Mindfulness en enfermería”, que tiene por objeto “ayudar a los profesionales a concentrarse, gestionar sus emociones, ser resilientes y actuar sin estrés en situaciones complejas, enseñando además al paciente”.

El Mindfulness es especialmente útil en situaciones complejas como pueda ser la atención a pacientes que están ingresados en Unidades de Cuidados Intensivos, a los que de ese modo se puede dispensar “una atención plena, sin estrés y gestionando las emociones”, concluye.



Los Dres. Carles Recasens y José Antonio Vidal trazan la estrategia de la nueva legislatura del Comib

R.M.P

El Dr. Carles Recasens, nuevo presidente del Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears (Comib) se reunió con el Dr. José Antonio Vidal, también presidente del Comib en Menorca, en la sede colegial de Mallorca, tras ser proclamados por la Junta Electoral.

Ambos coincidieron a la hora de señalar que su prioridad es defender y dignificar las condiciones laborales de los profesionales y apostar por la formación continuada. Reconocieron que también deberán enfrentarse a problemas cronicados, como que centenares de médicos de las Islas estén ejerciendo sin una titulación homologada de su especialidad, sobre todo en Atención Primaria.



Carles Recasens y J.A Vidal.

Los Dres. Recasens y Vidal hicieron hincapié en que Baleares "es una comunidad excepcional", por lo que el reto está en

que "los puestos de trabajo también lo sean", motivo por el que hay que tratar de "atraer talento y fidelizar a los médicos desde jóvenes".



Imagen de la fachada del Comib.

El Comib celebra el Día de la Profesión Médica el próximo 17 de junio

R.M.P

Después de tres años de ausencia, debido a la pandemia, el Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears celebra el próximo 17 de junio el Día de la Profesión Médica, conocida tradicionalmente como la Patrona. Se trata de un día de celebración para la profesión médica, que servirá para poner en valor la trayectoria de los profesionales que cumplen 50 y 25 años de co-

legiación, que recibirán las insignias de oro y plata de la institución, respectivamente.

La cita, que se celebrará en el Hotel Meliá Palma Marina (Av. de Gabriel Roca, 29) a partir de las 19:00 horas, estará conducida por la Dra. Rosa Robles, secretaria general del Comib, y estará presidida por el Dr. Carles Recasens, presidente del Comib, en el que será su primer acto oficial al frente de la entidad.



Agenda docent

CONGRESOS

XXX Congreso Sociedad Española Psiquiatría Legal

Sociedad Española Psiquiatría Legal
Hotel Meliá Palma Marina. Palma. Del 9 al 11 de junio

XIII Congreso SECPAL

Sociedad Española de Cuidados Paliativos
Auditori de Palma de Mallorca. Del 9 al 11 de junio

JORNADAS

Actualizaciones en revascularización coronaria percutánea y el empleo de los grandes estudios randomizados en la práctica clínica

Juaneda Hospitales
Hotel Gran Meliá Victoria. Palma. 10 de junio

VIII Jornada d'Investigació a l'Atenció Primària de Mallorca

Gerència d'Atenció Primària de Mallorca
Centre de Cultura Sa Nostra. Palma. 17 de juny

Primera jornada Unitat de lípids, metabolisme i risc cardiovascular

Hospital Universitari Son Espases
HUSE. Palma. 21 de juny

PREMIOS – BECAS

Premis a la millor comunicació oral, pòster i comunicació de treball de residents

Convoca: Gerència d'Atenció Primària de Mallorca
Termini de presentació comunicacions: Finalitza el 6 de juny

IX edició del Premio de ayuda a la cooperación internacional en el ámbito sanitario

Convoca: Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears-Medicorasse
Plazo de presentación candidaturas: Hasta el día 30 de junio (inclusive)

III edición del Premio de ayuda a la cooperación en la provincia de Illes Balears

Convoca: Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears-Fundació La Caixa
Plazo de presentación candidaturas: Hasta el día 30 de junio (inclusive)

Premios Fronteras del Conocimiento

Convoca: Fundación BBVA
Plazo de presentación candidaturas: Hasta el día 30 de junio (inclusive)

Premios Jesús Galán 2022

Convoca: Fundación para la Protección Social de la Organización Médica Colegial
Plazo de presentación candidaturas: Antes del día 31 de julio

Premios y becas Fundació Patronat Científic COMIB

Convoca: Fundació Patronat Científic COMIB
Plazo presentación candidaturas: Hasta el día 1 de septiembre (inclusive)

III Premio Finsalud

Convoca: Fundación Finsalud
Plazo presentación candidaturas: Hasta el día 30 de septiembre (inclusive)

Premis de Recerca 2021

Convoca: Acadèmia Mèdica Balear
Termini de presentació articles: Finalitza el 10 de juny

Beques per a la rotació de residents 2023

Convoca: Acadèmia Mèdica Balear
Termini de presentació sol·licituds: Finalitza el 10 de juny

SESIONES CIENTÍFICAS

Una salud/One Health. El enfoque imprescindible para una salud pública eficaz

Reial Acadèmia de Medicina de les Illes Balears-Col·legi de Veterinaris de les Illes Balears
Can Campaner, 4. Palma. 7 de junio

CURSOS

III Curso de Simulación en Emergencias Obstétricas

Hospital Universitario Son Espases
HUSE. Palma. Del 14 al 16 de junio

Las enfermeras, piezas clave en los procesos de deshabituación del tabaco, salen a la calle para ayudar a abandonar esta adicción

JUAN RIERA ROCA

Cerca de 800 personas terminaron el tratamiento para dejar de fumar durante el año 2021, de acuerdo con los datos que ha hecho públicos la Dirección General de Salud Pública y Participación con motivo de la conmemoración del Día Mundial Sin Tabaco.

En esa jornada, celebrada el martes, 31 de mayo, se llevaron a cabo diferentes actividades contra el tabaquismo, muchas de las cuales fueron patrocinadas por enfermeras, que son en estos momentos el profesional sanitario de referencia para dejar de fumar.

La Plaza de Santa PAGESA, en Palma, acogió una carpa donde se explicaron los beneficios de dejar el tabaco y se ofrecieron consejos para dejar de fumar, al tiempo que se realizaron carboximetrías y espirometrías para orientar a los fumadores sobre su estado de salud.



Las enfermeras María José Cons, Alberto Abenza y Miriam Jdayah Ramilo, con la consellera de Salut, Patricia Gómez, la directora general de Salud Pública, Maria Antònia Font

Carpa informativa

Las enfermeras **María José Cons**, **Alberto Abenza** y **Miriam Jdayah Ramilo** participaron en esta carpa informativa, visitada por la consellera de Salut, **Patricia Gómez**, la directora general de Salud Pública y Participación, **Maria Antònia Font**.

También hizo acto de presencia la coordinadora del Plan de Adicciones de las Islas Baleares (PADIB), **Elena Tejera**. “Uno de los papeles de la enfermera en el Centro de Salud es la de ayudar a los usuarios a dejar de fumar”, explica **Miriam Jdayah**, enfermera de Primaria.

“Por parte del personal de enfermería especializado se desarrollan sesiones en consulta individual y grupal. El abordaje individual consta de una valoración previa del consumo y un plan de varias sesiones impartidas por enfermeras especializadas”, explica **Miriam Jdayah**.

Estas enfermeras, especialmente “especializadas y formadas” trabajan “los cambios de comportamiento”. La terapia grupal consta de una valoración previa por parte de la enfermera de referencia para ver si el paciente cumple criterios para esta terapia.

“Las sesiones grupales suelen



Miriam Jdayah Ramilo.

ser una vez por semana, durante unas 2 horas a lo largo de seis semanas seguidas. A posteriori seguimiento mensual, trimestral, semestral y anual de los avances de la persona. Evaluar si ha recaído o si continúa sin fumar” añade la enfermera.

Aparte de estos dos tipos de abordajes mencionados, “ofrecemos también un consejo breve, que aunque parece que no es mucho por

la escasez de tiempo, produce que un 1-3% intenten dejar de fumar”, explica **Miriam Jdayah**.

Y añade: “A todo paciente que verbalice que quiere dejar de fumar, se le debe ofrecer un tratamiento farmacológico, en el que se implica al equipo de atención primaria para el tratamiento”, añade, evidenciando el papel fundamental de la enfermera en este proceso.

Además, “en pacientes fumadores de más de 35 años, se valora si presentan síntomas como disnea, tos o expectoración, haciendo un cribado para detección de EPOC mediante una prueba llamada espirometría, herramienta motivadora para el cambio”.

“También realizamos —añade— las pruebas de carboximetría, que consisten en exhalación del aire. Se mide el nivel de CO (monóxido de carbono) para ver el nivel de toxicidad del aire exhalado y que sirve también como elemento motivador para dejar de fumar.”

Terapias

Todas estas terapias se basan, explica **Miriam Jdayah Ramilo**, Enfermera de Atención Primaria, en que “el tabaco es una droga que genera adicción y dependencia. En cada sesión se abordan diversos aspectos: motivación y razones para dejar de fumar”.

También se abordan “mitos sobre el tabaco, técnicas de relajación y de desautomatización, el empoderamiento y el compromiso con el proceso de dejar de fumar. El objetivo es modificar las conductas y romper las asociaciones establecidas con el consumo de tabaco”.

El 1 de enero de 2020 entró en vigor la financiación de dos fármacos para dejar de fumar: la vareniclina (Champix) y el bu-

propión (Zyntabac). Durante el 2021, de los 3.807 fumadores que empezaron el tratamiento, lo completaron 783. En total se prescribieron 6.556 envases.

Además, durante el último año, los centros de salud de la red de Atención Primaria del Ibsalut han realizado seguimiento y tratamiento por vía telefónica o por otros medios tecnológicos, en sustitución de las visitas presenciales.

De este modo, se detectó y diagnosticó tabaquismo a un 46,20% de quienes habían realizado al menos una visita o consulta a los centros de salud de las Islas y, de éstas, a un 24,28% se les hizo algún tipo de intervención para dejar de fumar.

Otro instrumento al alcance de la población que quiere dejar de fumar es **EinaSalut**, un portal de promoción de la salud diseñado para mejorar la salud individual y colectiva, en el que el usuario dispone de guías y pautas concretas programadas en el tiempo.

Con la ejecución de estas guías y pautas puede intentar dejar de fumar por su cuenta. En este portal digital también puede encontrar recursos asistenciales para dejar de fumar. En cualquier caso, la enfermera del centro de salud puede informarle y ayudarlo a intentarlo.



En España mueren cada año cerca de 50.000 personas por causas atribuibles al tabaco. En las Illes Balears el tabaquismo es responsable del 38 % de las muertes en los hombres y del 25 % en las mujeres, principalmente por enfermedades cardiovasculares.

El tabaquismo trae la muerte, también, por diferentes tipos de cáncer, así como por otras patologías graves, como la enfermedad pulmonar obs-

tructiva crónica, la cual perjudica notablemente y durante muchos años la calidad de vida de las personas que la padecen.

La exposición al humo ambiental del tabaco o tabaquismo pasivo es también causa de enfermedades similares a las de los fumadores: cánceres, cardiopatía isquémica y empeoramiento de las enfermedades pulmonares crónicas.

La exposición de mujeres embarazadas al humo del ta-

baco puede causar complicaciones al bebé. Los niños expuestos pueden presentar con mayor frecuencia muerte súbita, infecciones de oído, neumonía, bronquitis y asma.

Encuesta

Durante 2021 se ha realizado una nueva edición de la encuesta ESTUDES, que se enmarca en la serie de encuestas que tienen como objetivo conocer la situa-

ción y las tendencias del consumo de drogas y otras adicciones entre los 14 y los 18 años.

Los datos de la encuesta informan que los jóvenes consumen tabaco muestran que alguna vez en la vida ha fumado el 35,8% de los encuestados; en los últimos 12 meses, 27%; en los últimos 30 días, el 15,17%; todos los días en los últimos 30 días, el 6,7%.

La encuesta ESTUDES muestra que el 39,3% de los jó-

venes ha probado los cigarrillos electrónicos al menos una vez. Del total de los que han fumado alguna vez, 8 de cada 10 han utilizado cigarrillos electrónicos.

Entre los que no habían fumado tabaco tan sólo 2 de cada 10 habían utilizado cigarrillos electrónicos. Un dato importante de esta encuesta: El porcentaje de estudiantes que viven en hogares donde se fuma a diario es de 36%.



Enfermeras, pacientes, familiares y otros profesionales sanitarios debaten sobre Esclerosis Múltiple y Calidad de Vida

JUAN RIERA ROCA

Más de 50 enfermeras, pacientes, familiares y otros profesionales sanitarios se han encontrado en el Centro Cultural Sa Nostra en el marco de la I Jornada de Esclerosis Múltiple "Calidad de vida y esclerosis múltiple" organizada por colegio Oficial de Enfermeras y Enfermeros de las Islas Baleares ante la celebración del día mundial de esta enfermedad.

El objetivo prioritario de esa jornada fue conectar comunidades y así promover la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple. Además, el encuentro ha resultado muy enriquecedor ya que se

han podido escuchar experiencias de enfermeras que desarrollan su labor en las Islas Baleares, así como en otros lugares de España.

El programa, planteado desde el abordaje multidisciplinar de la esclerosis, comenzó con la mesa redonda «Enfermeras: acompañando a las personas con EM» a cargo de Ana Lozano, enfermera del Servicio de Neuroinmunología del Hospital de Cruces (Vizcaya); Haydee Goicochea, enfermera de práctica avanzada de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Servicio de Neurología del Hospital General Universitario Gregorio Marañón y responsable de la consulta enfermera especializada en EM; María Antonia Mira,

Enfermera de Neurología del Hospital de Manacor y colaboradora del estudio GECSEDENE; Carmen Lara Cortés, enfermera de Neurología del Hospital Universitario Son Llàtzer y moderada por Núria Martínez, paciente activa formadora de EM.

A continuación se desarrollaron dos talleres teórico-prácticos: «Aprende a manejar la fatiga» a cargo de Noelia López Ramón: enfermera del gabinete de neuropediatría del Hospital Universitario Son Espases y Cristina Salar Fernández, paciente de EM; y el taller "Gestión emocional" a cargo de Ana Mayorquín, enfermera de Salud Mental del Hospital Universitario Son Espases y Jandro Fernández, paciente activo formador de EM.

“Una persona no se suicida porque quiera morir; su deseo es dejar de sufrir”

Como coordinador autonómico de Salud Mental, el doctor Oriol Lafau se halla directamente comprometido con la lucha contra la estigmatización que, todavía en la actualidad, afecta a este tipo de enfermedades. A su intensa labor gestora y asistencial, este psiquiatra catalán, afincado desde hace muchos años en Balears, ha sumado, recientemente, una singular aportación literaria: el cuento infantil ‘Les millors torrades amb mermelada del món’.

JOAN F. SASTRE

P.- ¿Qué mensaje ha pretendido transmitir con este libro?

R.- Es una historia pensada para ayudar a niños y niñas cuyo padre o madre sufre una enfermedad de salud mental. Estos pequeños lo pasan, generalmente, muy mal, y he tratado de comunicarles que, a través de su imaginación, pueden afrontar cualquier situación, por muy compleja que sea. Los principales destinatarios del cuento son pequeños de menos de nueve años, pero, al escribirlo, también tuve presente a los progenitores que padecen este tipo de patologías. Hemos distribuido el libro en todos los ámbitos sanitarios y asistenciales, con la idea de que o bien el niño o la niña lo lean directamente, o bien, y creo que es la mejor opción, el contenido les sea explicado por sus padres.

P.- Hablemos, si le parece, de pandemia y salud mental. ¿Han aumentado los casos a raíz de la Covid?

R.- Claramente, sí, y los datos lo confirman: el número de solicitudes de consultas en salud mental sobrepasa en un 16 por ciento la cifra que existía antes de la Covid. Nunca antes había tenido lugar un proceso tan galopante, y resulta verdaderamente difícil prestar atención a todos los usuarios. Sin embargo, en algunos trastornos concretos, los porcentajes son mucho peores. Por ejemplo, el número de intentos de suicidio ha subido un 27 por ciento en niños y jóvenes, y casi el 50 por ciento en adultos. Evidentemente, estamos asistiendo a un repunte histórico de los problemas de salud mental.

P.- Y, dentro de este contexto, ¿cuáles son las patologías que están experimentando un mayor incremento?

R.- Hay dos grandes grupos de enfermedades: la depresión y la ansiedad. Estos son los trastor-

nos que, en mayor medida, están colapsando las consultas de salud mental. Son alteraciones que podemos considerar leves y a las que cabe valorar como efectos secundarios de la situación sanitaria que hemos afrontado. Afortunadamente, los trastornos más graves, como la esquizofrenia o el trastorno bipolar, no han aumentado durante la pandemia, y se mantienen en niveles muy similares a los de antes.

P.- ¿Sigue existiendo una situación de estigmatización de las enfermedades mentales?

R.- Desde luego, y yo diría que se trata de una estigmatización que sigue siendo feroz. Lo es desde hace muchos años. Y ello es debido al impacto de todas las ‘fake news’ que se han repetido hasta la saciedad y que la sociedad ha acabado asumiendo como verdades indiscutibles. Por ejemplo, la falsedad de que los enfermos mentales son, generalmente, personas agresivas. Eso no es cierto. De hecho, en la mayor parte de los casos, son personas menos violentas que el resto de la población.

P.- Pese a los avances que se han logrado, ¿la atención psiquiátrica sigue siendo la hermanita pobre de la sanidad?

R.- Lo es, y siempre lo ha sido. Todavía recuerdo que cuando anuncié a mi familia mi decisión de especializarme en psiquiatría, mis padres se sorprendieron de que, tras todos esos años estudiando medicina, eligiera meterme tras los muros de un manicomio, porque esa era la visión que se tenía entonces, y más todavía en un pueblo pequeño, como el mío. Con los años, la situación ha mejorado, es verdad, y le diré algo que, tal vez, pueda resultar curioso: la pandemia ha suscitado, como ya he descrito, un aumento de los casos de salud mental, pero también ha hecho posible que se hable más de estas enferme-

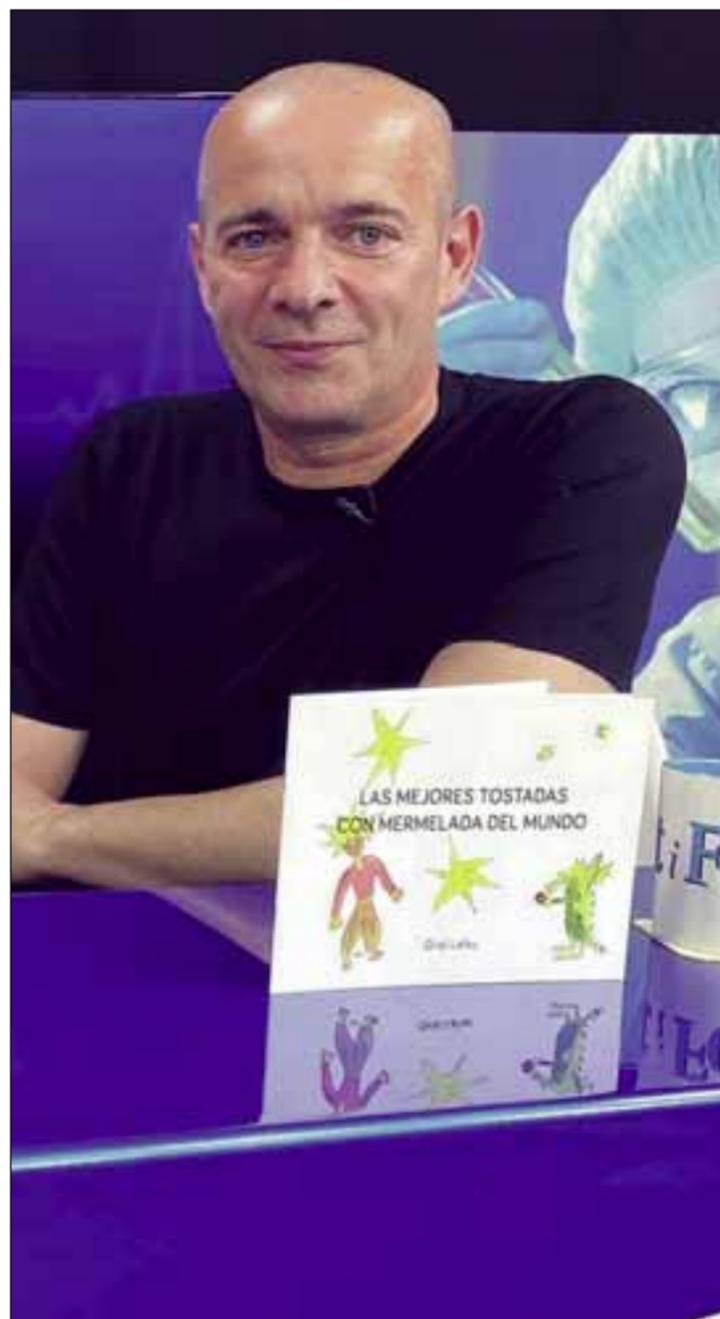
dades. Podemos afirmar que ha situado en primera línea a este ámbito de la medicina.

P.- Y estar más en primera línea, ¿ha venido acompañado de un incremento de los recursos?

R.- Sí, porque no ha habido más remedio. Las consultas han aumentado notablemente, y ha sido imprescindible contar con más medios. En Balears, la apuesta ha sido clara, en este sentido. Desde 2015, un total de 62 profesionales se han incorporado a los servicios de salud mental, y la dotación económica se ha incrementado en 2,2 millones de euros, contabilizando solo la inversión en recursos humanos. Era muy necesario mejorar el contexto, y, aunque siempre hay cosas que faltan, pienso que la dinámica, en Balears, es positiva.

P.- ¿Adiós a los muros del Hospital Psiquiátrico de Palma?

