

# Salut i Força

El periódico que promueve la salud en Baleares

Año XXIX • Del 3 al 23 de julio de 2023

Número 496 • [www.saludediciones.com](http://www.saludediciones.com)

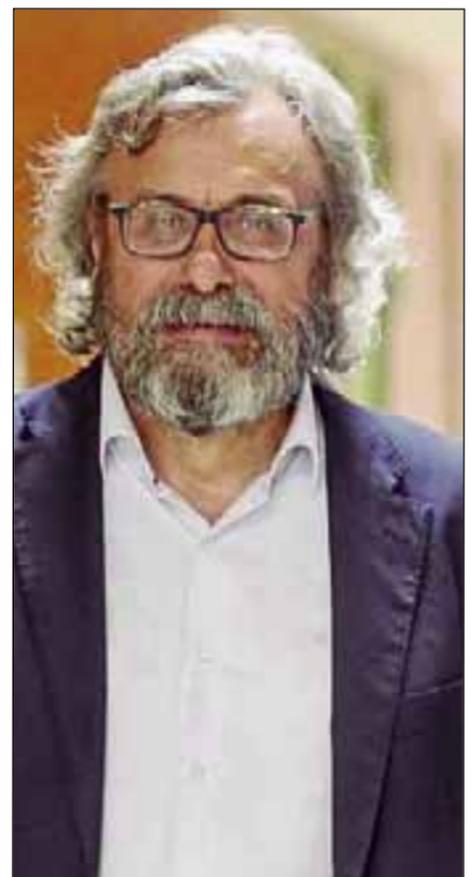


## El PP gobernará en solitario y pacta con Vox medidas en Sanidad

Págs. 10-12

Dr. Miguel Lázaro,  
presidente del  
Sindicato Médico de  
Baleares

## “El gran reto sanitario de Marga Prohens es elegir a los mejores, que deben de ser médicos”



Pág. 9



## Cirugía Cardíaca de HUSE formará parte del CSUR

P. 30



## Joan Calafat, premio ‘Defensor de la Salud’

P. 8



## Que el verano no te quite el sueño, ni el apetito

P. 17-20

### ENTREVISTAS

Margarita del Val,  
Viróloga,  
Científica  
del CSIC



Págs. 4-5

Gemma Pérez y  
Alba Vega,  
EIR de Enfermería  
Familiar y  
Comunitaria



Págs. 12-13

Joan y Marc  
Mir,  
tricólogos de  
la Unidad de  
Tricología Mir



Págs. 38-39

## Editorial

## Un nuevo reconocimiento póstumo para Joan Calafat

Un año y algo más de dos meses después de su fallecimiento, **Joan Calafat** sigue recibiendo los honores que, sin duda, merece su dilatada trayectoria como empresario y comunicador sanitario.

Hace escasas fechas, el fundador y director de **Salut i Força** fue distinguido, a título póstumo, con el premio 'Defensor de la Salud', otorgado por el Hospital Vilanopó, en Elche y perteneciente al grupo Ribera.

El evento, que coincidió con el décimo tercer aniversario de la creación de este joven y pujante centro hospitalario, contó con la presencia de la administradora de **Salud Ediciones**, **Beda Trinidad**, a su vez, viuda de **Joan Calafat**; el actual director de **Salut i Força**, **Carlos Hernández**, y **José María Codony**, amigo personal del homenajeado y persona que ha demostrado desde siempre su firme e incondicional apoyo a este proyecto editorial.

Durante la entrega del premio, la directora de Comunicación, Márketing y Responsabilidad Social Corporativa del grupo Ribera, **Angélica Alarcón**, definió a la perfección la personalidad y el talento del artífice de un proyecto de las dimensiones de **Salut i Força**: "Joan Calafat era una persona con un carisma inmenso", afirmó.

Y así podemos atestiguarlo todos los que tuvimos la fortuna y el placer de conocerle y tratarle, entre los que se encuentra la propia oradora, quien durante muchos años asistió en primera línea al crecimiento exponencial de la marca **Salut i Força** en la Comunitat Valenciana.



También intervino en el acto, a través de una videoconferencia, el presidente de Ribera, **Alberto de Rosa**. En un emotivo mensaje, el principal directivo de una de las compañías más solventes del sector de la salud, a nivel nacional e internacional, no dudó en calificar a **Joan Calafat** como su "hermano de Mallorca".

Es el mejor resumen que puede efectuarse de los más de 20 años de relación profesional que unieron a ambos y que comenzaron cuando **Alberto de Rosa** tuvo ocasión de explicar, en una entrevista concedida a **Salut i Força**, los principales ejes estratégicos del denominado 'Modelo Alzira'.

Desde esta tribuna, no podemos si no agradecer a Ribera, al Hospital Vilanopó y a la Comunitat Valenciana en su conjunto, y, por supuesto, a título personal, a **Alberto de Rosa** y **Angélica Alarcón**, la concesión de este reconocimiento póstumo al que fue, y sigue siendo desde allí donde se encuentre, nuestro líder, mentor y referencia humana y profesional.

Desde su muerte, en abril de 2022, esta es ya la segunda distinción que recibe **Joan Calafat** por su inmensa e inabarcable tarea en favor de la divulgación de la salud y la ciencia. Cabe recordar que, el pasado mes de octubre, el Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades Poco Frecuentes le hizo acreedor al premio nacional en la categoría de Mejor Comunicación Sanitaria.