R.- El Psiquiátrico ha funcionado como una burbuja infranqueable dentro de la ciudad. Ha sido un emplazamiento poco conocido por la gente, porque el tabú y el estigma han hecho que la mayor parte de las personas temieran acceder a sus instalaciones. Hace siete años iniciamos un proceso de paulatina apertura del Psiquiátrico, y ahora el objetivo es abrirlo totalmente. Por una parte, hemos reformado unas instalaciones que eran muy antiguas y poco dignas, y que hemos tirado abajo para construir las de nuevo con criterios muy diferentes a los de otras épocas. Y, a la vez, estamos quitando los muros que rodean al Psiquiátrico para que las dependencias se integren plenamente en el territorio y queden plenamente conectadas y cohesionadas con su entorno. Por otra parte, este proceso está relacionado con un cambio de estrategia en cuanto a las estancias. Queremos que los usuarios que acumulan una



gran cantidad de tiempo viviendo en este hospital puedan regresar a sus casas, donde se encontrarán, sin duda, mucho mejor, porque el Psiquiátrico no es el mejor lugar para vivir. Actualmente, tan solo 58 usuarios continúan residiendo en el centro, y, de ellos, únicamente 13 acumulan un periodo de estancia superior a los cinco años.

P.- Desde su departamento también se trabaja intensamente en la prevención de las conductas suicidas. ¿Por qué, en un momento determinado, alguien decide quitarse voluntariamente la vida?

R.- No hay una única causa que explique el suicidio. Muy al contrario, el suicidio es siempre multicausal. A veces, leemos en los periódicos que una persona se ha suicidado porque iba a ser desahuciada. No es cierto. Puede que esa situación haya influido en una decisión tan drástica, pero necesariamente han de

existir otros condicionantes. El deseo de una persona que se suicida no es morir, sino dejar de sufrir. No es lo mismo. Hay una gran diferencia. Y, por otra parte, en el 90 por ciento de casos de suicidios, hay detrás una enfermedad mental. Por tanto, se trata de una conducta que se puede prevenir, y ese es el gran objetivo del Observatorio del Suicidio.

Acceda a contenido completo escaneando este código QR



El COPIB pone en marcha un dispositivo de atención psicológica a familias ucranianas desplazadas a les Illes

REDACCIÓN

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears, COPIB, ha puesto en marcha un dispositivo de apoyo psicológico para atender a familias ucranianas desplazadas en las Illes como consecuencia del conflicto bélico que enfrenta a su país con Rusia. El programa, que cuenta con la colaboración de Markel, Brokers seguros profesionales, Fundació Guillem Cifre de Colonya y MTS Globe, tiene el objetivo de dotar a las personas que lo necesiten de herramientas que les permitan validar los sentimientos y emociones que están experimentando, así como ayudarles a afrontar problemas psicológicos que puedan estar afectándoles o puedan sobrevenir derivados de una situación de cambio traumática como la que están viviendo.

Con esa finalidad, el Colegio ha dispuesto un operativo de 10 profesionales especialistas en el ámbito de las emergencias, crisis e intervención sanitaria (8 en Mallorca, 1 en Menorca y 1 en Ibiza) para llevar a cabo intervenciones psicológicas de carácter individual (con un enfoque de regulación emocional y gestión del estrés) y grupal (con un enfoque de psicoeducación), adaptándose a los espacios y lugares que puedan facilitar las instituciones y entidades que soliciten adherirse al programa contactando con el Colegio en el 971 764469 o a través del correo electrónico copib@cop.es.

Atención

Desde el COPIB destacan la importancia de atender la salud mental de los/as ucranianos/as que han tenido que abandonar su país, dejando atrás su vida, sus pertenencias, familia e incluso en algunos casos habiendo perdido ya a alguien cercano en el conflicto. “La atención que puedan recibir las familias refugiadas ahora es fundamental para prevenir en la medida de lo posible secuelas psicológicas y trastornos de estrés postraumático que suponen un impedimento para que estas personas puedan rehacer sus vidas”, señala **Javier Torres**, decano del Colegio. “No se trata únicamente del impacto de los bombardeos o del exilio forzoso. Se ve truncado todo un plan de vida. La sensación de



Javier Torres.

pérdida, el trauma, la incertidumbre y el miedo son emociones y sentimientos que forman parte de un proceso de adaptación, pero que generan a su vez un malestar psicológico que también puede repercutir en su salud física como hemos podido comprobar”, explica.

En el caso de los/as menores, **Torres** advierte que el trauma que conlleva ser testigo de un conflicto bélico puede acarrear graves problemas de salud mental y a corto plazo una elevada inseguridad, miedo al futuro y cambios comportamentales, para los que los/as padres y madres tienen que estar prevenidos.

Programa

El decano del COPIB apunta que las intervenciones previstas en el dispositivo de apoyo psicológico de primer nivel de respuesta que se ha programado desde el Colegio tienen una doble vertiente. Por una parte, intervenciones dirigidas a la recuperación psicológica y el bie-

estas personas”, indica Torres.

2.- El proceso del duelo, que también puede manifestarse a nivel cognitivo y conductual, con una sintomatología muy amplia que puede afectar al plano emocional -sentimientos de tristeza, enfado, culpa, ansiedad, impotencia...- y al plano físico. La persona pueda experimentar opresión en el pecho, vacío en el estómago, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire o debilidad muscular”, explica el decano.

3.-Reacciones traumáticas. Algunas personas refugiadas han vivido experiencias traumáticas, entendiendo por traumático, eventos en los que hayan visto peligrar su vida o la de su familia y de una elevada intensidad. Dependiendo de la intensidad de la vivencia, antecedentes de experiencias traumáticas o psicopatologías previas y los propios recursos de

afrontamiento de la persona, las respuestas ante un trauma pueden ser muy diferentes, asegura.

Por otra parte, el programa prevé intervenciones orientadas a facilitar a las familias técnicas de expresión y regulación emocional, así como herramientas para ayudarles en la organización de la vida diaria, mejorar el vínculo con la familia, desarrollar habilidades sociales, fomentar su autonomía y la formación de grupos de apoyo, entre otras. En definitiva, “se trata de facilitar su adaptación e integración en nuestra comunidad autónoma”, señala **Torres**, que advierte que “para favorecer una mejor recuperación de estas familias, las intervenciones psicológicas que se realicen tienen que complementarse con estrategias que favorezcan los factores impulsores de la salud mental: asegurarles vivienda, educación, ingresos, etc...”, concluye.

DISPOSITIVO DE APOYO PSICOLÓGICO A FAMILIAS UCRANIANAS DESPLAZADAS A LAS ISLAS BALEARES COMO CONSECUENCIA DE LA GUERRA

Tel. 971764469
copib@cop.es
Lunes a viernes: 9h a 14h
Lunes a miércoles: 16h a 19h.

COLABORAN

MARKEL, brokers, Colonya, mts

A.M.A. eleva su beneficio un 12% y reafirma su estrategia para 2022

La mutua líder de los profesionales sanitarios destaca en su Asamblea General Ordinaria el extraordinario aumento de productos contratados con un crecimiento del 7,8% hasta alcanzar la cifra de 1.134.472

CARLOS HERNÁNDEZ

A.M.A Grupo obtuvo en beneficio bruto de 13,4 millones de euros en 2021, un 12,29% más con respecto al año anterior, lo que representa un 9,4% de las primas imputadas netas del reaseguro, según se ha puesto en conocimiento de los mutualistas en la Asamblea General Ordinaria celebrada el pasado 27 de mayo en su sede central de Madrid.

Este crecimiento se debió, según el presidente de A.M.A., **Luis Campos**, al trabajo "incansable" del Grupo que "nos ha permitido mantenernos un año más como entidad líder" en el sector sanitario. Destaca el extraordinario dato de productos contratados que ha crecido un 7,8% hasta alcanzar la cifra de 1.134.472.

Es reseñable también el incremento de asegurados hasta la cifra récord de 749.483 al finalizar 2021, de manera que en un solo año se han registrado 69.407 nuevos asegurados.

Exigencias

Continuando con la tendencia de años anteriores, la Mutua sigue cumpliendo de manera holgada con las exigencias de Solvencia II, con un ratio de solvencia de un 191% y un excedente de fondos propios disponibles de 113,1 millones de euros.

Estos resultados evidencian



Luis Campos y Diego Murillo, con los nuevos consejeros, tras la celebración de la Asamblea General.

que las políticas implantadas durante el ejercicio 2021, así como la consolidación de Ama Vida y AMA América como referentes en el mercado, han servido para hacer del Grupo una entidad sólida, solvente y ejemplar.

En lo que se refiere a Ama Vida, la sociedad presidida por el **Dr. Diego Murillo**, ha logrado mejorar de forma muy significativa sus resultados, consolidándose en el sector profesional sanitario como uno de los referentes, ocupando un lugar destacado dentro de los seguros colectivos de Vida.

► Incremento de manera importante del número de asegurados hasta los 749.483 sumando en un solo año 69.407

Por su parte, AMA América afianza también su presencia en Ecuador con un crecimiento durante el pasado ejercicio del 26,6%.

Tecnología

De cara al 2022, **Luis Campos** destacó la apuesta por la inversión en tecnología y sistemas y el desarrollo de herramientas comerciales más novedosas

convirtiendo a los mutualistas en el centro de toda la estrategia de la compañía. A.M.A. seguirá trabajando, "pensando en cada uno de nuestros mutualistas, aportando tranquilidad y seguridad a cada profesional", para continuar siendo la referencia en el sector asegurador para los profesionales sanitarios.

Durante la Asamblea también se aprobó la entrada de cuatro nuevos consejeros: **Luis**

Alberto Calvo, presidente del Consejo General de Veterinarios; **Miguel Ángel Gaztelurrutia**, presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Guipúzcoa; **Luis Antuña**, presidente del Colegio Oficial de Médicos de Asturias; y **Francisco Martínez Amo**, presidente del Colegio Oficial de Médicos de Almería. Estos nuevos consejeros sustituyen a otros cuatro que han acabado su mandato: **Alfonso Villa Vigil**, **Óscar Castro Reino**, **Juan José Sánchez Luque** y **Ramón Jordán Alva**.

El Consejo de Administración de A.M.A. acepta la renuncia del Dr. Luis Campos, por motivos personales, y se solicita por unanimidad el regreso del Dr. Diego Murillo a la presidencia

SALUD EDICIONES

El Consejo de Administración de A.M.A., la Mutua de los Profesionales Sanitarios, ha aceptado la renuncia, por motivos personales, del **Dr. Luis Campos** a la presidencia de la mutua a la vez que ha elegido por unanimidad al **Dr. Diego Murillo Carrasco** como nuevo presidente, cinco años después de renunciar a

la primera línea de mando.

Además, **Luis Alberto García Alía** ha sido ratificado como secretario general y **Luis Campos Villarino**, ha sido elegido como vicesecretario. Para ocupar las Vicepresidencias, han sido nombrados **Bartolomé Bertrán Pons** y **Francisco Vicente Mulet Falcó**.

Estos nombramientos se producen tras cinco difíciles años bajo la presidencia del **Dr. Cam-**

pos y después de que la Asamblea General Ordinaria del pasado día 27 de mayo aprobara un beneficio bruto de 13,4 millones de euros en 2021, un 12,29% más que el ejercicio anterior.

En la citada Asamblea General también se puso de relieve el extraordinario dato de productos contratados que en el último año ha crecido un 7,8% hasta alcanzar la cifra de 1.134.472.



Dr. Diego Murillo.

222 residentes se incorporarán a la formación especializada en la sanidad pública

Desde 2015 el número de plazas de residente en se ha duplicado, de 127 a 232

CARLOS HERNÁNDEZ

Un total de 222 residentes cursarán la formación especializada en los centros sanitarios públicos de las Illes Balears. Del total de 232 plazas que se ofrecieron, se incorporarán 222, el 95,6%. Las titulaciones de estos 222 residentes son las siguientes: 163 profesionales de medicina, 48 profesionales de enfermería, 3 de psicología, 5 de farmacia, 2 de biología y 1 de radiofísica. Durante los próximos años se formarán en las especialidades que las Illes Balears tienen acreditadas para la formación sanitaria especializada. La consellera de Salut, **Patricia Gómez**, confirmó que la Comunidad Autónoma ha enviado la oferta de Formación Sanitaria Especializada al Ministerio de Sanidad, que se aumenta para el año que viene a 246 plazas (14 plazas más). Por primera vez se ofrecerán plazas de enfermería obstétrico-ginecológica y enferme-



Bienvenida a cargo de Patricia Gómez, Asunción Sánchez, Josep Pomar y Jull Fuster.

ría familiar y comunitaria en Menorca y ginecología en Ibiza.

El doble

Desde el año 2015 el número de plazas de residente en las

Illes Balears se ha duplicado, pasando de 127 en 2015 a 232 en 2022. Distribuidos por islas, 200 residentes harán la formación especializada en Mallorca, 16 en Ibiza y 6 en Menorca. El Hospital Universitario Son Es-

pases acogerá, a 58; el Hospital Son Llàtzer, a 23; el Hospital de Manacor, a 2, y el Hospital Can Misses, a 1. El resto se distribuirán entre las diferentes unidades docentes multiprofesionales y atención primaria.

Los residentes seguirán el periodo formativo en las unidades docentes de la red sanitaria pública y concertada. Según la especialidad, los profesionales tendrán que hacer entre cuatro y cinco años de formación; los de radiofísica y radiofarmacia, tres; mientras que los de enfermería tendrán que hacer dos.

Los residentes se formarán en las unidades docentes del Hospital Universitario Son Espases, del Hospital Universitario Son Llàtzer, del Hospital de Manacor, del Hospital Can Misses, y a las distintas unidades docentes multiprofesionales de las Illes Balears, que forman médicos, enfermeros y psicólogos: Atención Familiar y Comunitaria de Mallorca, Salud Mental, Pediatría, Atención Familiar y Comunitaria de Ibiza, Geriatria en Sant Joan de Deu, Salud Laboral y a las recientemente acreditadas de Atención Familiar y Comunitaria de Menorca y la multiprofesional de Obstetricia y Ginecología de las Illes Balears.



**PIERDE HASTA
4 KILOS EN
4 SEMANAS**

Te devolvemos el
50% del importe
para tu próximo tratamiento

Combina nutrición + aparatología
TODO INCLUIDO por solo

299€



MarimonTcuida

C/ Trafalgar 23, 07007 - Ciudad Jardín Tel. 971 267 660 www.marimontcuidaonline.com

**1ª Visita Informativa
GRATUITA**

XXX Congreso Nacional de la Sociedad Española de Psiquiatría Legal

Palma acoge el encuentro del 9 al 10 de junio, presidido por el psiquiatra mallorquín, el Dr. José Carbonell

CARLOS HERNÁNDEZ

Bajo el lema “**La Responsabilidad en Psiquiatría**”, el congreso aborda diferentes temas de actualidad en formato de conferencias, talleres de casos prácticos y mesas redondas, entre los que figuran la elaboración de los informes periciales para la propuesta de medidas de apoyo para la discapacidad; el presente y futuro de la criminología; la prevención en el ámbito de la psiquiatría penitenciaria; la eutanasia y trastorno mental y separaciones contenciosas y su repercusión en la asistencia a los menores.

El Dr. José Carbonell, presidente del Comité de Organización del Congreso, manifiesta su satisfacción por el hecho de que Palma vuelva a acoger el con-

greso en el mismo escenario que ya lo albergó en su XX edición. “Palma es un marco extraordinario que nos ofrece la oportunidad de volver a retomar nuestra actividad congresual de manera plena, después de que hace dos años no pudiéramos celebrar esta importante cita anual y el año pasado, en Sevilla, las restricciones para la prevención de contagios de la Covid-19 propiciara que muchos colegas no pudieran asistir presencialmente”.

Oportunidad

En opinión del Dr. Carbonell, la celebración del congreso es “una magnífica oportunidad para que podamos reunirnos psiquiatras procedentes de toda España a debatir, intercambiar ideas y opiniones sobre temas de actualidad que nos permitan obtener distintos puntos de vista con el obje-

tivo de dar respuestas adecuadas a la demanda de la sociedad actual”.

En este sentido destaca la importancia de la psiquiatría legal y forense “con unas repercusiones de primera magnitud en el campo del ejercicio de la Medicina”. El Dr. Carbonell es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra. Tras finalizar su formación y realizar un periodo de prácticas en cirugía en la Universidad de Harvard, Boston (USA), se trasladó a Londres donde se especializó en Psiquiatría pasando a formar parte de la British Medical Association y del Real Colegio de Psiquiatras de Londres. Posteriormente, completó su formación en Inglaterra con el Máster en Investigación y Teoría en Psiquiatría del University College London.



El Dr. José Carbonell.

El SAMU 061 se refuerza para la temporada estival ante el aumento de la demanda asistencial.

El incremento de la demanda asistencial que se produce desde el pasado mes de noviembre ha obligado a reforzar el plan estival. Según los datos que constan en la Gerencia, en mayo de este año la actividad del SAMU 061 ha aumentado un 41 % respecto a años anteriores. Así, por ejemplo, en mayo de 2019 se llevaron a cabo 10.500 asistencias, mientras que en mayo de este año fueron más de 18.800. Por este motivo, desde el pasado 1 y has-

ta el 13 de junio a están operativos seis vehículos nuevos y tres más ampliarán su cobertura. El incremento será el siguiente: Tres vehículos de intervención rápida (VIR): dos en Mallorca (en la zona de Palma-Llevant y en Can Picafort), que darán asistencia de lunes a domingo. El de Palma estará operativo doce horas al día, mientras que el de Can Picafort lo estará las veinticuatro horas; el tercer VIR operará en la zona de Es Mercadal (Menorca) de lunes a viernes durante doce horas. Tres ambulancias de soporte vital avanzado (SVAE): dos en

Mallorca (en Sóller y en Palma-Llevant), que operarán de lunes a domingo doce horas al día. La SVAE de Sóller reemplaza al vehículo de soporte vital básico (SVB) que hasta ahora daba asistencia en la zona, mientras que la SVAE de Palma-Llevant aumenta su cobertura de cinco a siete días. Tres ambulancias de soporte vital básico (SVB): dos en Mallorca (una en Palma) y una en Ibiza, en Sant Agustí des Vedrà. A estos re-



fuerzos hay que sumar los refuerzos que dan asistencia cada verano. Este año también aumentan y pasan de cuatro a cinco ambulancias SVB: tres en Mallorca, una en Menorca y otra en Ibiza.



GRUPO
971 767 522

ILUMINA TU SONRISA

Blanqueamiento dental Kör Whitening





udemax.com



Empieza la Operación Bikini... para el verano de 2023

JUAN RIERA ROCA

Todos los especialistas del mundo en endocrinología, nutrición, farmacia y alimentación en general le dirán lo mismo: La Operación Bikini debe empezar al menos un año antes del verano en el que se quiere lucir un cuerpo esbelto (o pasable) en la playa o en la piscina.

Pero como sabemos que muchas personas se lo están planteando, ahora que solo queda un mes para que empiecen los meses de vacaciones y cuando ya hace sol y dan ganas de comenzar a broncearse, les ofreceremos algunas claves para la operación... del año que viene.

Y es que como poco, en caso de que nuestro objetivo sea el verano, habría que haberse planteado adelgazar en septiembre. Claro que en invierno, es más cómodo estar abrigado por una ligera capa de grasa que vivir con la piel y los huesos como único soporte vital,

Aunque tampoco es eso. Confundimos estar en forma o con la extrema delgadez, o con la extrema vigorexia. Y no es ni una cosa ni la otra. Lo mejor sería olvidarse de lucir cuerpo en verano y tener un buen cuerpo

todo el año, es decir, un cuerpo sano. Son los más hermosos.

Lo mejor sería, si se nos permite insistir, orientar la dieta y el entrenamiento físico o la práctica del deporte adecuado a cada persona, a la salud, más que a la estética. Porque lo que con frecuencia se olvida es que la salud genera belleza física, aunque al revés no sea así.

Científicos han visto que tras una liposucción pueden ponerse en marcha mecanismos que hacen que se siga adelgazando

El cuerpo humano es una cosa extraña. Tarda en cambiar de ritmo, pero cuando lo hace es muy eficaz. Los científicos han detectado que si a una persona se le hace una liposucción pueden ponerse en marcha mecanismos que le hagan seguir adelgazando aún más.

Si no se hace nunca deporte la comida 'engorda' más. Si se desarrolla una práctica regular y adecuada de ejercicio, el cuerpo aprende a asimilar mejor la comida y se puede, incluso, comer más y engordar menos. Por eso se engorda cuando se abandona el deporte de golpe.



O sea, que no vale matarse a hacer abdominales para lucir tipo, pero cuando esa práctica se abandona, si no se deja drásticamente de comer y eso es algo que no debe ni plantearse sin el consejo de un profesional se vuelve a engordar al poco tiempo. Son resultados frágiles.

Igual pasa con las dietas. Lo ideal sería cambiar a un modo de vida más sano. Una dieta que, efectivamente, logre un adelgazamiento, seguramente generará un efecto boomerang cuando deje de cumplirse. Y tampoco se puede pasar toda una vida a dieta.

De ahí que lo mejor sea no ponerse a dieta, a no ser que el médico lo aconseje para solucionar un problema concreto vinculado al sobrepeso, sino cambiar el régimen de vida. Reaprender a comer y a moverse. Integrar la comida sana y el ejercicio en la vida.

Es necesario analizar una serie de mitos, creencias erróneas acerca de lo que es sano o lo que no se debe comer. Muchos de estos mitos están muy extendidos y son aceptados porque parten de evidencias del pasado que la ciencia ha refutado, cosa que se sabe poco.

Un ejemplo claro es creer que los alimentos light adelgazan. Pues no es cierto, simplemente tienen menos calorías. Profesores de la UIB han investigado durante años en busca del primer alimento de la historia que adelgace, intentando darle la forma de yogur.

Pero hasta que tengan éxito habrá que conformarse con diferenciar los alimentos que engordan, de los que engordan menos o en el mejor de los casos, no engordan. Ahora bien, de por sí ningún alimento adelgaza. Lo que adelgaza es pasarse a los que no engordan.

No deberíamos esperar al verano para mejorar nuestra salud y el estado de forma física. Estar en forma se traduce en más vida y más calidad de vida. En esta aventura, la orientación profesional es muy importante. Sin embargo, lo que no es delegable es el compromiso personal con el objetivo prioritario.

La encomienda de hábitos saludables no puede quedarse en una simple recomendación. De hecho, los profesionales sanitarios entienden que deben dar un paso y avanzar en la prescripción de una dieta saludable y ejercicio físico individualizada. En cualquier caso, la última palabra la tiene cada uno.

La prescripción de ejercicio físico en la consulta sanitaria debe ir dirigida a mejorar la resistencia cardiorrespiratoria aeróbica. El consumo de oxígeno es un parámetro de referencia para valorar el nivel de rendimiento y un marcador de salud. Para ello, las actividades aeróbicas se dividen en las de gran impacto como las que se basan en correr, saltar, el esquí alpino, el baloncesto, el tenis, por poner unos ejemplos orientadas al adulto joven. Son innumerables.

Otras, por su menor impacto musculoesquelético, como la bicicleta estática, la natación, la elíptica o los pilates, son más adecuados para edades más avanzadas y se pueden adaptar a las distintas comorbilidades y niveles de dependencia.

Los programas se basan en la realización de actividades, que incluyan la movilización de grandes grupos musculares durante períodos de tiempo prolongados, en cuya elección han de contar, las preferencias del individuo, el tiempo disponible y el equipamiento e instalaciones disponibles.

El objetivo de la prescripción de ejercicio físico es obtener los mayores bene-

Contamos contigo

ficios en salud con los menores riesgos, teniendo siempre presente las necesidades específicas e individuales.

En una sociedad, el salto cualitativo se da cuando se generalizan las actividades de bajo impacto para principiantes, personas de edad, individuos con antecedentes de lesiones o enfermedades osteoarticulares o musculoesqueléticas, mujeres postmenopáusicas o personas con exceso de peso.

Los cinco componentes son relevantes. Los componentes esenciales para la correcta prescripción de ejercicios de forma sistemática e individualizada incluyen, el tipo de actividad más apropiada, la intensidad, la duración, frecuencia y ritmo de progresión.

El objetivo es aumentar la actividad física de la población mediante el paseo diario en una o varias sesiones. Para ello sería recomendable alcanzar la cifra de 10.000 pasos contados desde que se levanta hasta que se acuesta. Para conseguir esta meta se debe realizar un paseo diario de 30 minutos y la utilización del podómetro para conocer de manera aproximada el número de pasos.

Y no olvidemos que un exceso de 100 calorías al día permite ganar unos 5 kilos al año. Para el ejercicio, como actividad saludable y para el autocontrol de la ingesta, "contamos contigo".



Jaume Orfila
Asesor Científico
de Salut i Força

Hay mitos que desterrar, como que hay alimentos que adelgazan o que hay vitaminas que engordan, por lo que es necesario consultar al especialista

Otra máxima que hay que debatir es creer que las vitaminas engordan. Muchas personas toman un suplemento vitamínico, sobre todo en determinadas épocas. Sin embargo, no siempre estos aportes son necesarios y un exceso es igual de perjudicial que su falta.

Aunque las denominadas liposolubles pueden provocar problemas si se toman en grandes cantidades, en ningún caso las vitaminas engordan puesto que no suponen aporte calórico alguno. Sin embargo, insistimos, su uso debe ser controlado por el médico o nutricionista.

Hay quien cree que al desnatar la leche se reduce la presencia de grasa y de las vitaminas A, D y E (liposolubles), pero el proceso no afecta ni al calcio ni a las proteínas. Por tanto, no hay ninguna diferencia nutritiva entre ésta y la leche entera. Esta leche sí alimenta.

Las grasas –que muchas personas descartan de su dieta como si fueran veneno– son una fuente esencial de energía, insustituible en algunos casos. El colesterol, en su justa medida, sirve para la síntesis de hormonas y en la formación de las membranas celulares.

Por eso, niveles bajos de colesterol, aún del llamado ‘colesterol malo’, son perjudiciales. Obviamente, un consumo inadecuado de grasas, en especial de las saturadas, puede derivar o coadyuvar al desarrollo de varias enfermedades, como la diabetes o hipertensión.

¿Cree usted que comer huevos es malo? Es cierto que su alto contenido en colesterol ha hecho de los huevos un alimento poco popular. Sin embargo, queramos o no, consumimos unos 260 huevos por persona al año. Forman parte de una gran variedad de productos.

Tienen nutrientes fundamentales. A pesar de que sólo aportan 90 calorías, su yema lleva unos 225 mg de colesterol, a sólo 75 mg de la cantidad diaria recomendada en una dieta sana. Aunque sólo las personas con problemas de colesterol deben tener cuidado.

Cuatro o cinco huevos a la semana es una cantidad normal para personas sanas. Explican los expertos que aunque tienen mucho colesterol, esa dosis que lleva cada unidad no se absorbe completamente, de modo que no es proporcional su carga

a su nocividad potencial.

Los médicos y expertos nutricionistas de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) explican una serie de recomendaciones para que personas sanas puedan mantener el peso correcto y evitar enfermedades relacionadas con una incorrecta alimentación.

Según los especialistas de la SEEDO los cereales y derivados se pueden comer diariamente, que con frutas y verduras son la dieta mediterránea

Hablando por grupos de alimentos, según los expertos de la SEEDO los cereales y derivados (pan, arroz o pasta) y patatas se pueden consumir diariamente. De verduras, hortalizas y frutas se recomienda de cinco a siete raciones diarias. Son la base de la dieta mediterránea.

De leche y derivados, se aconsejan una o dos raciones diarias, ya suficientes, exceptuando en etapas especiales, como el desarrollo puberal, el embarazo o la lactancia. El consumo de una o dos raciones por semana de legumbres (o más) es correcto.

Los huevos –continúan los expertos de la SEEDO, aportan proteína de alta calidad, con una buena relación calidad/precio. Debe limitarse la ingesta de huevos en las personas que presentan hipercolesterolemia; en estos casos se recomienda no más de 2 a 4 a la semana.

De pescado, pollo y carnes magras se recomienda el consumo de tres a cinco raciones de pescado a la semana, y de cuatro a seis entre pollo y carne magra. De carnes grasas y derivados: dos o tres raciones por semana, aunque no son imprescindibles.

El aceite más recomendable es el de oliva. Su consumo debe moderarse en personas con exceso de peso. Respecto a la pastelería, bollería y heladería: por su alto contenido en grasa animal y azúcares, es recomendable restringir la ingesta: una o dos piezas por semana.

Respecto a las bebidas azucaradas aportan básicamente hidratos de carbono y agua. Las alcohólicas aportan energía (calorías) e hidratos de carbono. Dada la toxicidad del sobre el hígado, se recomienda no consumir más de 40 g de etanol puro al día.

En mujeres, se aconsejan ingestas inferiores, ya que son más susceptibles al efecto tóxico del

alcohol. Hay que recordar que estas recomendaciones están hechas para personas sanas. Enfermos y embarazadas tienen otras recomendaciones más adecuadas a cada caso.

Según los expertos de la SEEDO se recomienda que de la energía total ingerida las grasas representen el 30-35%, repartidas en un tercio de origen animal y dos tercios de origen ve-

pecialistas endocrinólogos.

Estas recomendaciones, explica la SEEDO son muy generales e ilustrativas y dependen de cada persona, su estado de salud y la actividad física que realizan normalmente. Es decir, en caso de duda, hay que consultar siempre al médico o nutricionista.

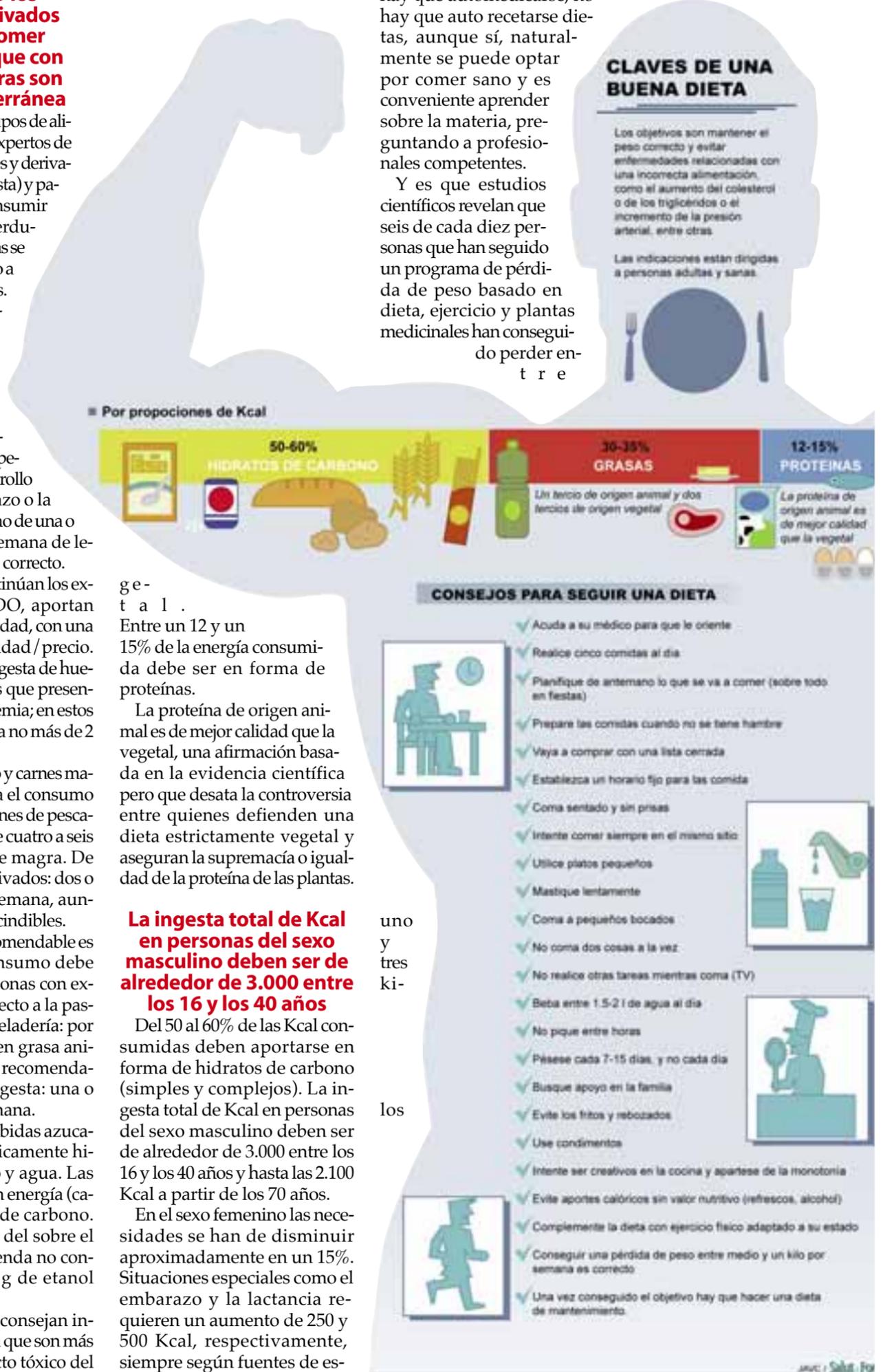
En cualquier caso, insistimos, hay del mismo modo que no hay que automedicarse, no hay que auto recetarse dietas, aunque sí, naturalmente se puede optar por comer sano y es conveniente aprender sobre la materia, preguntando a profesionales competentes.

Y es que estudios científicos revelan que seis de cada diez personas que han seguido un programa de pérdida de peso basado en dieta, ejercicio y plantas medicinales han conseguido perder entre

en un mes, y un 14% más de tres.

Así se desprende de una encuesta realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) entre 1.749 personas que eligieron las oficinas de farmacia para perder peso. Los farmacéuticos comunitarios son profesionales adecuados para solicitar consejo.

En palabras de la **doctora Pilar Riobó**, especialista en Endocri-



nología y Nutrición, “con la llegada del verano muchas personas inician la Operación Biquini con el objetivo de perder unos pocos kilos, y para ello lo mejor es ponerse en manos de un profesional sanitario”.

Este profesional ha de indicar “el método más adecuado a cada caso”. La **doctora Riobó** participó, recientemente, en el informe Mitos de la Operación Biquini elaborado por INFITO

con la finalidad de fomentar la pérdida de peso saludable, responsable y controlada.

A la hora de iniciar una dieta para perder peso hay que tener en cuenta, según la **doctora Riobó**, el hecho de que “no hay una fórmula mágica y que se deben cambiar una serie de hábitos nutricionales y, sobre todo, incorporar el ejercicio físico a nuestro día a día”.

De las personas encuestadas por INFITO quienes más kilos perdieron durante el programa de adelgazamiento, que incluía dieta, ejercicio y plantas medicinales, con independencia de su duración, fueron los que realizan deporte de forma habitual.

“Bastaría con una actividad física aeróbica reducida, por ejemplo andar 30 o 40 minutos diarios, para empezar a obtener resultados”

Para la espe-

cialista, “bastaría con una actividad física aeróbica reducida, por ejemplo andar, no más allá de los 30 o 40 minutos diarios, para empezar a obtener resultados concretos” Otro dato de la encuesta es que son los hombres quienes más pérdida de peso consiguen.

En el informe Mitos de la Operación Biquini se desmontan algunas creencias que muchas veces hacen fracasar el objetivo principal, que no es otro que adelgazar: “Lo importante es que la dieta esté elaborada acorde a características, gustos y hábitos de vida del paciente.”

Es decir, “que sea fácil de seguir, ya que las dietas que funcionan para otras personas no tienen por qué servir para todo el mundo”. Además, es importante tener en cuenta que no se deben saltar comidas con el objetivo de perder peso.

Tampoco se aconseja creer que los alimentos light o integrales adelgazan por sí mismos. También es erróneo pensar que la pasta, las legumbres o el azúcar engordan mucho o que hay que eliminar por completo la grasa.

La recomendación más aconsejable es incluir, de manera equilibrada, todo tipo de alimentos y, sobre todo, incorporar frutas y verduras. Y pensar que si las cosas no nos salen bien es porque no sabemos bastante y hay que pedir consejo profesional.

Y aunque estemos hablando de que el objetivo de la Operación Bikini es lucir un cuerpo bonito en la playa, eliminando los kilos de más, no hay que perder de vista que la obesidad no es solamente un problema estético, sino, sobre todo, de salud.

“La obesidad es causa de grandes sufrimientos y uno de los problemas sociosanitarios más prevalentes” asegura el **Dr. Luis Masmiquel**, que con el **Dr. Luis Alberto Gómez**, ambos médicos endocrinólogos, lideran la Unidad de Obesidad de Juaneda Hospitales.

“La obesidad es un problema de salud que puede llegar a ser grave,

mucho más allá de la percepción estética”, añade el especialista, quien enfatiza que “la obesidad debe ser tratada como una enfermedad, por profesionales especializados y por un equipo multidisciplinar”.

El **Dr. Masmiquel** destaca **Margaret Chan**, directora general de la OMS, ha advertido que “es posible que, por primera vez en la historia moderna de la humanidad, la esperanza de vida de las generaciones futuras se reduzca por causas asociadas al sobrepeso y la obesidad”.

El reputado especialista recuerda que, hace ya 200, años el fisiólogo **Malcom Flemmyng** describió que “no todos los pacientes con obesidad son grandes comedores, ni todas las personas delgadas comen poco. Con frecuencia es, al contrario.”

“La obesidad es más que una enfermedad, es una enfermedad responsable de muchas otras enfermedades”

Esta línea de pensamiento señala una multiplicidad de factores a tener en cuenta. “No cabe, pues, mantener una visión simplista de la obesidad, entendiéndola como el resultado de la glotonería y falta de voluntad”.

Y eso porque esta forma de percibirla supone una barrera importante para su tratamiento”, explica el **Dr. Masmiquel**, añadiendo que “debe ser entendida como una enfermedad crónica, igual que la diabetes o la hipertensión”.

De hecho, destaca el endocrinólogo, “la obesidad es más que una enfermedad, es una enfermedad responsable de muchas otras enfermedades, pues es difícil encontrar una patología que no sea más prevalente en el paciente obeso”.

Tampoco es fácil “hallar una enfermedad cuya condición no empeore con la aparición de una obesidad”. Se vincula con la aparición o empeoramiento de enfermedades que van desde problemas cutáneos, diabetes, hipertensión, cáncer, infartos de corazón o de cerebro.

Dificulta la recuperación de las enfermedades respiratorias y agrava los problemas óseos, sin olvidar los emocionales, derivados de la autopercepción. Son muchas las personas que se proponen adelgazar, pero es difícil hacerlo sin ayuda especializada.

Esa dificultad se da especialmente en los casos más complejos, son también muchas las que abandonan a los pocos días o semanas de haberse autoimpuesto regímenes de comidas y ejercicio completamente irrealizables.

Para adelgazar, es decir, no solo perder peso sino cambiar

los hábitos de vida y lograr un equilibrio saludable de alimentación y actividad física, es necesaria una atención especializada y multidisciplinar.

Desde la Unidad de Obesidad de Juaneda Hospitales se destaca la necesidad de analizar el problema y atacarlo desde todas las perspectivas. Los **doctores Masmiquel y Gómez**, proponen desde la Unidad de Obesidad de Juaneda Hospitales, cinco posibles estrategias.

Estas estrategias deben adaptarse a cada paciente tras conocer su historia clínica y los factores que envuelven su vida y que pueden ser determinantes (factores obesogénicos): La obesidad no es sólo cuestión de estética, hay que curarla para curar otras enfermedades.

Es el caso de la diabetes, depresión, apnea del sueño, asma, esteatosis hepática y otras enfermedades del hígado, infertilidad, artrosis, gota, enfermedades cardiovasculares, incontinencia urinaria y rectal, disfunción sexual e impotencia.

Los nuevos fármacos antiobesidad ofrecen beneficios realistas con reducción de peso que se percibe cada mes

Los nuevos fármacos antiobesidad, siempre sobre la evidencia científica y bajo prescripción y control médico, ofrecen beneficios realistas con reducción de peso que se percibe cada mes a medida que avanza el tratamiento.

La cirugía de la obesidad, para los casos más graves, mediante nuevos procedimientos bariátricos, logra una gran reducción de peso y una mejora de todas las comorbilidades. Mediante estas técnicas se puede curar la diabetes tipo 2.

Curar la obesidad en la mujer mediante genera beneficios en forma de mejor pronóstico de las enfermedades asociadas y en otras propias del género, como las consecuencias metabólicas del síndrome de ovario poliquístico y otras problemáticas endocrinológicas.

La resolución de la obesidad restablece la fertilidad en un número importante de parejas infértiles. La obesidad puede tratarse también, de acuerdo a cada caso, mediante intervenciones mínimamente invasivas.

La Unidad de Obesidad de Juaneda Hospitales está formada por un equipo multidisciplinar de facultativos de distintas especialidades, incluyendo nutricionistas. Desde la primera visita el equipo valorará cada caso y le propondrá el mejor camino a seguir.

RIESGOS DE UNA MALA DIETA

Adelgazar no solamente significa estar delgado, sino también sano.

El ejercicio es esencial a la vez que seguimos un régimen de alimentación

Sin ejercicio:

- Proceso degenerativo del cuerpo
- Pérdida de masa muscular sin control
- Piel flaca y descolgada, sin volumen
- Efecto yo-yo

Se produce en muchas dietas. Tras perder un número determinado de kilos, al poco tiempo los recuperamos más otros.

Obsesión:

La obsesión por adelgazar puede llegar a producir trastornos psicológicos.

Lo que comienza por un par de kilos puede llegar a ser un auténtico trastorno como la anorexia o la bulimia y pasar a vivir por y para la dieta y la delgadez.

Dietas milagrosas

Ofrecen información incorrecta y unos resultados sin ningún esfuerzo. A la larga, resultan peligrosas y agravan los malos hábitos de alimentación.

Conceptos erróneos

- ✓ Generalmente, a los pacientes obesos, no se les detecta ningún problema hormonal.
- ✓ El aumento de peso que se considera normal con el paso de los años es muy pequeño.
- ✓ La sal no engorda. La sal es un mineral y no tiene calorías. Puede producir retención de agua en enfermedades como la insuficiencia cardíaca, renal o hepática, pero en personas normales no altera su peso.
- ✓ El agua no tiene calorías, y esta propiedad se mantiene independiente del momento en que se coma. Por lo tanto no engorda en ningún caso.
- ✓ Todos los aceites vegetales (oliva, girasol, maíz...) tienen las mismas calorías.
- ✓ La margarina vegetal tiene casi las mismas calorías que la mantequilla.
- ✓ El pan tostado, los bastones, la corteza de pan, tienen las mismas calorías que la miga.
- ✓ La leche de vaca desnatada tiene los mismos nutrientes que la leche entera, a excepción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y las grasas. Su contenido en proteínas y calcio es el mismo que la leche entera.
- ✓ La capacidad de engordar de la pasta, depende básicamente de la salsa que se utilice.
- ✓ La miel es un azúcar con calorías.
- ✓ Las vitaminas no engordan.
- ✓ El comer rápido no influye sobre el peso, lo que suele ocurrir es que el comedor velez ingiere más cantidad.
- ✓ Los obesos absorben igual los nutrientes que los delgados.

¡ Desconfiar de los tratamientos que prometen grandes resultados sin esfuerzo o sin dieta.

Evite las dietas que prometen rápidas pérdidas de peso, ya que la mayoría de estas dietas lo hacen a costa del agua corporal y la masa muscular, y no de la grasa como en realidad debería ser.

JAVIER SALUT FORÇA

JOSÉ REYES / PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER EN BALEARS

“La pandemia no interrumpió los tratamientos oncológicos, pero sí los diagnósticos”

La Asociación Española contra el Cáncer en Balears acaba de celebrar, en Inca, el III Congreso de Personas con Cáncer y Familiares, que tuvo que ser suspendido en sus dos ediciones anteriores a causa de la pandemia. El presidente de la entidad, el doctor José Reyes, a su vez jefe del servicio de Aparato Digestivo del Hospital Comarcal de Inca, valora en esta entrevista la repercusión de esta cita congresual y profundiza en el momento actual de la batalla sin cuartel que la sociedad en su conjunto libra contra las enfermedades oncológicas.

J.F.SASTRE / C.HERNÁNDEZ

P.- Empecemos hablando del Congreso, si le parece. ¿Cuál es su balance?

R.- El balance es extremadamente satisfactorio, porque representó la culminación del enorme trabajo llevado a cabo por el comité organizador del congreso, liderado por Bel Amer, a la que hay que agradecer su gran implicación. Igualmente, hay que valorar positivamente el hecho de que logramos encontrar el equilibrio entre un acto que resultara ameno y se desarrollara en un ambiente cordial, y, al mismo tiempo, invitara a la reflexión y a la transmisión de conocimientos.

P.- Como se desprende de la denominación del Congreso, pusieron el acento no solo en el paciente oncológico, sino también en su entorno familiar ¿Con qué objetivo?

R.- Para nosotros, la familia es un elemento fundamental, cuya contribución, a veces, se pierde de vista. El sistema sanitario está muy centrado en el paciente, y pasa por alto que los cuidadores afrontan situaciones de gran sufrimiento sin recibir, en ocasiones, el apoyo que tanto necesitan.

P.- De todos los contenidos y actividades que englobó el Congreso, ¿cuáles destacaría?

R.- En primer lugar, las dos mesas redondas. Una de ellas tuvo como epicentro la participación de los pacientes con cáncer y tuvimos la oportunidad de

► “Los programas de cribado han permitido detectar casos de cáncer colorrectal en estadios iniciales y con mejores expectativas”

recoger el valioso testimonio de Pedro Pascual, quien también colaboró en materia de organización. En cuanto al segundo coloquio, en la línea que expresaba anteriormente de reconocimiento al papel de la familia, reunió a parientes y cuidadores. Por otra parte, el Congreso acogió varias charlas magistrales. Así, el doctor Miquel Roca, catedrático de la Facultad de Medicina de la UIB, realizó un asombroso recorrido a través del impacto psicológico y emocional que rodea a una enfermedad como el cáncer. Igualmente aleccionadora fue la intervención de Andrea Burón, responsable del área de Salud Pública del Hospital del Mar, en Barcelona, quien disertó acerca de los programas de cribado y de la importancia de maximizar su eficacia y los recursos que se invierten.

P.- Hablemos, precisamente, de los programas de cribado. ¿Cuál es su auténtica utilidad?

R.- Estas actuaciones parten de una constatación empírica: la de que muchos tipos de cáncer pueden ser prevenidos. Es desde este punto de vista que los programas de cribado juegan un papel esencial. Actualmente, en Balears, contamos con los programas de cáncer colorrectal y cáncer de mama, y en el futuro esperamos que puedan extenderse estas actuaciones a los de próstata y pulmón.

P.- Ha citado usted el cáncer colorrectal. ¿Podemos considerarlo una enfermedad de gran progresión en nuestro entorno?

R.- El cáncer de colon es el más frecuente en los países occidentales, es decir, en territorios como Europa, Japón, Estados Unidos y Sudáfrica. Es, de hecho, un tipo de cáncer directamente relacionado con los hábitos de vida que se practican en estos países. Centrándonos en Balears, se diagnosticaron



el año pasado un total de 860 casos, representando en las islas, desde hace ya mucho tiempo, la tipología oncológica más frecuente. Ahora bien, ocurre un problema, y es que si analizamos estos datos de incidencia por género, nos encontramos con que el cáncer de colon no es el más diagnosticado ni en hombres ni en mujeres. En ambos géneros, ocupa el segundo lugar: por detrás del cáncer de pulmón, si nos refe-

► “Todavía no hemos ganado la batalla contra el tabaco. En España, el 22 por ciento de la población continúa fumando todos los días”

rimos a la población masculina, y tras el de mama, si nos circunscribimos a la comunidad femenina. Sin embargo, estas cifras son engañosas a nivel global, ya que el cáncer de mama es prácticamente residual entre los hombres, y el de pulmón es minoritario en las mujeres. Por tanto, en este análisis general, hay que considerar necesariamente que el cáncer que, desde el punto de vista de la incidencia, tiene más repercusión en la salud de la población es el colorrectal.

P.- De ahí, imaginamos, que uno de los dos programas de cribado puestos en marcha en Balears esté relacionado con la detección precoz de este cáncer. ¿Cómo funciona exactamente esta actuación de carácter eminentemente preventivo?

R.- El programa de cribado asociado al cáncer colorrectal persigue el objetivo de que personas con riesgo medio, con edades comprendidas entre los 50 y los 69 años, sin antecedentes familiares ni personales de esta enfermedad, y que no experimentan síntomas, se sometan a una prueba, muy sencilla y accesible, para detectar la posible existencia de sangre oculta en las heces. Si el resultado de la exploración es positivo, se le aconseja

► “El aumento de diagnósticos de cáncer está asociado a la mayor longevidad, pero también están surgiendo más casos en población joven”

seja a este usuario la práctica de una colonoscopia destinada a confirmar o descartar la eventual existencia de una patología tumoral, o de una fase previa de tumoración, en el colon. Los resultados que se han logrado a lo largo de todos estos años de aplicación del programa en una parte del territorio de Balears, es decir en el área geográfica del Hospital Comarcal de Inca y en las islas de Ibiza y Formentera, son espectaculares.

P.- ¿Podría comentar los datos más significativos?

R.- Pues mire, gracias al programa se han logrado diagnosticar 160 casos de cáncer de colon, a los que hay que sumar otros 350 ó 400 casos de adenomas de alto riesgo, esto es, etapas iniciales de pretumoraciones que, con toda probabilidad, hubieran derivado, con el paso del tiempo, en la aparición de un cáncer. Y no solo eso, sino que de los 160 diagnósticos que le he mencionado anteriormente, la mayor parte correspondían a tumores en estadios 1 ó 2,

cuyo pronóstico es más benigno y no requieren la aplicación de radioterapia o quimioterapia. Para tener una idea de la importancia de estos registros, le diré que, en los casos de cáncer colorrectal que se detectan fuera del programa de cribado, el 70 por ciento se localizan cuando ya se encuentran en estadios 3 ó 4, que precisan tratamientos más invasivos y costosos y presentan un peor pronóstico de supervivencia. .

P.- Parece que hay buenas noticias en cuanto a la próxima extensión del cribado de cáncer de colon a todo el territorio balear. Esta es una cuestión en la que su asociación se ha mostrado muy reivindicativa...

R.- Sí, es cierto, hemos sido muy reivindicativos a la hora de reclamar que el programa pueda aplicarse en todas las islas, y en todas las poblaciones y localidades del archipiélago. El pasado año, por ejemplo, centramos la campaña de prevención del cáncer de colon en una gran recogida de firmas

► **“El Congreso celebrado en Inca tuvo muy en cuenta a las familias, porque el sistema sanitario no siempre se ocupa de los cuidadores”**

para exigir la implantación del programa en los municipios donde todavía no existe. No obstante, además de reivindicativos, a nuestra asociación le gusta mostrarse colaboradora. Es un rasgo que valoro muy positivamente en la entidad que presido. Cuando se detecta una necesidad concreta, como es el caso de los programas de cribado, formulamos las reclamaciones que resultan pertinentes pero, a la vez, aportamos todos los medios a nuestra disposición para hacer posible que el proyecto salga adelante.

P.- En la era actual, ¿el cáncer está más presente en nuestras

vidas que en épocas anteriores?

R.- Existe una circunstancia innegable, y es que hoy en día se diagnostican más casos de cáncer. Hace 40 años, la gente no moría oficialmente de esta enfermedad. Más bien, se utilizaba el eufemismo de que tal persona había fallecido por un ‘mal dolent’, por utilizar una expresión muy vinculada a Mallorca. Paralelamente, la esperanza de vida que existe actualmente no tiene nada que ver con la de décadas atrás, y no hay que olvidar que el cáncer es una dolencia claramente asociada al envejecimiento. Antes, era mucho más habitual que alguien muriera a los 40 años a causa de una neumonía de la que, con los medios actuales, podría curarse sin demasiadas complicaciones.

P.- Tras dos años de dedicación prioritaria a la Covid, el sistema sanitario afronta ahora una larga lista de espera de pacientes con otras enfermedades. ¿Cuál es la situación en el campo oncológico?

R.- Durante la pandemia, las

únicas unidades que, además de las centradas en la atención a la crisis epidemiológica, continuaron funcionando con normalidad en los hospitales, fueron las oncológicas. Este es un hecho que merece un gran reconocimiento, ya que en unas circunstancias extraordinariamente complicadas, los tratamientos de quimioterapia y radioterapia siguieron su curso. En cambio, el aspecto asistencial que se vio muy afectado fueron los diagnósticos. Y era inevitable, porque este tipo de unidades habían paralizado su actividad. Posteriormente, se recuperaron los protocolos habituales, pero no de golpe, sino paulatinamente. Por tanto, las consecuencias de este paréntesis provocado por la Covid en la detección de dolencias oncológicas saldrán a la palestra, y lo harán en forma de estadios más avanzados de cáncer. En unos años, podremos conocer el alcance definitivo de este proceso.

P.- ¿Cuál es la afectación real del tabaco en la salud de la población?

R.- Demoledora. Mire, en España, el 22 por ciento de la población todavía fuma cada día, a pesar de las normativas que se han ido promulgando y de las numerosas campañas preventivas que se han venido realizando. Es por eso que la del tabaco es una guerra que todavía no hemos resuelto a nuestro favor. Para hacernos una idea de las funestas consecuencias de este hábito, basta señalar que el tabaco es el responsable del 90 por ciento de casos de cáncer de pulmón que se diagnostican cada año, y, como bien sabe, estamos hablando de un tumor asociado a una gran mortalidad. En Balears, entre el 80 y el 85 por ciento de personas a las que se les diagnostica este cáncer, corre el riesgo de morir.

“La clave para luchar contra el estigma y el tabú del cáncer es la información”

Margalida Gili.- A su labor asistencial y asociativa suma usted su faceta como profesor de la asignatura de Aparato Digestivo en la Facultad de Medicina. ¿Le atrae especialmente la actividad docente?

José Reyes.- Por supuesto. Es muy estimulante impartir clase y contribuir a la formación de los médicos que velarán por nuestra salud en el futuro. Por otra parte, más allá de las aulas, la presencia de los estudiantes en los hospitales constituye una experiencia enormemente positiva, tanto para los alumnos como para los profesionales. Su participación ayuda a dinamizar los centros hospitalarios, ya que continuamente requieren nuestra atención para resolver sus dudas y contestar a sus preguntas. Y esto supone que hemos de esforzarnos en realizar todavía mejor nuestra labor. En el Hospital Comarcal de Inca, que es donde trabajo, supone un objetivo prioritario esta colaboración con la Facultad de Medicina. Pienso que, como médicos, hay pocas acciones más importantes que involucrarse en la enseñanza de los facultativos del mañana, y nos hace mucha ilusión acometer esta tarea.

Pere Riutord.- La Asociación Española contra el Cáncer es la entidad privada que más recursos aporta a la investigación oncológica. ¿Qué lectura cabe concluir de este dato?

José Reyes.- Estamos particularmente orgullosos de la inversión que aportamos al campo de la investigación. Nues-



tra Fundación Científica lleva a cabo un trabajo modélico en este sentido, desde hace medio siglo. En su creación se involucró nada menos que Severo Ochoa, y se partió entonces de la visión de trasladar el planteamiento que, a este respecto, se defendía desde las asociaciones científicas americanas. La cuestión es que los resultados no pueden ser mejores. Cada año, 80 millones de euros se dedican a financiar proyectos de investigación, y, en el conjunto de España, hay en estos momentos un millar de trabajos

en activo. Además, la filosofía es plantear inversiones muy diversificadas, ya que algunas líneas de ayudas van dirigidas a proyectos de gran envergadura internacional, y otras se orientan a investigadores que están empezando su carrera. Y se han recogido frutos muy concretos, como las investigaciones del doctor Mariano Barbacid sobre la fisiopatología del cáncer de páncreas, o el kit que se utiliza en el cribado de cáncer de colon, que surgió, precisamente, de uno de estos proyectos.

Acceda a contenido completo escaneando este código QR



La Asociación Contra el Cáncer pide que no se pueda fumar en las playas de Balears

REDACCIÓN

En España todas las personas deberían tener las mismas oportunidades para prevenir el cáncer, pero esto no es así. Para corregir esta situación, facilitar la adopción de hábitos de vida saludable y poner freno al impacto del tabaco, sobre todo en los menores, la Asociación Española Contra el Cáncer lanza una campaña de movilización social.

El objetivo es librar del humo del tabaco a espacios emblemáticos de diversos puntos geográficos del país, que, en el caso de Balears, son las playas de las islas. Entre los 44 espacios seleccionados se hallan también, por ejemplo, el Parc de la Ciutadella, en Barcelona; el parque de El Retiro, en Madrid, la Plaza Mayor de Salamanca; los jardines de Viveros, en Valencia; y las Lagunas de Ruidera, en Ciudad Real.

Esta campaña recabará firmas de la ciudadanía que servirán para reclamar la ampliación de la actual Ley Antitabaco y conseguir que, en 2030, en línea con la Unión Europea, haya la primera generación libre del humo del tabaco.

El presidente de la Asociación Española Contra el Cán-



Representantes de los grupos parlamentarios y miembros de la Asociación posan juntos después de la aprobación de la PNL.

cer en Illes Balears, el doctor José Reyes, ha insistido en la necesidad de "desnormalizar el consumo del tabaco" y ha recordado que el 72% de los menores de 12 años están expuestos al humo de los cigarrillos, y el 43% de ellos en espacios públicos, "respirando, en consecuencia, más de 70 sustancias cancerígenas".

Según el doctor Reyes, modificar esta situación "pasa, entre otras medidas, por ampliar los espacios libres de humo y que en terrazas, playas o piscinas nadie se vea obligado a respirar humo de tabaco".

Esta campaña recabará firmas que posteriormente se presentarán para instar al Gobierno a que acelere los plazos y que, antes de que finalice 2022, la ampliación de la Ley Antitabaco esté ya en trámite parlamentario.

PNL en el Parlament

Precisamente, el pasado día 31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco, se aprobó en el Parlament de les Illes Balears la PNL sobre la necesidad de tomar medidas contra el tabaquismo y favorecer los espacios libres de humo.



El doctor José Reyes y el director general del ATB, Guillermo Pisano, tras la firma del convenio



Imagen de la rúbrica del acuerdo en el local de OK Mobility.

Además del respaldo de los grupos parlamentarios, otras instituciones, como el Consell de Mallorca o el Atlético Baleares, se han sumado a esta campaña de sensibilización de la Asociación y han anunciado ya que los Jardines de la Misericordia, en el caso del Consell, y el Estadio Balear y Son Malferrit, a partir de la próxima temporada 2022-2023, funcionarán como 'Espacios Libres de Humos'.

Esta campaña centra también el nuevo acuerdo de colaboración que la Asociación ha firmado con OK Mobility, que se convierte en la primera Empresa Activa Contra el Cáncer en Illes Balears. El vehículo cedido por OK Mobility, y que utilizarán los profesionales de misión de la Asociación, va rotulado con la imagen de la campaña #RespiroLibre.

Lecciones de vida, coraje y esperanza en el Congreso de Personas con Cáncer y Familiares

REDACCIÓN

Los días 27 y 28 de mayo se celebró en la Fábrica Ramis, en Inca, el III Congreso de Personas con Cáncer y Familiares en Illes Balears, organizado por la Asociación Española Contra el Cáncer, que, tras la edición online de 2020 debido a la Covid 19, recuperó el formato cien por cien presencial.

Más de 300 asistentes se dieron cita en Inca para compartir dos interesantes jornadas con profesionales de primer nivel y mesas redondas en las que se compartieron testimonios y se resolvieron dudas, mesas donde el protagonismo fue de los pacientes y de los familiares que luchan contra el cáncer en Baleares.

La presidenta del Govern, Francina Armengol, y el alcal-



Imagen del taller dedicado a la gestión emocional

de de Inca, Virgilio Moreno, quisieron apoyar con su presencia la labor de la Asociación Española Contra el Cáncer en Illes Balears, y acompañaron al presidente de la entidad, el

doctor José Reyes, en la inauguración oficial del Congreso.

El evento, presentado por la periodista Marian Romero, comenzó con la ponencia magistral de la doctora Andrea Bu-



Momento del acto de homenaje al doctor Javier Cortés

rón, especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Burón trabaja en el Hospital del Mar, en Barcelona, en el área de Prevención del Cáncer, y su investigación se centra en la

personalización del cribado de cáncer colorrectal.

El testimonio de las personas con cáncer dando visibilidad a aspectos relacionados con la vivencia de la enferme-

dad fue el hilo conductor de la mesa redonda 'Afrontando el Cáncer', que estuvo moderada por el periodista Joan Carles Palos y contó con la participación de Pedro Pascual, Gloria Moragues, Rosa María Tarragó y Bel Lucena.

A continuación, los asistentes al Congreso tuvieron la oportunidad de participar en los talleres de gestión emocional con objetivos terapéuticos a través del intercambio de experiencias, impartido por la psicóloga Margalida Cardona, de ADAA (Associació d'Ajuda a l'Acompanyant del Malalt de les Illes Balears) y de la música, impartido por el musicoterapeuta Pau Català; y 'Nutrición para pacientes y familiares', que contó con la participación de Lara Prohens, dietista nutricionista, y Pedro Riera, profesor de cocina de la EHIB.

Talleres

También se llevó a cabo un taller específico sobre ostomía impartido por María Josefa Mulet, enfermera especialista en estomatología y con la participación de Yolanda Fernández, presidenta de la asociación y paciente urostomizada por cáncer de vejiga, y Alfredo Tomás Marcó, vocal de la asociación y paciente colostomizado por cáncer de colon.

El sábado 28, el programa de actos comenzó con una réplica de los talleres del día anterior y, seguidamente, fue el momento de escuchar el testimonio de los familiares y la importancia de su apoyo durante todo el proceso de la enfermedad. Francisca Matas, Almudena Arístegui, Antonio Tejero e Isabel Mir, moderados por la periodista Araceli Bosch, participaron en esta mesa redonda sobre el soporte familiar y social.

Trastornos depresivos y de ansiedad

Ante un diagnóstico médico como un cáncer, las respuestas psicológicas tienen un importante papel. Su evolución, el análisis de las estrategias para su prevención, el impacto en el funcionamiento diario y en el pronóstico evolutivo de los pacientes. De todo ello habló el doctor Miquel Roca, psiquiatra y decano de la Facultad de Medicina de la Universitat de les Illes Balears, con su conferencia titulada 'Trastornos depresivos, trastornos de ansiedad: ¿hay un espacio para la prevención?'

El Comité de Pacientes, que ha asesorado para la organiza-



La presidenta del Govern, Francina Armengol, durante su intervención



Imagen del taller impartido en torno a la música.

ción del Congreso, recibió el agradecimiento de la Asociación Española Contra el Cáncer por la labor realizada durante estos dos años en la preparación de los contenidos de esta tercera edición. Este grupo de trabajo está formado por Bel Amer, presidenta; Isabel Cuart, secretaria, y los vocales, con representación de todas las Islas, Pedro Riera, Lidia Carpio, Michelle R. Hughes, Rosa M. Tarragó, Irene Pérez, Francisca Campaner, Carmen Vico, Antònia Coll, Miquel Cortés y Bel Lucena.

Precisamente, Bel Amer participó en la clausura del Congreso, antes de las intervenciones de la consellera de Salut i Consum, Patricia Gómez, y la presidenta del Consell de Mallorca, Catalina Cladera.

Medallas de Honor

Las autoridades participaron además en la entrega de las Medallas de Honor 2022 de la Asociación Española Contra el Cáncer en Illes Balears, que recibieron la voluntaria Antònia Llobera y El Corte Inglés de Baleares, representado por su director de Relaciones Institucionales, Jordi Romañach, y en el merecido homenaje que recibió el doctor Javier Cortés, anterior presidente de la Asociación Española Contra el Cáncer en Illes Balears.

La actuación de la coral 'L'Harpa d'Inca' puso el broche final al Congreso, que terminó con una emotiva versión del tema 'Eso que tú me das', de Pau Donés, artista que falleció de cáncer de colon en junio de 2020.

Patrocinadores y colaboradores

Muchas administraciones, entidades y empresas se han implicado directamente para colaborar en la organización y puesta en marcha de este III Congreso de Personas con Cáncer y Familiares: el Govern de les Illes Balears, a través de las consellerías de Salut i Consum y Afers Socials i Esports; los consells insulares de Mallorca, Menorca, Ibiza y Formentera; el Ajuntament d'Inca; CaixaBank, Fundación 'la Caixa', los laboratorios Roche, Janssen, Genómica y Norgine, Quirón Salud, Atenzia, Trablisa y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas. En la logística de la organización del Congreso han colaborado Viva Hotels, Transunión y Viajes Es Freus.

Desde el punto de vista del tejido asociativo, han tomado parte en el Congreso ADAA (Associació d'Ajuda a l'Acompanyant dels Malalts), Aspanob (Asociación de Padres de Niños con Cáncer), Abacco (Asociación Balear de Pacientes de Crohn, Colitis Ulcerosa y Personas Osto-



Entrega de las medallas a la voluntaria Antònia Llobera y al Corte Inglés



Imagen general del público asistente al Congreso, en Inca.

mizadas), Auba Mallorca (Associació de Dones Afectades per Càncer de Mama), Asaco (Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario), Dime (Asociación de Cuidados Paliativos), Illespal (Societat Balear de Cures Pal·liatives), e Idisba (Fundació

Institut d'Investigació Sanitària Illes Balears).

La muestra itinerante '50 años investigando en cáncer, organizada por la Asociación Española Contra el Cáncer, también formó parte de la zona de exposición del Congreso.



iguales? No todos somos iguales frente al humo del tabaco.

En el 40% de las Comunidades Autónomas los menores son los que están más expuestos al humo ambiental del tabaco.

RECUERDA. FUMES O NO FUMES EL HUMO AMBIENTAL DEL TABACO PROVOCA CÁNCER.
#YOELIJO NO FUMAR

Escanea este código QR y ayúdanos a liberar las playas de Illes Balears de humos, para ti y los tuyos.

900 100 036

asociación española contra el cáncer

“Gracias a Juaneda Accesible, en menos de una semana me hicieron una colonoscopia, detectaron el cáncer y me lo extirparon”

Una paciente de Juaneda Hospitales relata cómo el programa que dirige Sol Sanz dio solución a un problema médico que se demoraba demasiado en otros centros hospitalarios y que resultó ser grave

REDACCIÓN

Nildes Martínez, una paciente de 80 años llevaba tiempo con síntomas gástricos preocupantes y sin lograr que se le diera una cita con el médico especialista en un plazo adecuado. Intranquila, tomó una decisión y se puso en contacto con Juaneda Hospitales y con el programa Juaneda Accesible cuya responsable es **Sol Sanz**.

Pese a no tener seguro médico privado, se puso en contacto con Juaneda Accesible y “*en menos de una semana me hicieron una colonoscopia, me detectaron un cáncer de colon y me lo extirparon*”. Ahora, pasado el susto, tras meses de síntomas sin una respuesta eficaz de otros servicios sanitarios, **Nildes** encara la vida con esperanza.

El cáncer de colon y recto es el más frecuente diagnosticado en la población española según datos de la Sociedad Española de Oncología Médica. El principal factor de riesgo es la edad, siendo el 90% de los casos diagnosticados en personas de más de 50 años. La clave para prevenir este tipo de cáncer es realizarse a tiempo una colonoscopia.

Covid-19

A consecuencia del parón por las restricciones a causa del COVID-19 se ha producido un retraso en muchos procesos diagnósticos, a consecuencia de lo cual se han detectado casos de pacientes con cáncer colorrectal avanzado. Este ha sido el caso de **Nildes**, que ante la espera decidió contactar con Juaneda Accesible.

“*Llevaba un tiempo con fuertes dolores y malestar gástrico. Estaba preocupada, así que decidí contactar con Juaneda y evitar posibles esperas*”, explica. A los pocos días de contactar con **Sol Sanz** y explicarle su caso, fue derivada al servicio de digestivo y menos de una semana tuvo un diagnóstico y fue intervenida quirúrgicamente:

“*Un viernes me hicieron la colonoscopia [un procedimiento que permite explorar el intestino con una pequeña cámara y detectar si hay alguna anomalía], el lunes a las 9:30 horas visitaba al cirujano, ese mismo día me realizaron ana-*



líticas, electrocardiograma y un TAC y el reto de las pruebas necesarias para la intervención.”

“El jueves —continúa explicando **Nildes**— entré en quirófano, donde me extirparon un tumor. Todo en menos de una semana y siempre acompañada de una persona”. Juaneda Accesible tiene como objetivo acompañar a los pacientes y agilizar las visitas a especialistas y la realización de pruebas, y evitar así las esperas.

“El tiempo ha sido fundamental para mi recuperación. Sin ninguna duda, la sorpresa me la llevé cuando me dieron los resultados y me informaron que tenía un tumor y que no se podía esperar, que había que extirparlo inmediatamente”. Han pasado dos meses desde la intervención, y hoy “no sé dónde estaría si no llego a venir”, añade.

Agradecida

“Venir a Juaneda me salvó, ha sido mi puente de salvación”, exclama **Nildes Martínez**, agradecida. Y destaca que “cuando la Dra. Esmeralda Rubio, especialista en digestivo, me realizó la colonoscopia y detectó un tumor en estado avanzado, rápidamente activaron el protocolo para que me viera el cirujano, Dr Javier Mulet”.

“Fue él —añade— quien me explicó que se trataba de un gran tumor, pero con la ventaja que estaba localizado y que no se había extendido. Evidentemente tenía miedo, pero él me dio mucha fuerza y muchos ánimos”. “Y desde el principio —dice **Nildes**— he estado acompañada por un ángel llamado Sol, su nombre lo dice todo.”

“No me dejó en ningún momento, me acompañó durante todas mis visitas e incluso seguimos en contacto fuera del hospital. Incluso después de mi visita a la oncóloga, llamé a Sol para decirle que no tenía que hacer sesiones de quimioterapia, ya que la doctora me había dicho que la eliminación del tumor había sido excelente.”

Es por ello que, “al no tener ninguna patología nos veíamos de nuevo en seis meses para hacer un seguimiento. Sin duda ha sido la mejor noticia que he podido recibir y que he podido dar”. Juaneda Accesible es un proyecto que surgió a raíz de la pandemia y cuya razón de ser, entre otras muchas, es solucionar casos como el de Nildes.

Juaneda Accesible persigue el objetivo de facilitar a los pacientes el acceso a la sanidad privada y sin esperas: pruebas médicas, visitas a especialistas, pruebas diagnósticas y tratamientos, y todo ello, independientemente de si el enfermo tiene o no un seguro privado que lo cubre o este seguro tiene carencias, buscando soluciones y facilidades.



“En Juaneda Accesible cada caso se trata de una manera individualizada y personal”

Juaneda Accesible es un proyecto de Juaneda Hospitales, la principal red hospitalaria privada de las Islas Baleares, surgida a raíz de la pandemia de COVID19, cuando se estaban acumulando en la sanidad pública visitas, pruebas diagnósticas y cirugías.

Este proyecto nace con el objetivo de ofrecer un servicio muy personal a todos los pacientes que se acercan a Juaneda Hospitales como consecuencia de esta saturación de la sanidad pública, aún sin seguro médico. **Sol Sanz Bienzobas** es la responsable del programa:

“Juaneda Accesible surge con el objetivo de ofrecer un servicio muy personal a todos los pacientes que se acerquen a nosotros, aun sin

tener un seguro médico. Les facilitamos una visita médica, una prueba diagnóstica, una intervención quirúrgica etcétera.”

“Cada caso se trata de manera individualizada y personal. Se trata de que todo el Grupo atiende las necesidades de todos los pacientes” explica **Solz Sanz**. Y aclara: “Siempre se ha dado el tópico de que la sanidad privada es muy cara, pero es que realmente no lo es”.

Ello, “dependiendo, naturalmente, de la intervención o de la prueba. Desde Juaneda Accesible se atiende al paciente, tenga o no seguro, se le asesora, dado que en ocasiones hay una carencia de cobertura en un seguro”, explica la experta.

En otras ocasiones se asesora al paciente porque “no sabe a qué especialista

dirigirse... Y si no se tiene ese seguro, estamos aquí para hablar con el paciente y preguntarle ¿cuál es su problema, qué es lo que necesita, qué inquietudes tiene? Escucharle y dirigirle.”

Este programa está especialmente pensado para quienes tienen que enfrentarse a largas demoras en otros sistemas sanitarios: “Precisamente para este tipo de casos, con espera asociada desde otro sistema sanitario, tenemos unos precios más ajustados.”

Desde Juaneda Accesible “ofrecemos precios muy adaptados. Escuchamos al paciente, que nos informa de en qué situación económica está... Tú te das cuenta cuando estás hablando con una persona y te transmite su inquietud respecto a qué situación tiene”.

ADEMA busca apasionados en Odontología, Nutrición Humana y Bellas Artes

En el centro adscrito a la UIB, se forma a los futuros profesionales con tecnología de vanguardia y metodología innovadora en situaciones reales

REDACCIÓN

La comunión entre innovación educativa y transformación digital son las dos grandes fortalezas que la Escuela Universitaria ADEMA utiliza para formar las capacidades y competencias de sus estudiantes.

A lo largo de sus casi 30 años de trayectoria, esta institución educativa privada, adscrito a la UIB, se ha convertido en un referente de enseñanza en el ámbito balear con un importante impacto sociolaboral.

Los futuros profesionales pueden estudiar en la Escuela Universitaria ADEMA tres Grados Universitarios: Odontología, Nutrición Humana y Dietética y Bellas Artes, como centro adscrito a la UIB. En el ámbito de la formación continua, imparte el Máster de Odontología Digital y Nuevas

Tecnologías como título propio de la UIB y otras titulaciones de formación continua que actualizan las capacidades y competencias de los profesionales del sector salud en un momento de transformación.

El Grado de Odontología consta de 300 créditos ECTS, realizados durante cinco cursos, en los que los alumnos tienen la oportunidad de combinar sus clases teóricas con un gran volumen de prácticas en la Clínica Universitaria Integrada, que desarrolla una importante labor social atendiendo un alto número de personas en situación de vulnerabilidad, provenientes de ONG's y otras instituciones públicas.

El alumnado del Grado de Odontología tiene a su alcance una metodología innovadora junto a la tecnología más avanzada sanitaria para formarse

en las técnicas más actuales a través de simuladores odontológicos virtuales 3D hápticos y holográficos, TAC-CBCT 3D, escáner 3D intraoral, láser dental, sondas periodontales digitales, equipos dentales digitalizados, impresoras 3D y microscopios digitales, entre otros dispositivos de vanguardia en el flujo digital en las Ciencias de la Salud.

Según el jefe de Estudios del Grado en Odontología y presidente del Consejo Asesor de Investigación de la Escuela, el **doctor Pere Riutord**, "nuestros estudiantes, bajo la supervisión y el acompañamiento de los docentes, profesionales referentes tanto en el panorama balear, nacional e internacional, adquieren sus competencias en situaciones reales, como por ejemplo siguiendo los casos de pacientes en la Clínica Universitaria Integrada en el centro,

impartiendo talleres de promoción de la salud o participando en estudios de investigación".

El alumnado practica y ejercita sus habilidades y destrezas, investigando en el Observatorio de Salud Bucodental y Hábitos Nutricionales en la población escolar y también utiliza los nuevos simuladores hápticos odontológicos para obtener soltura, técnica y aptitudes, similares a la realidad, inmersos en un metaverso clínico, atendiendo a metahumanos a través de la gamificación, a través de experiencias sensoriales hápticas y holográficas (táctiles y visuales).

"Nos hemos convertido en un centro referente a nivel mundial en este campo, y hoy también llevamos a cabo proyectos de investigación multicéntricos con importantes universidades europeas para establecer nuevas innovaciones en salud, con publicaciones en revis-

tas científicas internacionales de alto impacto y prestigio en el sector de la investigación, ha explicado el **doctor Pere Riutord**. Dentro de este marco internacional, ADEMA será el anfitrión del congreso, que reúne a todas las facultades de Odontología de Europa (ADEE), un evento que se realizará en Palma en agosto, para el desarrollo conjunto de la investigación universitaria y la innovación docente.

Por otro lado, el Grado Universitario de Nutrición Humana y Dietética, tiene 240 créditos ECTS. Según su jefa de Estudios, la **doctora Nora López**, "hoy estos estudios se encuentran entre los más demandados y con una alta empleabilidad cara al futuro. La figura del dietista-nutricionista está muy bien valorada y recibe una gran demanda laboral porque está empezando a ser muy reconocida por su utilidad y efi-



Las Bellas Artes del futuro: creatividad, innovación e internacionalización

También, por fin se podrá ya estudiar el Grado en Bellas Artes en Baleares. La Escuela Universitaria ADEMA va a impartir este próximo curso 2022-23 estos estudios, que se estructuran en 240 créditos europeos, 4 cursos académicos, siguiendo la recomendación del Libro Blanco de Bellas Artes. Además, se contará con una metodología educativa, tecnología de vanguardia y apuesta por la investigación artística.

La jefa de Estudios del Grado

en Bellas Artes, la **doctora Amparo Sard**, ha asegurado que el objetivo fundamental es ofrecer al alumnado experiencias de aprendizaje que les formen en las competencias para desarrollar propuestas en las distintas disciplinas artísticas junto a capacitarles para ofrecer respuestas creativas e innovadoras ante los retos y desafíos planteados en diferentes ámbitos, en una propuesta integradora de las técnicas tradicionales y las últimas tecnologías.

Los docentes que formarán el equipo humano, según **Sard**, "están acostumbrados al trabajo diario desde esta dinámica de aprendizaje, y además, están en formación constante para mejorar su capacidad pedagógica. Su labor, aparte de la de participar como profesores en el proceso de aprendizaje y experiencia del alumnado, también será la de acompañamiento durante todo el proceso creativo del alumnado intentando sacar lo mejor de cada uno, y formando a profesionales



potencialmente creativos, con ayuda de las tecnologías más vanguardistas como son los simuladores y sistemas 3D a través de experiencias sensoriales hápticas y holográficas (táctiles y visuales)".

Sus salidas profesionales harán que el estudiante, gracias a la curva de aprendizaje que va a adquirir en ADEMA, pueda optar a toda una serie de campos en ámbitos donde



espectrofotómetros, entre otros.

En el ámbito dietético, se trabaja con Softwares especializados para valoración de Dietas y cálculos de Alimentación. Concretamente, se dispone del Software DIAL, el cual contiene una completa Tabla de Alimentos y Platos con la descripción de su composición

ciencia en diferentes sectores tanto el de la nutrición clínica, los servicios de restauración colectiva, la industria alimentaria, la salud pública, la educación sanitaria, la docencia y la investigación, entre otros".

Alta tecnología

En este Grado, en el ámbito clínico, la Escuela Universitaria ADEMA dispone de herramientas que ayudan a la creación de dietas personalizadas, como son los tests nutrigenéticos. Adicionalmente, se dispone de un analizador tipo AFINION de una prueba rápida de diagnóstico in vitro para la determinación cuantitativa de la proteína C reactiva, triglicéridos, glucosa y hemoglobina glicosilada en sangre humana.

Asimismo, el laboratorio de Ciencias de los Alimentos está equipado con distintos materiales e instrumental que permiten realizar análisis de la composición y calidad de los alimentos de manera óptima y precisa, como son: ovoscopios, refractómetros, durómetros y

ción nutritiva, Tabla de Ingestas Recomendadas y de medidas caseras, y opera también como calculadora nutricional para la confección y valoración de dietas generales y personalizadas. Además, se dispone también del paquete estadístico SPSS mediante el cual se realizan los estudios epidemiológicos relacionados con metabolismo y nutrición, y que contribuyen a aumentar el conocimiento en materia de alimentación comunitaria, entre otras novedades.

Por otro lado, el centro cuenta con convenios y acuerdos con Universidades referentes en el ámbito internacional, como las Universidades de Oslo, Illinois Chicago, Cracovia, Nueva York, Turín, Shanghái, Uzbekistán, con la mirada puesta en desarrollar programas de estudio conjuntos, de cooperación e intercambio con respecto a la enseñanza, la investigación y la educación para docentes, investigadores y estudiantes, así como para profesionales de la industria del sector sanitario de la Odontología y Nutrición Humana.



lo cultural, las nuevas tecnologías y los nuevos medios electrónicos, la investigación, la docencia, todo ello sin olvidar lo referente a los mundos de la imagen.

Aquí también se formará en dibujo y pintura, así como se iniciará en temas relacionados con la restauración y el diseño, entre otras muchas materias.

Formación Profesional en ADEMA, el valor de la experiencia y la empleabilidad

En el Centro de Formación Profesional ADEMA se imparten siete grados formativos de FP, autorizados como centro oficial por la Consejería de Educación y Formación Profesional del Govern de les Illes Balears, en las modalidades presencial y on-line como son los Grados Superiores de Higiene Bucodental, Prótesis Dental, Dietética y Acondicionamiento Físico, así como los Grados Medios de Técnico en Farmacia y Cuidados Auxiliares de Enfermería y el grado básico Grado Básico de FP de Acceso y Conservación en Instalaciones Deportivas.

Para el jefe de estudios de los Ciclos Formativos de FP, **Miquel Mestre**, "nuestra metodología de enseñanza innovadora está basada en el concepto de aprender haciendo en entornos reales, y ha demostrado ser clave, en gran medida, para que el alumnado se apasione en sus estudios al tiempo que contribuye a que asimilen mejor los conocimientos y su futura aplicación en la vida laboral".

Para la directora de Formación Profesional de este centro, la **doctora María Dolores Llamas**, "la motivación y la pasión que se les despierta al alumnado es digna de mencionar. El factor hu-

mano de nuestro equipo de docentes es potenciar al máximo los valores y el talento de nuestro alumnado. Es una satisfacción ver como algunos de nuestros estudiantes ha culminado con éxito un itinerario académico gracias a que en ADEMA pueden empezar estudiando un Grado Básico o Medio de FP y culminar con un grado universitario".

En este sentido, la **doctora Llamas** tiene claro que cuando la pasión aflora, el trabajo en equipo y el talento se multiplica y la actitud de los estudiantes crece de forma notable. Y en este espacio, los alumnos aprenden y producen mejor. "Intentamos romper moldes, no estandarizar; cada estudiante debe ser capaz de encontrar por sí mismo o mediante la ayuda de otros compañeros sus aptitudes y sus actitudes. Un sistema abierto y flexible con la nueva tecnología del sector para que nuestros alumnos sean nativos digitales en la aparatología de vanguardia". ADEMA tiene desde hace años convenios con importantes empresas del sector, ayudando a la competitividad y mejora continua con personal altamente cualificado que genera una empleabilidad superior al 95%.

¿POR QUÉ ELIJO ADEMA?



Malena Reina

Estudiante Cuidados Auxiliares de Enfermería

"Estudiar aquí no sólo ha mejorado mi currículum, si no que también ha contribuido muy positivamente a mi vida personal por el trato recibido"



María Quiroga

Estudiante Prótesis Dental

"Lo mejor, sin duda, es la metodología educativa, que es muy dinámica, flexible, con muchísimas prácticas. Estoy aprendiendo mucho y me estoy preparando muy bien para empezar a trabajar".



Nerea Moreno

Estudiante Dietética

"Es ideal porque al mismo tiempo que estudias, desarrollas todos los conocimientos en proyectos en la Clínica con pacientes. Es un lugar ideal para salir al mercado laboral"



Luís Manzano

Estudiante Técnico Farmacia y Parafarmacia

"Resaltaría la calidad y la excelencia de mis profesores, que nos brindan una atención individualizada y nos ayudan y proporcionan herramientas para asimilar mucho mejor los conceptos"



Jessica de Jesús

Estudiante Higiene Bucodental

"A mí lo que me atrajo fueron las modernas instalaciones y toda la tecnología puntera disponible en nuestras aulas. Es una pasada poder salir al mundo laboral con esta formación"



Antonia Santandreu

Estudiante Acondicionamiento Físico

"Ha sido una de mis mejores decisiones. Dos años de aprendizaje en un grupo reducido, que me ha permitido aprender de cada uno de ellos, y prepararme a fondo para empezar a trabajar".

Unidad Cirugía y Medicina Estética

Depilación láser

Tecnología Ellipse MultiFlex⁺ (IPL)

Medicina Estética

UNISON (Ondas de choque + Radiofrecuencia) BTL

Rejuvenecimiento Facial

Plasma rico en plaquetas (PRP)

Ácido Hialurónico

Radiesse

Hilos tensores

Peeling

Mesoterapia Facial y Corporal

Botox

Esclerosis de varices

Criolipólisis

Radiofrecuencia Corporal y Facial

Carboxiterapia

Remodelación de Labios

Dietas Personalizadas

LPG

Cirugía Plástica

Cirugía Facial

Cirugía Mamaria

Cirugía Corporal

Cirugía Intima

Primera visita gratuita

Consulta nuestras
facilidades de
financiación



MANACOR - LASERCLINIC

Rambla del Rei en Jaume, 6

971 82 24 40 - 971 844 844

LASERCLINIC

DE HOSPITAL PARQUE LLEVANT

www.hospitalesparque.es

Disfrutar del verano sin que afecte a nuestra salud

Las altas temperaturas pueden afectar a nuestra salud. La Dra. Sibylle Walther, médico general en Hospital Parque Llevant, explica cómo sobrellevarlas y cuándo preocuparnos

REDACCIÓN

Con la subida de la temperatura ambiental se produce también un ascenso de la temperatura corporal. El metabolismo multiorgánico cambia, y se ve interferido por este cambio de temperatura. La piel y las mucosas están más secas y, al mismo tiempo, aumenta la transpiración y la sudoración produciendo una descompensación de minerales y electrolitos por falta de líquidos.

Ante esta situación surgen las enfermedades por calor, que son precisamente las causadas por un sobrecalentamiento agudo que el organismo no es capaz de compensar fisiológicamente. La **Dra. Sibylle Walther** es médico general en Hospital Parque Llevant y es quién nos describe cuáles son estas enfermedades, cómo podemos evitarlas y algunos consejos para sobrellevarlas.

Señales de alarma

Los primeros síntomas que pueden alertarnos sobre un exceso de calor en nuestro organismo son diversos y pueden ser más o menos intensos. Entre ellos se encuentran la sensación de calor y de fiebre, tener mucha sed, inapetencia, mareos, náuseas, taquicardia, nervios, hipotensión, calambres musculares e incluso convulsiones.

Normalmente los pacientes más afectados por el calor suelen ser personas de avanzada edad, con patologías previas, niños y deportistas.

Enfermedades causadas por las altas temperaturas

Principalmente distinguimos tres enfermedades asociadas directamente al calor: la insolación, el agotamiento por calor y el golpe de calor.

La insolación es el resultado de una exposición solar excesiva de nuestra cabeza. Puede provocar una irritación de las meninges con síntomas como dolor o sensación de calor en la cabeza, fiebre, rigidez en el cuello, náuseas y vómitos.

En cuanto al agotamiento por calor éste se produce por un sobrecalentamiento del cuerpo (entre 37 y 40 grados), junto con una deshidratación. Los síntomas que presenta suelen ser fiebre, escalofríos, náuseas, vómitos, malestar, inapetencia, debilidad y fatiga, taquicardia, hipotensión que puede llegar a la pérdida del conocimiento, sed, alteraciones visuales y sudor.

Golpe de calor

Finalmente, hablamos de golpe de calor cuando la temperatura corporal sube por encima de los 40 grados, lo que provoca una alteración del sistema nervioso central y delirio, conciencia nublada, alucinaciones, agitación, convulsiones y hasta el estado de coma.

La **Dra. Walther** nos recomienda acudir inmediatamente a un médico si presentamos alguno de estos síntomas para recibir tratamiento lo antes posible, evitando de ese modo complicaciones que podrían suponer un riesgo importante para la salud, que incluso podría llegar a la muerte.

Además, cabe destacar que

pacientes con enfermedades crónicas pueden ver empeorada su salud debido al calor. Especialmente en aquellos diagnosticados de hipotensión o hipertensión, o que sufren patologías cardiovasculares.

Un descenso brusco de la tensión arterial y una deshidratación podrían causar efectos muy graves en personas diabéticas, inmunodeprimidas, con obesidad o con hipertiroidismo.

Prevención

Evitar factores de riesgo es esencial para la prevención de las patologías asociadas al calor. No tomar el sol cuando se encuentra en su punto más alto, mantener nuestra casa fresca y ventilada, hidratar consumiendo bebidas sin alcohol y con electrolitos adecuados, consumir alimentos ligeros, usar ropa adecuada a la estación, preferiblemente de algodón o lino, cubrirnos la cabeza o evitar esfuerzos al aire libre, especialmente si se registran temperaturas superiores a los 29 grados, son algunos sencillos consejos que pueden ayudarnos a sobrellevar el calor y además evitar sufrir una

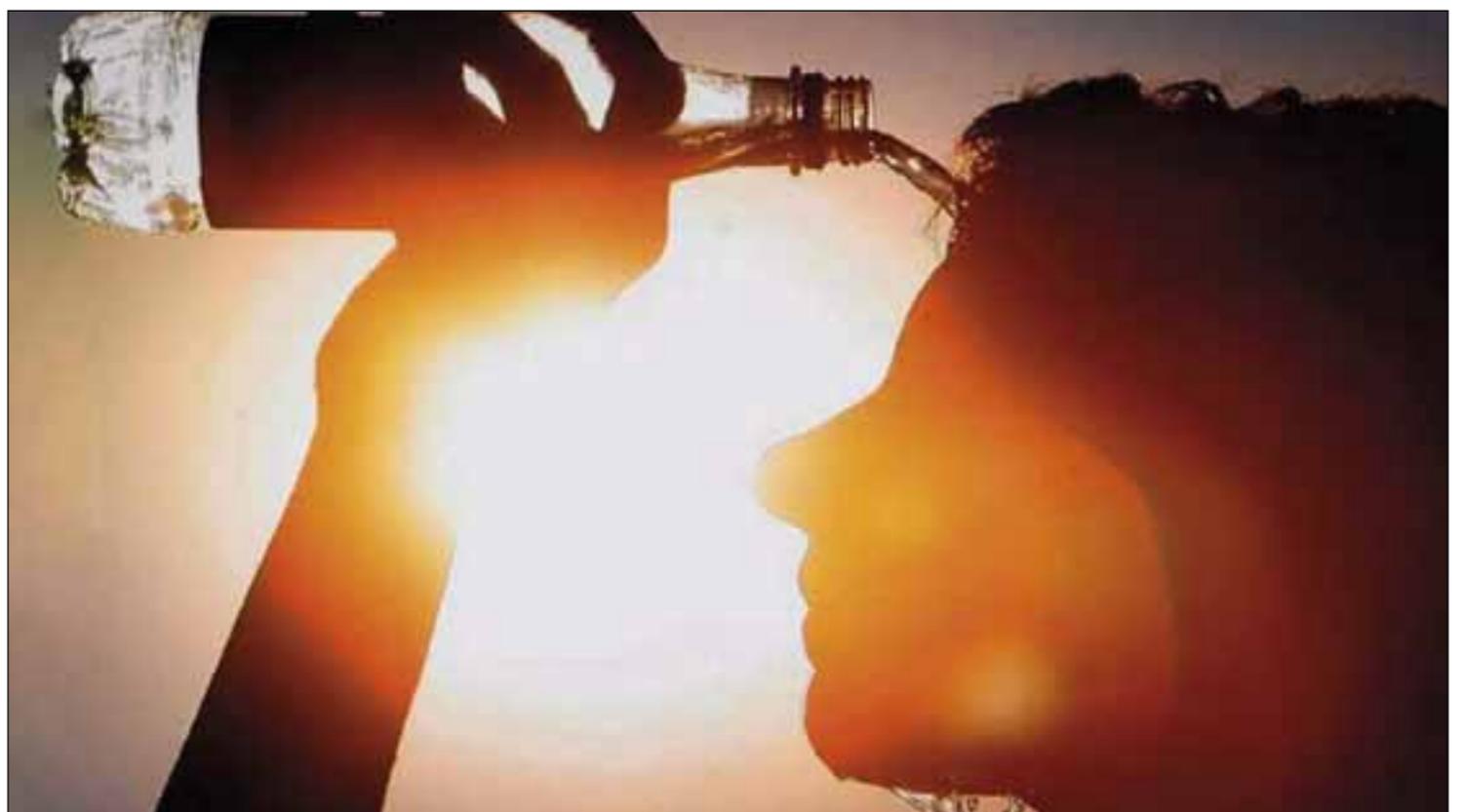


La Dra. Sibylle Walther, médico general en Hospital Parque Llevant.

enfermedad por su causa.

El servicio de Medicina General de Hospital Parque Llevant está a su disposición para

cualquier consulta que desee plantearnos, y el de Urgencias para atenderle las 24 horas del día, los 365 días del año.



Sant Joan de Déu, referente en la implementación de terapias complementarias en el Hospital de Día Geriátrico

El centro hospitalario de la Orden cuenta con el primer Servicio de Geriátrica de Balears que utiliza estas terapias complementarias como prevención de la fragilidad y la discapacidad

SALUD EDICIONES

El Hospital Sant Joan de Déu Palma-Inca ofrece terapias complementarias como la musicoterapia, la terapia con animales o el arte-terapia, en su Hospital de Día Geriátrico, y es el primero en hacerlo en personas mayores

La **Dra. Margarita Viñuela**, jefa del Servicio de Geriátrica del Hospital SJD, nos explica que “*el objetivo de estas terapias complementarias es fomentar la iniciativa en el paciente, potenciar las habilidades de comunicación, optimizar la concentración y el refuerzo de la memoria, así como las habilidades sociales, favoreciendo las relaciones interpersonales y, además, mejorar el estado anímico y la autoestima*”. Y añade que “*para que sean efectivas, deben estar adaptadas a cada usuario, y ello se consigue con una valoración geriátrica integral previa y un abordaje multidisciplinar llevado a cabo por todos los profesionales del equipo: geriatra, enfermera especialista en geriatría, TCAEs, fisioterapeuta y terapeuta ocupacional*”.

El **Dr. Oriol Miralles**, médico especialista en Geriátrica, añade que “*en nuestro Hospital de Día Geriátrico vamos un paso más allá, y buscamos el envejecimiento saludable, la lucha contra la fragilidad y la prevención de la discapacidad. Trabajamos para que nuestros usuarios mejoren su calidad de vida sin que se den cuenta, con actividades amenas y divertidas*”. En cuanto a los resultados, el **Dr. Miralles** refiere que “*gracias a este trabajo en equipo, hemos observado una mejora en el nivel cognitivo en atención continuada y ejecución y un estancamiento en los pacientes con deterioro cognitivo*”.

Elena Díaz, enfermera especialista en geriatría, explica que “*la finalidad es mantener la máxima funcionalidad de los pacientes y la mejora el estado anímico y social. Por otro lado, procuramos promocionar el desarrollo integral en aspectos tales como la calidad de vida, la estimulación cognitiva, la comunicación, las habilidades personales y sociales, y el conocimiento, así como el ejercicio físico. Todo ello para fomentar la mayor autonomía e independencia posibles de las personas usuarias del Hospital de Día Geriátrico*”.

La intervención terapéutica asistida con animales (ITAA) se incorporó como terapia complementaria en el Hospital de Día



Usuarios con instrumentos; a la derecha, una usuaria participando en la terapia con animales.



Geriatrico en el año 2017. A través de unos animales entrenados, y bajo las pautas de un terapeuta, se proporciona a los usuarios una estimulación sensorial añadida, que persigue una mejora funcional, cognitiva y anímica. Así nos lo explica **Caterina Zamburlini**, experta en intervención asistida con animales: “*en la sesión de fisioterapia fomentamos los movimientos de los usuarios y reforzamos el equilibrio y la musculatura de brazos y piernas*”, mientras que “*en la sesión de terapia ocupacional el objetivo es fomentar la memoria y la atención de los usuarios*”. La evidencia demuestra que con este tipo de terapias se refuerzan las relaciones sociales y el estado de ánimo, por lo que es útil en la prevención de la dependencia y de la soledad.

En personas con deterioro cognitivo o con problemas de lenguaje, también es una herramienta que permite la comunicación y la expresión, además de mejorar los trastornos de conducta en pacientes con demencia más avanzada.

Arteterapia

Es una terapia creativa que, a través de la pintura y el dibujo, intenta promover la expresión del estado emocional del paciente y su evolución. Esta terapia está indicada en personas con dificultad para verbalizar sus conflictos o emociones, ya sea por limitación en el

lenguaje o a nivel cognitivo o anímico.

Musicoterapia

Es una terapia complementaria a los procesos de rehabilitación que tiene como objetivo principal favorecer que la persona necesitada de unas atenciones especiales encuentre nuevas sensaciones y aprendizajes para poder satisfacer sus necesidades básicas, así como su crecimiento y su desarrollo personal y social.

Laura Cañellas, educadora social, pedagoga y musicoterapeuta en el Hospital Sant Joan de Déu de Palma, nos comenta cómo se implantó este tipo de terapia en nuestro Centro: “*empezó en el año 2016 como una prueba piloto. En aquel momento, se eligió un grupo de pacientes del Hospital de Día Geriátrico con deterioro cognitivo leve que pudieran beneficiarse para mejorar su calidad de vida*”. “*Los usuarios viven momentos de reminiscencia a su infancia o épocas anteriores. Todos tenemos una canción en momentos*

especiales de nuestra vida y recordarla les ayuda a trabajar la memoria desde una perspectiva sentimental”, añade **Laura Cañellas**.

Tras la buena experiencia inicial en el Hospital de Día, la musicoterapia se fue implementando paulatinamente en el Hospital y, en estos momentos, incluye no solo a pacientes de los Servicios de Geriátrica, sino también de Cuidados Paliativos y Neurorehabilitación. En el campo de los Cuidados paliativos, esta actividad pretende facilitar una experiencia de relajación y poder evadirse de los problemas o situaciones que producen estrés o ansiedad. En el área de la Neurorehabilitación, la musicoterapia aspira a mejorar la atención, coordinación manual y ritmo, fomentar la motivación y estimular la expresión, potenciar la destreza manual, mejorar la atención, mejorar la función motora y fomentar la socialización.

“*En definitiva, estas terapias complementan la rehabilitación tradicional realizada con fisioterapia, terapia ocupacional y logopedia aportando, además, unas motivaciones y estímulos diferentes que permiten vehicular las emociones, y prevenir la depresión y la soledad ya que favorecen la interacción social y la comunicación*”, concluye la **Dra. Viñuela**.



Un grupo de alumnos del Colegio San José Obrero visitó el Hospital de Día del Hospital SJD de Palma ofreciendo un concierto enmarcado en el programa 'Escola Amiga' a los usuarios habituales, que mostraron sus avances en las sesiones de musicoterapia.

Conjuntivitis: descubre las claves para prevenirla

Los especialistas de Oftalmedic Salvà ofrecen consejos para evitar la conjuntivitis, un problema ocular que se multiplica con la llegada del buen tiempo



INÉS BARRADO CONDE

La conjuntivitis es uno de los problemas oculares más frecuentes entre la población. Además, ya sea por la presencia de agentes alérgenos como el polen, o por los hábitos que acompañan al buen tiempo -como la frecuencia a playas y piscinas-, con la aproximación del verano se multiplica su incidencia. De hecho, se estima que los casos de conjuntivitis por infecciones virales aumentan hasta un 20% en esta época del año.

Cuidar la higiene del área ocular es un modo de prevenir la aparición de esta afección. Los expertos de Oftalmedic Salvà explican los hábitos que nos pueden ayudar a evitarla.

Qué es la conjuntivitis

La conjuntivitis es la inflamación de la conjuntiva, una membrana transparente que recubre la esclera (parte blanca del ojo) y que contiene pequeños vasos sanguíneos. Cuando estos vasos se inflaman, el ojo adquiere un aspecto enrojecido. Puede aparecer en adultos y en niños y suele evolucionar favorablemente, a menos que no se trate de la forma adecuada.

Causas

La causa de la conjuntivitis puede ser una infección bacteriana o vírica, una reacción alérgica por exposición a un agente (alérgenos) o, también,

una irritación del borde del párpado (blefaritis) a consecuencia del uso de cosméticos o del contacto con sustancias irritantes del ambiente. Cada una de estas causas da lugar a diferentes tipos de conjuntivitis: conjuntivitis infecciosa, conjuntivitis alérgica y conjuntivitis irritativa.

Síntomas

Los síntomas de la conjuntivitis son muy visibles y característicos, como el enrojecimiento ocular, picor (predomina en la conjuntivitis alérgica), lagrimeo, secreciones y párpados pegados (especialmente en la conjuntivitis bacteriana). En menor medida, cuando la conjuntivitis cursa con complicaciones, puede producir sensación de cuerpo extraño dentro

► En la mayoría de los casos la conjuntivitis es leve y su tratamiento dependerá de la causa que la produce

del ojo, mayor sensibilidad a la luz y una inflamación significativa de los párpados.

Tratamiento de la conjuntivitis

En la mayoría de los casos la conjuntivitis es leve y su tratamiento dependerá de la causa que la produce.

Si la causa de la conjuntivitis es una alergia, es probable que se deba administrar un antihistamínico. También se puede solucionar por sí sola al cabo de pocos días de evolución

cuando se evita la exposición al agente alérgico que la origina.

Las molestias de la conjuntivitis irritativa empiezan a remitir cuando se deja de estar en contacto con la sustancia irritante y se administra tratamiento antiinflamatorio.

En la conjuntivitis vírica no existe un tratamiento específico. Por el contrario, en la conjuntivitis bacteriana se suelen prescribir colirios antibióticos. Estos dos tipos de conjuntivitis son muy contagiosos, por lo que será necesario tomar medidas higiénicas básicas para evitar el contagio.

Medidas de prevención

Para evitar la aparición de la conjuntivitis se pueden adoptar algunas medidas preventivas:

1. Mantén una buena higiene del área ocular en general.
2. Si eres usuario de lentillas presta atención a la higiene y a su correcto mantenimiento.
3. Si utilizas cosméticos y sufres conjuntivitis con frecuencia, puede que algún producto te esté generando alergia. Prueba a no maquillarte los ojos, o cambia tus productos por otros hipoalérgicos.
4. Si eres alérgico al polen evita los ambientes con altas concentraciones de este, como el campo, parques o jardines, y ponte gafas de sol cuando salgas a la calle.
5. El cloro de las piscinas también puede ocasionar conjuntivitis a las personas más

¿Sufres conjuntivitis? Consejos para evitar su contagio

Para evitar el contagio de la conjuntivitis es necesario tomar algunas precauciones:

- 1.- Si sufres conjuntivitis, no te toques o frotes los ojos.
- 2.- Lávate las manos con frecuencia y limpia las secreciones.
- 3.- No compartas ningún elemento que haya estado en contacto con el ojo infectado (toallas, fundas de almohada, etc.).
- 4.- En el caso de los niños, es recomendable que no acudan al centro escolar hasta que no hayan transcurrido, al menos, 24 horas desde el inicio del tratamiento.

► Para prevenir la conjuntivitis se pueden adoptar algunas medidas preventivas

sensibles a esta sustancia. Si es tu caso, utiliza gafas acuáticas para protegerte los ojos.

6. No utilices lentes de contacto en playas y piscinas, podrían ser un medio de adhesión y proliferación de microorganismos que pueden generar infecciones graves en la córnea.

Los expertos de Oftalmedic Salvà recomiendan acudir una vez al año a una revisión oftalmológica para evaluar el estado de la salud ocular. Ante la presencia de algún síntoma de conjuntivitis, como el enrojecimiento ocular, se debe consultar de inmediato con un especialista a fin de descartar esta u otras patologías.

CLÍNICA SALVÀ
Camí de Son Rapinya, 1
971 730 055
www.clinicasalva.es
Solicita tu cita:



LÍDERES EN DEFENDER LOS
INTERESES DE LOS MÉDICOS

**COMPROMISO
Y CONFIANZA**

DS legalgroup

DESPACHO ESPECIALIZADO EN EL ÁMBITO SANITARIO

DEFENSA DE
RECLAMACIONES
POR PRAXIS
MÉDICA

EXPERTOS
EN DERECHO
LABORAL Y
ESTATUTARIO

DEFENSA ANTE
AGRESIONES A
PROFESIONALES
SANITARIOS



LA VENTANA DIGITAL



La confluencia de la Salud y el Metaverso

JAUME ORFILA

El futuro de la telemedicina y la salud convergen en el Metaverso. Fruto de la integración de la Realidad Virtual (RV) y la Realidad Aumentada (RA) nos trasladamos a las oportunidades de la Realidad Extendida (RE) bajo el que se desarrolla la esencia del metaverso.

El metaverso es el espacio en el que encuentran las nuevas experiencias formativas y la asistencia a distancia incluida la quirúrgica, a tres grandes niveles:

1. Formación virtual y aumentada. La formación en realidad extendida se está generalizando en las facultades y en los hospitales. Baleares no es una excepción y las experien-

cias de simulación se están introduciendo en la formación de grado.

Esta semana, en la Facultad de Medicina de la UIB, ya han formado parte de los sistemas de evaluación del desempeño, por medio de la evaluación clínica objetiva estructurada (ECO). Un examen práctico en el que se evalúan competencias clínicas como la anamnesis, la exploración, el manejo clínico, habilidades de comunicación, técnicas y preventivas en "pacientes estandarizados".

Los ejemplos comerciales ya son múltiples: FundamentalVR, Osso VR, Microsoft HoloLens... Pronto nos preguntaremos como éramos capaces de aprender leyendo libros de texto.

2. Asistencia, tratamiento y rehabilitación virtual. La mayor parte de las consultas las podremos hacer a distancia con asistencia virtual y gracias a distintos sensores de nuestros wearables, no necesitaremos la presencia física del médico. Los tratamientos y la rehabilitación serán también firmes candidatas a la virtualización. Ya existen experiencias para ayudar a gestionar fobias, adicciones, alivio del dolor y de la ansiedad, aumento de la movilidad y también como vía de escape a nivel mental, en ingresos largos, experimentando en otras realidades, viajes y desplazarse a entornos conocidos. Ej NeuroRehab VR.

3. Intervenciones quirúrgi-



cas a distancia. La expansión real de tecnologías de VR, AR y la mejora de su calidad, va a hacer imparable la tendencia a generar preferencia por las intervenciones a distancia, con los profesionales elegidos, los mejor formados y con los mejores resultados. Ej. InVisioNOS, de la compañía PrecisiónOS, permite la planificación de operaciones a cirujanos de

todo el mundo a través de la realidad virtual. Procesa la tomografía computarizada (TC) de un paciente y la reconstruye en 3D para que el médico especialista pueda verla e interactuar con ella a través de unas Quest 2 -dispositivo de VR de Facebook/Meta-.

El Metaverso está aquí y nosotros para verlo

Farmacia Abierta



Una sección del Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears y de Cooperativa d'Apotecaris

En verano, la farmacia te ayuda a cuidar más de tu salud

Los farmacéuticos han puesto en marcha una campaña sobre las principales medidas de precaución a tomar durante la época estival

REDACCIÓN

Como en ediciones anteriores, el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, a través de las Vocales Nacionales de Alimentación, Dermofarmacia, y Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica, ha puesto en marcha la campaña de Cuidados del verano 2022. En el marco de esta campaña, el pasado día 17 de mayo tuvo lugar un webinar en el que los tres Vocales Nacionales debatieron sobre las medidas de precaución que es recomendable seguir durante el verano para evitar diferentes problemas de salud, cada uno en el ámbito de su Vocalía.

De igual manera, se ha elaborado una infografía dirigida a pacientes, con el objetivo de informar sobre estas medidas de precaución, recogiendo las principales recomendaciones en diferentes ubicaciones: ciudad, playas y piscinas, sierra y campo. Esta infografía puede consultarse en las webs www.cofib.es y www.farmacéuticos.com.

Actividades al aire libre

Durante los meses de verano, las actividades al aire libre nos exponen a agentes agresores externos, como altas temperaturas o radiación solar, especialmente radiación infrarroja, luz visible y radiación UV. Una completa protección de nuestra piel y ojos frente a la radiación solar, acompañada de una correcta alimentación basada en una hidratación constante, son los pilares fundamentales de los cuidados durante el periodo estival.

Además, es conveniente extremar las precauciones, especialmente en niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas polimedicadas, para reducir el riesgo de situaciones como golpe de calor, síndrome de agotamien-

to por calor, picaduras de insectos, fotoenvejecimiento, quemaduras solares, ojo seco o irritado, degeneración macular asociada a la edad, cáncer de piel a largo plazo o cataratas, entre otros riesgos asociados a las prácticas al aire libre a altas temperaturas.

Recomendaciones específicas

Además de las medidas básicas de precaución que se pueden consultar en la tabla adjunta, hay ciertos consejos de protección específicos según la zona en la que nos encontremos. Determinados factores como la intensidad de la radiación, que depende de la latitud y la altitud influyen en la radia-

ción solar. Además, hay que tener en cuenta que en zonas cercanas al ecuador (latitud 0°) aumenta la intensidad del sol por la perpendicularidad de los rayos solares. A mayor altitud, mayor radiación. Cada 1000 metros de altura que ascendemos la proporción de UV aumenta un 10%.

Otro factor a tener en cuenta es el tiempo de exposición solar, en especial evitar horas sol entre las 12 y las 16 horas. Por ello es también muy importante que aunque estés debajo de una sombrilla, seas consciente de que la radiación solar te afecta, ya que se refleja o dispersa en la arena (hasta un 17%), al igual que ocurre cuando estamos cerca del agua (5%)

o rodeados de ella (25%). Al igual que ocurre con la arena en la playa, la radiación solar también se refleja o dispersa en la hierba (3%), en el agua (5%) y sobre todo en la nieve (85%).

No debemos olvidar, en definitiva, que el verano es un buen momento para disfrutar

del aire libre, la playa, montaña, el mar... pero hay que hacerlo tomando medidas básicas de precaución y tener en cuenta algunas recomendaciones específicas según el contexto de la actividad. En especial, es muy recomendable prestar atención a la exposición solar, tanto para la piel como para los ojos y tener muy presente la posibilidad de golpe de calor, por lo que tendremos que hidratarnos con frecuencia. Finalmente, no te olvides de proteger bien tus ojos de las radiaciones solares.

Filtro solar

Conviene recordar, en este punto, que la categoría del filtro solar de las lentes va del 0 al 4 en función de la cantidad de absorción lumínica visible, siendo la categoría 4 las que más absorción tienen. Además, ten en cuenta que las lentes polarizadas están indicadas en situaciones con gran reflexión lumínica, que se produce en el mar, arena y nieve. Contiene un filtro especial que bloquea la luz reflejada, permitiendo solo el paso de la luz útil y proporcionando una visión sin reflejos y con un color y contrastes naturales. Las lentes de las gafas son las encargadas de reducir la luminosidad. No lo olvides, consulta siempre a tu farmacéutico sobre cualquier duda que tengas sobre estas u otras cuestiones relacionadas con tu salud.



Ponentes y autoridades participantes de la tercera jornada de las Sesiones Farmacéuticas 2022

Gran éxito de las Sesiones Farmacéuticas 2022

El pasado 1 de junio se clausuraron las Sesiones Farmacéuticas 2022, un evento organizado por el Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears que ha contado con personalidades muy destacadas del sector farmacéutico y sanitario a nivel nacional.

La clausura tuvo lugar con la organización de la tercera jornada con el título "Los medicamentos y una nueva realidad", que contó con la participación de **Nacho García**, director general de Prestaciones y Farmacia, **Olga Delgado**, presidenta de la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria y responsable del servicio de Farmacia del Hospital Universitario de Son Espases, además del director del departamen-

to de Relaciones con las CCAA de Farmaindustria, **José Ramón Luis-Yagüe**. Como moderador actuó **José Luis Segú**, profesor asociado a la UB y a la UPF, miembro del grupo de expertos de la Comisión Asesora para el financiamiento de la prestación farmacéutica del Ministerio de Sanidad.

Durante esta última sesión se trató sobre los últimos avances en fármacos, la inversión en investigación y en especial a las dificultades de financiación de la prestación farmacéutica. Esta mesa redonda, junto al resto de intervenciones de las Sesiones Farmacéuticas 2022 pueden seguirse en diferido a través de la web cofib.es.

El tabaco tiene serios efectos nocivos también sobre nuestra salud oral

En Balears el 21% de los ciudadanos fuman cada día, lo que nos sitúa como una de las comunidades autónomas con más fumadores de España, según datos del Ministerio de Sanidad

SALUD EDICIONES

Según el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España, "el consumo de tabaco es la principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria". Fumar incide seriamente en la salud general y puede desembocar en cáncer, cuadros isquémicos, derrames cerebrales y enfermedades pulmonares crónicas. El riesgo de desarrollar estas enfermedades o de fallecer como consecuencia de las mismas se reduce generalmente al abandonar este hábito.

Efectos del tabaco en la salud oral

Las consecuencias estéticas del hábito de fumar son la decoloración y aparición de manchas en los dientes y en las restauraciones. Otros efectos colaterales del consumo de tabaco son el aumento de arrugas en el cutis y la halitosis, pero estos son males menores si se considera que el cáncer y precáncer orales aparecen con mucha mayor frecuencia entre los fumadores que entre los que no lo son.

Hay que tener en cuenta también que en el desarrollo del cáncer oral se produce un efecto sinérgico entre tabaco y alcohol. El abandono del hábito de fumar hace que disminuya considerablemente este mayor riesgo de cáncer oral en un período de entre 5 y 10 años, lo que supone una evidencia clara de los efectos altamente nocivos del consumo de tabaco.

Entre otras consecuencias, el hábito de fumar disminuye la agudeza olfativa y palatal y afecta negativamente la capacidad de cicatrización de las heridas.

Además, la periodontitis muestra una mayor prevalencia y gravedad en los fumadores y asimismo es mayor el índice de casos de gingivitis ulceronecrotizante aguda en los fumadores que en los no fumadores.

Por otro lado, el número de pacientes con periodontitis en los que se evidencia un avance progresivo de la enfermedad tras la aplicación de la terapia es abrumadoramente superior entre los fumadores. Dejar de



► "Sabemos que, con nuestro apoyo, las tasas de reincidencia en el hábito de fumar son inferiores y que, después de 6 meses o más, el número de ex-fumadores que siguen sin fumar es, significativamente más alto", afirma el presidente del CODB, Ignacio García Moris, en ocasión del Día Mundial Sin Tabaco



fumar puede detener el avance de la enfermedad y mejorar los resultados del tratamiento periodontal, según un estudio realizado por un Grupo de Trabajo de la Unión Europea sobre datos recogidos por el Consejo General de Colegios de Dentistas de España.

Los índices de fallo en los implantes dentales son significativamente más altos en los fumadores que en los no fumadores. En los pacientes que dejan de fumar antes de la intervención inicial para la colocación de un implante se aprecia una reducción significativa en el índice de fallo de los implantes.

El paladar del fumador y la melanosis del fumador son lesiones menores causadas por el tabaco. El consumo de tabaco, ya sea por sí solo o en combinación con otros factores, parece ser un importante factor de predisposición a la candidiasis oral. El consumo de tabaco de mascar produce alteraciones en forma de arrugas en la mucosa en la parte donde se sitúa la mascada y la tasa de producción de saliva y su composición se ven afectados por el hábito de fumar. A menudo, se detecta una mayor tasa de caries dental entre los fumadores a lo que se le suma una predisposición a la infección por hongos ya que los componentes del tabaco alteran la microflora oral, provocando la aparición de hongos.

Recomendaciones

El Colegio Oficial de Dentistas de Baleares, CODB, recomienda que todo el personal de las clínicas dentales sea consciente de la relación que existe entre el hábito de fumar y los problemas dentales y que transmita las recomendaciones en contra del tabaco a sus pacientes. "Ayudar a nuestros pacientes a que dejen de fumar es una de nuestras obligaciones como dentistas", explica el presidente del CODB, Ignacio García Moris, "sabemos que, con nuestro apoyo, las tasas de reincidencia son inferiores y que, después de 6 meses o más, el número de ex-fumadores que siguen sin fumar es, significativamente más alto".

club AMA

Ya puedes disfrutar, por ser mutualista, de un Club con más de 300 marcas a tu disposición.
Y todas ellas con descuentos o promociones.

¡Regístrate y comienza a ahorrar en tus compras habituales!

Estas son algunas de las marcas que ofrecen descuentos a los mutualistas como tú:

<p>Alimentación y supermercados</p>	<p>Artículos deportivos</p>	<p>Tecnología y entretenimiento</p>	<p>Electrodomésticos</p>
<p>Perfumería y cosmética</p>	<p>De compras</p>	<p>Hogar</p>	<p>Vacaciones y viajes</p>
<p>Movilidad</p>	<p>Cuidado personal</p>	<p>Para tu familia</p>	<p>Motor</p>
<p>Restaurantes</p>	<p>Ocio y actividades</p>	<p>Tarjetas regalo</p>	<p>Conciliación</p>

¿CÓMO PUEDES UTILIZAR EL CLUB AMA Y AHORRAR EN TUS COMPRAS?



CUPÓN

Imprimiendo el cupón descuento para enseñarlo en la tienda o bien accediendo desde tu móvil.



ONLINE

Descuento directo a través de un código promocional que deberás introducir en el proceso de compra.



CUENTA VIP

Ingresando directamente en tu cuenta (sin gastos ni comisiones) el dinero ahorrado en tus compras.

A.M.A. PALMA DE MALLORCA
Barón de Pinopar, 10
Tel. 971 71 49 82
pmallorca@amaseguros.com



www.amaseguros.com/club-a.m.a.



Una veintena de profesionales sanitarios de Juaneda Hospitales regresará a Gambia con la Fundació SOM

El cirujano vascular Jaume Julià y el enfermero quirúrgico Pep Ribas, ambos de Juaneda Miramar, fundan Som para intervenir en cualquier parte del mundo – Juaneda Hospitales se convierte en el principal donante de esta fundación, que se prepara ya para viajar a los campos de refugiados sirios en Turquía, al regreso de Gambia

REDACCIÓN

La **Fundación SOM** realizará el próximo mes de octubre la segunda expedición de intervención sanitaria en Sanyang (Gambia) de la que este año Juaneda Hospitales se ha convertido en principal patrocinador, con una aportación de 10.000€. Esta fundación nace de la inquietud de dos profesionales de Juaneda Hospitales.

El **cirujano vascular Jaume Julià** y el **enfermero supervisor de Quirófano, Pep Ribas**, ambos de Juaneda Hospitales, quieren desde esta fundación desarrollar ayudas humanitarias en cualquier lugar del mundo: *“Nuestro foco inicial está en Gambia, pero nuestra vocación es ayudar a nivel local e internacional”*, explica Pep Ribas.

“Ojalá –añade el enfermero– podamos desarrollar programas en Baleares, aunque de momento, además de volver a Gambia el próximo mes de octubre, ya estamos trabajando con una ONG italiana para poder asistir a personas que están viviendo en un campo de refugiados sirios en Turquía, y ya hemos donado material a Ucrania.”

Con este ímpetu y el liderazgo de **Julià** y **Ribas**, SOM está preparando ya la campaña Juaneda Gambia 2022 con el objetivo de mejorar los resultados de la expedición de 2021, la primera bajo el nombre de Juaneda en Gambia, en año en el que la red hospitalaria privada se ha convertido en el donante número 1 de esta nueva ONG.

En 2022 el programa contó con la participación de 16 profesionales. *“Este año queremos ser más, dentro de lo posible. Esperamos ser de 20 a 22: incorporamos un anestesiólogo, el Dr Pablo Partida, además de los cirujanos los Dres Jaume Julià y Antonio Ruiz, los tres de Juaneda y la pediatra Marta Redondo (del Ibsalut) que ya vino en 2021.”*

Profesionales

El resto de los profesionales que viajarán a Gambia este año serán enfermeros y enfermeras y auxiliares, con experiencia quirúrgica, en curas y heridas, en pediatría y docencia, perfiles que en una intervención como ésta tienen un peso específico



El cirujano vascular Jaume Julià y el enfermero supervisor de Quirófano, Pep Ribas, en los jardines de Juaneda Hospitales.

fundamental, además de un equipo de cámara y fotógrafo.

Gracias, principalmente, a la donación de Juaneda, el equipo de profesionales sanitarios que se desplazará a Gambia en 2022, espera *“mejorar los resultados de 2021, cuyos pilares básicos fueron las cirugías con anestesia local, que este año se ampliarán a intervenciones más complejas”*, continúa explicando **Pep Ribas**.

Para ello –y es una de las grandes novedades de este año– se ha unido al grupo el médico anestesiólogo antes mencionado, **Dr Partida**, *“lo que nos permitirá realizar intervenciones quirúrgicas con anestesia local-regional, e incluso, si se presenta la situación, algún tipo de sedación o anestesia general”*, explica **Pep Ribas**.

Se continuará con la consulta pediátrica: *“El año pasado llevamos a la Dra Redondo, que vio entre*

200 y 300 niños (que este año serán más, porque nos están esperando), con casos desde similares a los de aquí (resfriados, conjuntivitis...) hasta patología cardíaca severísima, mal estudiada, con pocas soluciones, más que traerlos a España.”

Enfermería de curas

Se seguirá también con la enfermería de curas y de cuidado de heridas (quemaduras úlceras, amputaciones mal hechas e infectadas, etcétera) de las que se ha realizado durante estos meses un seguimiento a distancia desde el Hospital Juaneda Miramar, utilizando el whatsapp, las videollamadas y otras tecnologías de la comunicación.

“Otro de los programas que este año vamos a reforzar mucho –explica Pep Ribas– será la formación y docencia, tal como ya se ini-

ció el año pasado, aunque en esta ocasión con una mayor preparación y un plan predeterminado, en aplicación del cual dos enfermeras nuestras enseñarán a los enfermeros locales a continuar con las curas y tratamientos.”

Los profesionales sanitarios del Grupo Juaneda y de SOM repetirán el programa de triaje que ya se inició en 2021, documentando casos que se puedan atender en futuras expediciones. *“Este año nos toca repasar los casos que reportamos en octubre de 2021 –explica Ribas– para ver si alguno tiene cabida en las intervenciones de este año.”*

Y además se mantendrá un programa paralelo, al que este equipo de profesionales de Juaneda Miramar da mucha importancia: la ecosostenibilidad, consistente en que la expedición sanitaria no dejará en

Gambia ni un solo residuo biocontaminante, al objeto de no generar más problemas o riesgos sanitarios en una zona ya de por sí castigada.

Más de 70 intervenciones

El equipo de Juaneda Hospitales realizó en 2021 unas 70 intervenciones quirúrgicas, la mayoría de casos de neurofibromatosis, unos grandes tumores superficiales, no mortales pero sí discapacitantes; entre 200 y 300 visitas pediátricas, un triaje sobre otros de 200 a 300 pacientes y 100 curas, intervenciones que este año esperan superar ampliamente.

La Fundación SOM ha contado con este segundo viaje de ayuda sanitaria a Gambia con otros donantes. Es el caso de **Alegría Azul** y la **Fundació Barceló**.

La UIB acoge un coloquio científico internacional sobre la peste, desde la perspectiva de avances de diversas ciencias

JUAN RIERA ROCA

Los departamentos de Ciencias Históricas y Teoría de las Artes y de Enfermería y Fisioterapia de la UIB y el grupo de investigación en Historia de la Salud del IUNICS han desarrollado recientemente, conjuntamente con la red IN-HOPPE (*International Network – Historical and Osteoarchaeological Past Populations Exploration*) y la Asociación de Demografía Histórica (ADEH), un coloquio internacional, transdisciplinario y diacrónico sobre la historia de la peste.

Avances

Esta aproximación se ha hecho desde la perspectiva de los avances en historia, arqueología, epidemiología y biología molecular. El objetivo de este coloquio ha sido, por una parte, proporcionar una visión amplia de los últimos avances en el estudio de la bacteria causante de la peste (*Yersinia pestis*) y, por otra, facilitar el diálogo entre disciplinas de las ciencias de la vida y de las ciencias sociales y humanas. Este coloquio se organizó conjuntamente con otras actividades que pretenden conmemorar el último episodio de peste en Mallorca (1820).

El marco geográfico del coloquio se centra en el ámbito mediterráneo, donde la última epidemia de peste conocida fue la de 1834 en Egipto. El seminario, titulado "*Plague and Plagues. Transdisciplinary and diachronic perspectives on the history of plague*", contó con más de 50 participantes de toda Eu-



Berta Paz, Isabelle Séguy, Andrés Muntaner, Joan March y Joana Maria Pujades.

ropa y se llevó a cabo en el edificio Sa Riera los días 19, 20 y 21 de mayo. A la inauguración del acto acudieron diversos especialistas y gestores:

El Dr Adrià Muntaner, dele-

gado del Rector de Universidad Saludable y Campus de la UIB; la Dra Berta Paz, profesora del Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la UIB; Joana Maria Pujades, miem-

bro del Centro de Estudios Demográficos de Cataluña (CED); Isabelle Séguy, miembro del Instituto National de Études Demographiques de París (INED), y el Dr Joan

March, miembro del grupo de investigación en Historia de la Salud (GIHS) del Instituto Universitario de Investigaciones en Ciencias de la Salud (IUNICS) de la UIB.

LLEGA EL MES DE LOS AUDÍFONOS

SIN IVA

SÓLO DURANTE JUNIO

Prueba de audífonos GRATUITA

Promoción válida durante 4 días de junio de 2022. Excluye IVA o equivalente al IVA.

audiogram
tu centro auditivo

Tu centro auditivo en PALMA

Más información en el 971 87 76 76

C/ Gilabert de Centelles 8B
(detrás de El Corte Inglés de Avenidas)

MARTA DE LA CRUZ

La dopamina es el principal neurotransmisor implicado en una adicción. El sistema dopaminérgico forma parte de un complejo mecanismo de supervivencia, ya que provoca una sensación de satisfacción que nos ancla a la vida, haciéndonos sentir que esta tiene sentido a pesar de las dificultades. El cerebro humano tiene la maravillosa capacidad de pensar anticipando, creando, imaginando, futurizando, reflexionando y responsabilizándonos de nuestros actos pasados, presentes y futuros. Todo ello es fantástico, pero mal gestionado conlleva un gran sufrimiento. Por eso, nuestro sistema dopaminérgico nos premia con un agradable chute de satisfacción y plenitud cada vez que hacemos algo bueno para nuestra supervivencia, como comer, tener relaciones sexuales y afectivas, así como hacer cosas gratificantes como escuchar música o ver una bonita puesta de sol. Y esto tiene dos consecuencias: por un lado, nos lleva a repetir la conducta garantizando que hagamos lo que tenemos que hacer como especie, y por otro tenemos esa sensación de sentido que nos ancla a la vida a pesar de las dificultades.

Transmisión

Cuando se consume una sustancia psicoactiva se transmite de 3 a 10 veces más dopamina entre las neuronas, lo que provoca el efecto "colocón" que resulta tan atractivo al principio. Todas las personas que consumen alcohol y otras drogas pueden sentir este efecto. No obstante, las personas que sufren una adicción, a causa de un mecanismo defensivo de las neuronas dopaminérgicas, la transmisión de la dopamina se ve comprometida y con ello la sensación de satisfacción y anclaje con la vida. Esto hace que las cosas normales que deberían dar satisfacción ya no

El adicto pierde la capacidad de sentir la vida

Instituto Hipócrates Mallorca, centro especializado en el mejor tratamiento de las adicciones, ubicado en el Centro Médico Planas Salud



llenen, no se sienten, y solo consumiendo un psicoactivo, y por lo tanto elevando el flujo de dopamina, se recupera esta sensación de satisfacción.

Pero esto no acaba aquí, no solo se deja de sentir la dopamina natural, sino que además se sufre una tolerancia al consumo. Es decir, cada vez se debe consumir más cantidad o con más frecuencia para sentir algún efecto. La consecuencia es que el adicto pierde la capacidad de sentirse recompensado con situaciones normales, y siempre busca el estímulo del psicoactivo para poder percibir algo, hasta que finalmente se deja de sentir el colocón y solo se consume para estar mínimamente normal, ya que la falta de dopamina en el cerebro genera una sensación de vacío e irritabilidad constante que solo cede con el consumo. Cuando llegamos a este punto, la enfermedad está muy avanzada.

El sentir de un adicto gira entorno a la sensación de vacío y la irritabilidad. El vacío forma parte del sentir del adicto y se representa como una falta de sentido. Es claramente una sensación física, que cada persona interpreta de una manera diferente. Algunos lo sienten como pérdida de interés o motivación, otros como una sensación de aburrimiento o soledad o apatía. La irritabilidad es el otro eje del sentir, que se representa como intolerancia, impaciencia, enojo o angustia. Estas manifestaciones emocionales son las que llevan a confundir la adicción con una depresión o un trastorno de ansiedad.

Por eso, tengamos en cuenta que, a pesar de que pueda parecer que el adicto consume por placer, en realidad lo hace por necesidad y no es una decisión voluntaria. De hecho, la falta de voluntad y la dificultad para controlar los impulsos es

un síntoma de la dependencia. Cuando se consume más allá del propio deseo o de las responsabilidades como adulto podemos decir que se sufre una dependencia.

Y aquí viene otra de las contradicciones de esta enfermedad, la actitud del adicto hacia su enfermedad. En un primer momento no la ve, o no la reconoce, y cuando es evidente, se resiste al tratamiento.

La dificultad para tomar decisiones acertadas es sin duda otro síntoma de esta enfermedad. Todo ello hace que la persona que sufre una adicción se sienta fracasado, culpable, torpe y caótico en el intento de controlar su vida y el consumo, lo que genera una gran inseguridad y muy baja autoestima. Pero en la mayoría de los casos, no es ese estado de derrota lo que podemos observar en un adicto, la mayoría de las veces, lo que vemos es una persona prepotente

y victimista, que echa la culpa a los demás de su malestar y que se muestra orgullosa y poco receptiva a recibir ayuda. Y es este el mecanismo de negación y autoengaño del que tiran la mayoría de adictos para no ponerse en tratamiento.

La recuperación de la adicción es un proceso complejo en el que no solo tenemos que conseguir recuperar el equilibrio bioquímico y buen funcionamiento del sistema dopaminérgico. Además, debemos fortalecer las funciones ejecutivas del cerebro (la voluntad, el control de impulso y la toma de decisiones en base a consecuencias) y recobrar la sensación de logro y satisfacción volviendo a conectar con la vida con confianza, seguridad y autoestima.

***Escrito por: Marta de la Cruz, Psicóloga especialista en adicciones. Instituto Hipócrates Mallorca.**



INSTITUTO HIPÓCRATES

Tratamiento de las adicciones

CENTRO MÉDICO PLANAS SALUD • Palma de Mallorca

607 99 74 77 • institutohipocrates.com

DR. GONZALO BARRANTES / JEFE MÉDICO DEL ATLÉTICO BALEARES, TRAUMATÓLOGO DE PIE Y TOBILLO DE CLÍNICA ROTGER Y HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU PALMA · INCA

“Ponte en forma para hacer deporte, no hagas deporte para ponerte en forma”

La medicina del deporte es uno de los ámbitos de la salud que está adquiriendo un mayor desarrollo, tanto a nivel del profesionalismo deportivo, como de los usuarios en general. De hecho, todos los clubs deportivos profesionales disponen de la figura del responsable de los Servicios Médicos, y eso pasa precisamente en el caso de una de las instituciones más importantes de nuestras islas, el Atlético Baleares. El pasado 1 de junio, el programa de Salut i Força en Fibwi4 Tv contó con la presencia del responsable de dicho club, el Dr. Gonzalo Barrantes. Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología, en su trayectoria profesional destaca su labor en La Unidad del Pie y Tobillo de Clínica Rotger y en el Departamento de Traumatología del Hospital de Sant Joan de Déu Palma · Inca. Anteriormente, fue cirujano ortopédico del Servicio de Traumatología del Hospital de Son Llàtzer.

REDACCIÓN

P.- La medicina deportiva es, ahora mismo, ¿una especialidad que va en aumento? ¿Se concientia la gente de la necesidad de cuidarse y de hacer revisiones?

R.- Sí, así es. A pesar de que sea una especialidad que no se pueda cursar vía MIR, es una subespecialidad que cada vez tiene más importancia porque los hábitos de la sociedad van cambiando. Afortunadamente, nos estamos cuidando cada vez más, nos va gustando más el deporte y la etiqueta ‘healthy’ está más de moda y eso comporta que las subespecialidades sean cada vez más importantes.

P.- ¿Es cierto que los deportistas, ya sean amateurs o profesionales, cuando se lesionan van a la consulta y dicen “hágame lo que tenga que hacer, pero no quiero parar porque estoy en forma”?

R.- Es una demanda habitual y comprensible. Yo mismo soy un apasionado del deporte y les entiendo perfectamente, porque, por ejemplo, si yo paro supone dolor de cabeza en mi casa y en mi trabajo. Se trata de parar el menor tiempo posible y recuperarse cuanto antes al deportista, sea de elite, profesional o amateur.

P.- Usted es el jefe de los Servicios Médicos del Atlético Baleares. ¿Qué implica más allá de revisiones, prevención, tratamiento de lesiones, nutrición...?

R.- Comporta mucho dolor de cabeza y alguna alegría, pero sobre todo es cuidar de nuestros futbolistas para que, cuando están ‘en el verde’, como dicen ellos, puedan ren-

dir al máximo nivel. Y eso a veces es poner al límite al cuerpo humano. Hace años un médico dijo que los deportistas de elite son caballos de pura sangre a los que sacar el máximo rendimiento en el mínimo tiempo posible. Con una buena medicina de salud se puede lograr.

P.- ¿Cómo es su día a día?

R.- Cuento con un equipo en el que me apoyo mucho, como son los fisioterapeutas, osteópata y readaptador. Son mis ojos y manos cuando no estoy. Estoy un mínimo de dos entrenos a la semana y me ocupo toda la semana de que los jugadores me tengan a su alcance poniendo el máximo de dedicación en cada momento para el club.

P.- ¿Cómo ha afectado la covid a los deportistas? ¿Son más propensos a lesionarse?

R.- El fútbol ha sido el colectivo que más test y pruebas de antígenos ha pasado. Y eso ha generado muchos estudios al respecto. Es real que hay un índice de lesiones musculares y no sabemos el motivo y también un índice más alto de cardiopatía y de patología respiratoria y que el jugador que pasa la covid, tiene un periodo de readaptación. En nuestro club hemos tenido jugadores que tras contagiarse y que al recuperarse se han lesionado muscularmente y no había tenido antes en su historial esa dolencia. Pero no sabemos la razón.

P.- Usted es traumatólogo, a lo largo de su trayectoria ha acumulado muchas responsabilidades. Forma parte de La Unidad del Pie y Tobillo de Clínica Rotger. ¿Por qué esta especialización?

R.- Creo firmemente que la especialización en la Traumatología que es tan amplia es necesaria para el paciente. Mi mentor, el doctor Gascó es quien me introdujo en el mundo del pie y del tobillo y, junto al Dr. Madero, formamos un equipo que poco a poco se ha hecho un nombre y que va atendiendo casos más complejos. La gente viene porque le hace daño el pie y el tobillo y les ponemos a su alcance nuestra experiencia y remedios para su dolor. Cuando acabé la residencia empecé en Manacor, luego en Son Llàtzer donde había la vacante del Dr. Gascó por un accidente de moto y el jefe de Servicio me dijo ‘te toca esto’ y en ese momento me dedicaba a la mano. Ahora, afortunadamente hay gente más preparada en mano y cuando volvió el Dr. Gascó fue todo muy fácil y me encanta.

P.- Como ha comentado, estuvo en Son Llàtzer, pero luego pasó al Servicio de Traumatología de Sant Joan de Déu Palma · Inca, que tiene por cierto una unidad de medicina deportiva de primer nivel como es la Mallorca Sport Medicine. ¿Cuáles son sus funciones?

R.- Operar para mí es una pa-

► **“Afortunadamente, nos estamos cuidando cada vez más, nos va gustando más el deporte y la etiqueta ‘healthy’ está más de moda y eso comporta que las subespecialidades sean cada vez más importantes”**



sión. No entiendo la traumatología sin la cirugía no la entiendo. No formo parte de la Mallorca Sport Medicine, colaboro, pero la responsable es la Dr. Puiggròs y Sant Joan de Déu ha hecho una parte muy decidida apostando por profesionales más especializados en áreas y di un paso al lado en Son Llàtzer y me involucré en este proyecto, del cual me siento identificado y muy feliz de participar.

Sant Joan de Déu ha hecho una apuesta por tecnología como el robot rosa, el exoesqueleto, pero también por un equipo profesional y humano que aporte y le permita ser un valor en alza en la sanidad balear. El volumen de pacientes que allí tratamos es enorme y la calidad que ofrecemos es muy alta. Estoy contento de pertenecer porque además tiene un aspecto humano importante donde los pacientes se sienten muy bien tratados. No olvidemos que SJD atiende crónicos, neurológicos, lesionados medulares... un tipo de pacientes que necesitan unos cuidados y atenciones muy específicos con un personal muy humano y es de destacar la dedicación y huma-

nidad de este hospital.

P.- ¿Se ha subespecializado la traumatología? Hay expertos de rodilla, de tobillo, de hombro, de cadera...

R.- Así es. Eso no quiere decir que no sepamos de otra subespecialidad, lo que ocurre es que delegamos. Yo, poder delegar gracias a tener un buen equipo es algo que me da vida. Y eso es muy bueno para el paciente que cada vez tengamos subespecialidades que puedan limitar más aún el trabajo por el bien del enfermo.

P.- ¿Hacer deporte siempre es positivo o dependiendo de la forma y la edad debe estar controlado?

R.- Como respuesta general, hacer deporte siempre es bueno a cualquier edad. Pero es verdad que debemos adecuar el deporte a nuestra condición física y edad. A mis pacientes les digo escucha esta frase: “tú te tienes que poner en forma para hacer deporte, no hacer deporte para ponerte en forma”. Es una frase de un gran mentor, no mía, pero es muy real. Porque hacer deporte a lo loco te lesiona.

Seminari IdISBa

"Teleenfermería: una visión profesional"

6 Juny 2022
13:30 - 14:30 h
Aules 102-103 , planta +1, mòdul L
Hospital Universitari Son Espases

Julio Emilio Marco Franco
Professor col·laborador de postgrau / investigació sènior. Centre d'Enginyeria Econòmica (INECO). Unitat d'Investigació en Economia i Gestió Sanitària (CIEGS). Universitat Politècnica de València.





Més informació al web www.idisba.es 

Seminario "Teleenfermería: una visión profesional", por el Dr Julio Emilio Marco Franco, organizado por el IdISBa

JUAN RIERA ROCA

El lunes 6 de junio, a las 13:30 horas, las aulas 102-103 del Hospital Universitario Son Espases acogerán el seminario "Teleenfermería: una visión profesional", organizado por el Institut d'Investigació Sanitària Illes Balears (IdISBa) a cargo de **Julio Emilio Marco Franco**, profesor colaborador de postgrado e investigación

senior del Centro de Ingeniería Económica (INECO) y de la Unidad de Investigación en Economía y Gestión Sanitaria (CIEGS) de la Universidad Politécnica de Valencia.

Julio Marco es gallego, asentado en Mallorca desde 1977. Se tituló como ATS en 1972, y pasó a trabajar como enfermero en la extinta red sanitaria pública «18 de Julio». Es doctor en medicina por la Universi-

dad Autónoma de Barcelona, Beca FISS postdoctoral en la Clínica Mayo, especialista en Medicina Interna y Nefrología. Fue jefe de Servicio del Hospital Universitario Son Espases. Graduado en enfermería por la Universidad de Murcia y doctorando en la Universidad de Valencia. Licenciado en economía por la Universidad de las Illes Balears (UIB), Máster en gestión de cuidados por Min-

nesota y doctor internacional en economía por la Universidad del País Vasco.

Ha sido profesor de la escuela de enfermería, profesor asociado de la UIB, director-profesor titular del curso de gestión sanitaria del CEFEM. Evaluador y Miembro de las Comisiones Técnicas de Evaluación del Instituto de Salud Carlos III. Primer director Gerente del Serbasa. Es también doctor eu-

ropeo en arte (Aveiro, composición musical) y doctor internacional en tecnologías de la información (UIB). Doctorando internacional en Derecho (Salamanca) y Ciencias del Mar (Alicante) (pendiente de defensa). Ha realizado estancias de investigación en Bolonia, Oporto, Lisboa y Aveiro. En posesión de diversas condecoraciones y reconocimientos. Más de 100 trabajos publicados.



consultes BonGest

CONSULTAS MÉDICAS

- Medicina de Familia.
- Dermatología.
- Endocrinología.
- Neurocirugía.
- Psicología.
- Nutricionista.
- Hematología

LABORATORIO ORIGENLAB GENÓMICA

- Text de antígenos para COVID-19
- PCR COVID-19
- Text genéticos:
 - Nutrición.
 - Deporte.
 - Lesiones.
 - Intolerancia genética al gluten, fructosa y lactosa.
 - Sensibilidad alimentaria.
 - Trombofilia.

Plaça del Progres, nº 10 • 07013 Palma de Mallorca
 Teléfono: 971 733 874 - 690 199 805
 Mail: consultas@bongest.com • origenlabmallorca@gmail.com

fibwi

VEN A FIBWI Y VETE DE VIAJE

ENTRA EN EL QR



+Info: 971 940 971



¡HAZTE CLIENTE!

¡REGALO DIRECTO!

¡SIN SORTEOS!

1 AÑO DE PERMANENCIA

VUELO DE AVIÓN PARA 2 PERSONAS (IDA + VUELTA) A EUROPA

2 AÑOS DE PERMANENCIA

VUELO DE AVIÓN PARA 2 PERSONAS (IDA Y VUELTA) A EUROPA **MÁS 4 DÍAS Y 3 NOCHES DE HOTEL**

3 AÑOS DE PERMANENCIA

CRUCERO PARA 4 PERSONAS DE 8 DÍAS Y 7 NOCHES

fibwi
FIBRA ÓPTICA

fibwi
TELEVISIÓN

fibwi
RADIO 103.9

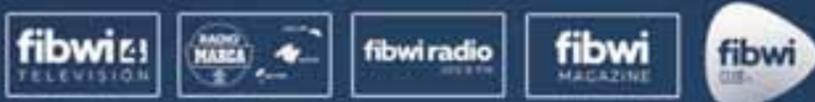


INTERNET

FIBRA · SET-TOP BOX · MÓVIL · WIMAX · F.IJO · CENTRALITA VIRTUAL



NUESTROS MEDIOS



NUESTRAS REDES SOCIALES



fibwi

971 940 971

attweb@fibwi.com

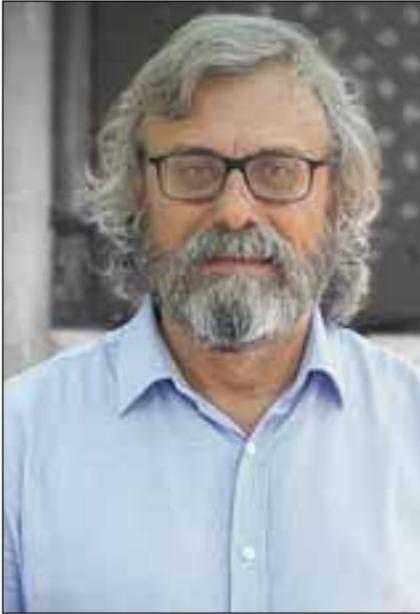
www.fibwi.com

“Es un gran honor seguir al frente de Simebal y me acompaña un comité ejecutivo extraordinario”

El doctor Miguel Lázaro presidirá el Sindicato Médico durante cinco años más

CARLOS HERNÁNDEZ

El prestigioso psiquiatra Miguel Lázaro seguirá cinco años al frente del Sindicato Médico de Baleares (Simebal). En una asamblea extraordinaria realizada el pasado 25 de mayo en el Colegio de Médicos (COMIB) para elegir a los cargos del comité ejecutivo del sindicato, el doctor Lázaro revalidó su presidencia, tras acumular 9 años en el cargo. Cabe recordar que la candidatura del doctor Lázaro fue la única que concurrió. De esta forma, ya existe y opera un nuevo comité ejecutivo con 28 miembros que representan todos los hospitales, Atención Primaria y el servicio de emergencias sanitarias del 061. Simebal es la referencia como sindicato de los médicos, atesora una gran confianza de todo el colectivo médico. Las cifras así lo corroboran y atestiguan, ya que más del 50% de los médicos de la sanidad pública están afiliados, según argumenta el sindicato. Entre sus éxitos recientes figura que 750 médicos interinos cobren la carrera profesional, las mejoras de las condiciones de los Mires (médicos en formación), los 1.000 médicos interinos que se van a estabili-



Miguel Lázaro.

zar y las mejoras retributivas en Atención Primaria, hospitalaria y el 061.

Por otra parte, Simebal dentro de la plataforma Uniseb, como viene contando Salut i Força en sus últimas ediciones, también está luchando por actualizar la indemnización de residencia para captar y fidelizar médicos teniendo en cuenta que Baleares tiene un déficit de 850 médicos. “Su compromiso con los médicos es total, por lo que seguiremos luchando y negociando mejoras laborales y retributivas. Como retos quedan la recuperación de la paga extra (16.000 euros re-

cutados al colectivo médico desde el 2010), cómputo de guardias para la jubilación, entre otros asuntos”, ha destacado la organización en un comunicado.

“Ilusión”

En declaraciones a Salut i Força, Miguel Lázaro considera “un gran honor seguir estando al frente de Sindicato Médico porque además me acompaña un comité ejecutivo extraordinario, con delegados en todos los ámbitos sanitarios, incluso en la medicina privada y también porque es un reto que afronto con una ilusión y un entusiasmo. Somos un sindicato profesional y no político, que defiende a ultranza sin agotarnos los derechos laborales y retributivos del colectivo médico. Un colectivo de gran nivel que ha demostrado un compromiso extraordinario en esta pandemia a pesar del maltrato de la Administración ya que hay muchos aspectos retributivos a mejorar. La lucha del Sindicato Médico es la dignificación progresiva y total y el reconocimiento que el colectivo médico debe de tener en la sociedad. Somos el vértice de la pirámide sanitaria y asistencial. Nos pondremos nuevamente el mono de trabajo cinco años más para defender a 3.500 profesionales que están demostrando su nivel de excelencia”.

CANDIDATURA A LAS ELECCIONES DEL COMITÉ EJECUTIVO DEL SINDICATO MÉDICO DE BALEARES (SIMEBAL CESM)

PRESIDENTE	Miguel Lázaro Ferreruela
VICEPRESIDENTE 1º hospitalario	Rafael Ginard García
VICEPRESIDENTE 2º Atención Primaria	Gorka Karla Ibarra Pozo
VICEPRESIDENTE 3º Ibiza-Formentera	Carlos Rodríguez Ribes
VICEPRESIDENTE 4º Menorca	Claudio Triay Madrid
SECRETARIO GENERAL	José Alfonso Ramón Bauzá
TESORERO	Sergio Terraza de la Cruz
VICESECRETARIO GENERAL	Carolina Pérez Galmés
VOCALES	
1 Hospital Son Espases	Ignacio García Praderas
2 Hospital Son Espases	Carmen Ballester Ballester
3 Atención Primaria Ponent	Isabel Orlanós Vázquez
4 Hospital Son Llàtzer	Martí March Martínez
5 Hospital Son Llàtzer	Juan Riera Oliver
6 Atención Primaria Mitjorn	Vicente Reyes Adrián
7 Hospital Inca	Raül Frechoso Llorente
8 Atención Primaria Tramuntana	Miguel Vicens Vicens
9 Hospital Manacor	Margarita Mestre Sanab
10 Atención Primaria Llevant	Gabriel Rebasca Benassar
11 Hospital Mateu Orfila	Idelfonso Camparo Cruz
12 Atención Primaria Menorca	Mª Paz Ferrer Segura
13 Hospital Can Misses	Sauan Sayed Avila
14 Atención Primaria Ibiza-Formentera	Antonio Pallaró Orzáez
15 Serv. Urgencias AP (SUAP)	Paloma Alonso Domínguez
16 Emergencias 061	Inmaculada Díez Mantaner
17 Urgencias Hospitalarias	Juan Uribe Carpi
18 Pediatría	Luis Deyá Gómez
19 Psicología	Alejandra Carmona Franco
20 Farmacia	Ramón García González
21 Facultativos temporales/en formación	Fernando Unceta Aramburu
22 Facultativos temporal es/en formación	Konstantino Doganis Pappas



Palma, 28 de mayo de 2022
 Cdo: Miguel Lázaro Ferreruela

Comité ejecutivo de Simebal.

La consellera de Salut anuncia que obras de urbanización del Parque Sanitario de Bons Aires empezarán antes del próximo mes de julio

JUAN RIERA ROCA

Las obras de urbanización del Parque Sanitario de Bons Aires empezarán antes del mes de julio, según ha informado recientemente la consellera de Salut y Consumo, Patricia Gómez.

El parque alberga ahora diferentes servicios de atención a la salud mental.

El objetivo del proyecto urbanístico es convertir esta zona en un espacio abierto a los ciudadanos. Estas obras, que supondrán una inversión de diez millones en el recinto, también tendrán una carga simbólica importante con el derribo de los muros.

Esta acción supondrá un paso más en la lucha contra



Patricia Gómez durante la presentación del proyecto.

el estigma que todavía acompaña los problemas de salud

mental, al dejar de estar aislado de la sociedad el con-

junto de bloques asistenciales del antiguo recinto del

Hospital Psiquiátrico de Palma.



La consellera de Salut, Patricia Gómez, junto con el director de enfermería, Juan Manuel Gavala, inauguró la Jornada.

II Jornada de Enfermería de Práctica Avanzada en Son Espases

CARLOS HERNÁNDEZ

Enfermeros de diferentes áreas de la Comunidad Autónoma y de otras comunidades asistieron el pasado 27 de mayo, de manera presencial y en línea, a la II Jornada de Enfermería de Práctica Avanzada, organizada por la Dirección de Enfermería del Hospital Universitario Son Espases. El objetivo de la Jornada fue compartir experiencias con referentes de diferentes ámbitos (gestor, académico y asistencial). El aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas hace ne-

cesario rediseñar los sistemas de salud y nuestros roles profesionales. Dentro de un escenario de necesidades cambiantes se debe dar respuesta a problemas de salud complejos y la implementación de roles de enfermeros de práctica avanzada forma parte de la estrategia para poder afrontarlo.

Papel clave

Los enfermeros de práctica avanzada están apareciendo con fuerza en el ámbito internacional con un gran impacto en resultados en salud. Su pa-

pel resulta clave en la incorporación de la práctica basada en la evidencia y en la reducción de la distancia entre la investigación y la práctica asistencial.

La enfermería de práctica avanzada es el nivel más alto de práctica en el ámbito de la enfermería. En ella se integran una formación de posgrado, la práctica clínica directa basada en la evidencia y la investigación, además de aspectos relacionados con el liderazgo clínico y con la gestión de los cuidados, y una clara autonomía profesional.



Patricia Gómez estuvo acompañada por el director general del Servicio de Salud, Juli Fuster; el coordinador autonómico de Trasplantes, Miguel Agudo, y el coordinador de Trasplantes de Son Espases, Julio Velasco.

54 donaciones y 143 órganos para trasplantes en 2021

C.H.

Solidaridad y resultados probados gracias a la ciencia. Durante el año 2021, los hospitales públicos de las Illes Balears generaron 143 órganos para trasplantes gracias al altruismo de cincuenta y cuatro donantes y de sus familias. Por islas, se registraron cuarenta y siete donantes de órganos en Mallorca, cinco en Menorca y dos donantes en Ibiza y Formentera. La tasa de donantes se sitúa en 46,2 por millón de habitantes. Durante la presentación del balance de actividad de 2021 de la Coordinación Autonómica de Trasplantes de las Illes Balears (CATIB), la consellera de Salut, Patricia Gómez, agradeció a todas las familias de donantes su generosidad y también la tarea de todos los profesionales sanitarios que hacen posible las donaciones y los tras-

plantes. Como datos relevantes de 2021, el Hospital Universitario Son Espases ha sido el segundo hospital de España con más donantes con muerte encefálica. Además, once de los cincuenta y cuatro donantes (es decir, el 20%) hicieron la donación por medio de asistolia, una técnica que permite la donación de órganos en parada cardiorrespiratoria, y que se implantó en los hospitales públicos de las Illes Balears en 2016 con el fin de optimizar la donación de órganos.

Cifras

En cuanto al número de órganos generados durante el año 2021, 97 fueron de riñón, 26 de hígado, 8 de pulmón, 8 de corazón y 4 de páncreas. Respecto a los trasplantes, en Son Espases se hicieron 66 de riñón a pacientes de Balears durante 2021



Homenaje. Joan Calafat recibió un precioso homenaje del club de su vida, el Atlético Baleares. El fundador de Salut i Força, fallecido el pasado 23 de abril, recibió un minuto de silencio en el partido del Baleares el pasado 22 de mayo. Su viuda y editora de este medio, Beda Trinidad y sus hijos Álvaro y Nico, recogieron una camiseta enmarcada con el nombre del comunicador de manos del presidente Ingo Volckmann.



Inauguración. Óptima Mayores, asesor independiente líder en el mercado de la hipoteca inversa y experto en asesorar a mayores de 65 años en la búsqueda de soluciones financieras para complementar su pensión, inauguró su delegación en Balears. Quiere favorecer una atención de proximidad y ayudar a las personas mayores de 65 años a mejorar su calidad de vida y complementar su pensión con un producto financiero.



Santi Pozo, Carmen De la Fuente y Xisca Pozo.

Fiesta sorpresa por jubilación. Carmen De la Fuente Carrillo, enfermera que inició su trayectoria en el Hospital General de Palma en el año 1977 está a las puertas de una merecida jubilación. Para siempre quedará un gran balance de 45 años como enfermera y directora de Enfermería demostrando su vocación y compromiso en el cuidado de sus pacientes y una gran capacidad de servicio y atención. **Carmen De la Fuente** ha atesorado diferentes puestos de responsabilidad y gestión a lo largo de estas cuatro décadas y media, "siendo muy querida por sus compañeras y pacientes, por lo que merecía un inmenso reconocimiento y un gran homenaje al haber sido un referente en el Hospital General de Palma", cuentan diferentes compañeras a **Salut i Força**. Su fiesta sorpresa, organizada por sus compañeras del General, fue un encuentro precioso y emotivo para rendir tributo a una sanitaria ejemplar que nunca olvidará este día.



De la Fuente, homenajead por compañeras y pacientes.



Xisca Pozo, Carmen De la Fuente, Emilia García y María Bujosa.

Restaurant de



Cuina mallorquina

La mejor experiencia de Mallorca!

En 1997 decidimos comenzar la aventura de un negocio familiar, donde poner nuestra dedicación, cariño y simpatía para hacer lo que mejor sabemos...Dar de comer a los demás.

Nuestro restaurante mantiene la decoración de entonces, para trasladarte a aquellas comidas caseras y sabrosas de antaño para que pases un rato especial con tus seres queridos.

Tolo y Polo

Carretera Palma Valldemossa, km 10, 07190 Esporles

Teléfono: 971 61 90 30

www.restaurantdecenet.com - Lunes cerrado



cuina mallorquina i producte fresc





Totes les ajudes a les quals pots accedir no caben en una contraportada, però sí en un web



LesAjudes
del Govern

Troba aquí totes les subvencions amb fons europeus NextGeneration per a particulars, entitats, autònoms, empreses i institucions

oie.caib.es



GOVERN
ILLES
BALEARS