Asegura el refrán que nadie es profeta en su tierra. Pero este aserto, que suele cumplirse inexorablemente, tendrá, y así queremos creerlo, su excepción en el caso de **Joan Calafat**. Estamos convencidos de que su ímproba labor, que no ha pasado desapercibida en la Comunitat Valenciana ni en otros muchos territorios, también sabrá ser reconocida, con el tiempo, en la isla que le vio nacer, Mallorca.

Por el momento, como hemos venido informando a nuestros lectores en los números más recientes de **Salut i Força**, los premios **Joan Calafat**, convocados por **Salud Ediciones**, ya son una realidad, y próximamente se darán a conocer los nombres de los ganadores en las diferentes categorías que forman parte de este certamen: los mejores Trabajos de Fin de Carrera de Medicina y de Ciencias Afines, y los premios al Médico, a la Enfermera y al Farmacéutico del Año.

Poco después de cumplirse el primer aniversario de su desaparición, estos premios constituyen el que debería ser el pistoletazo de salida de sucesivos reconocimientos a la titánica tarea desarrollada por **Joan Calafat**, y que brilló con luz propia en el ámbito de la medicina, la ciencia y la investigación.

Muchas gracias, Ribera; muchas gracias, Hospital Vilanopó; muchas gracias, Comunitat Valenciana; muchas gracias, **Alberto de Rosa** y **Angélica Alarcón**.

Estamos convencidos de que, desde algún lugar, puede que incluso mucho más cercano de lo que podemos sospechar, el corazón de **Joan Calafat** rebosa de satisfacción, alegría y orgullo al comprobar que sus desvelos para crear una sociedad más saludable no han sido tomados en vano.

Si bien son muchos los reconocimientos que debería hacer a múltiples profesionales de todos los hospitales, primaria y 061 de baleares que trabajan sin descanso para mejorar la sanidad, hoy quiero dedicar este artículo a algunos de los que han aportado una mejora sustancial, innovadora y excelencia a nuestros servicios sanitarios siempre en beneficio de los ciudadanos.

En primer lugar, quiero reconocer al **Dr. Javier Sáez de Ibarra** y a todo su equipo de cirugía cardíaca del hospital Son Espases, por haber conseguido recientemente ser designados como centro nacional de referencia (CSUR) para la reparación de la válvula mitral y preservación de la aórtica, siendo el primer servicio de nuestras islas que consigue esta distinción, en la que consiguen unas tasas de complicaciones muy bajas y una tasa de supervivencia altísima. Mi enhorabuena a todo el excelente equipo.

Siguiendo en Son Espases quiero reconocer a la **Dra. Antonia Sampol** y a todo su equipo de hematología por haber conseguido la acreditación para poder administrar CAR-T cells, nuevo y revolucionario tratamiento contra determinados tipos de leucemia y otros tipos de cáncer hematológico que consiguen importantes supervivencias en pacientes con muy baja esperanza de vida. También a ellos mi enhorabuena.

Y para finalizar en Son Espases, reconocer también a todos los profesionales que se han implicado y formado, para poder realizar trasplantes de hígado en nuestra comunidad, **Dres. Xavier González** de cirugía, **Dr. Julio Velasco** de la UCI, **Dr. Daniel Ginard**

## Avances en nuestra sanidad

del servicio de digestivo y hepatología, **Dr. Barturen** del servicio de anestesia. Poder realizar aquí esta técnica con éxito, sin necesidad de pasar unos largos meses en la península, es un gran avance. A ellos como impulsores, pero también a los equipos de médicos, enfermeras, TCAEs, farmacéuticos, y a todos los que participan del proyecto, mi más sincera enhorabuena.

Importante reconocer los avances realizados en seguridad de pacientes en las áreas de UCI del Hospital can Misses, evitando múltiples complicaciones. Mi enhorabuena a la **Dra Paz Merino**, impulsora sin descanso de todos estos avances y todo el equipo de la UCI.

No sólo en el ámbito hospitalario se avanza de manera notable. También en atención primaria quiero reconocer al **Dr. Josep Corcoll** y al **Dr. Ignaci Ramírez** por el impulso definitivo dado a la formación e implantación de ecografía en atención primaria que ha provocado que múltiples residentes de medicina familiar de toda España, acudan a nuestros centros de salud a formarse en esta técnica y que nuestras islas seamos auténticos pioneros en ecografía en atención primaria en todo el territorio nacional. Sin duda mejora de manera notable la capacidad de resolución, mejora la accesibilidad y forma parte ya del presente y del futuro de la atención primaria. Mi reconocimiento a todos los que ya formados, están contribuyendo a seguir formando a compañeros ¡cada día somos más!

Es obvio que todos estos avances han sido posibles

gracias a unos equipos directivos implicados y que han dedicado múltiples esfuerzos y trabajo para conseguirlo, **Dr. Josep Pomar** en HUSE, **Dr. Caldentey** en Atención Primaria, **Dra Santos** en Eivissa y sus equipos directivos.

También en el Ibsalut donde desde la dirección asistencial con la **Dra. Carandell**, el **Dr. García** (2015-2019) y sus equipos que no han regateado ningún esfuerzo en conseguir estos objetivos, salvando importantes dificultades, mas teniendo en cuenta que ha sido coincidente con la pandemia.

No quiero dejar de citar otros avances importantes realizados: como la implantación de la hemodinámica en can Misses y Son Llätzer, las técnicas de reproducción asistida en Can Misses, el acercamiento de servicios al Mateu Orfila o Formentera, las intervenciones endoscópicas y los tratamientos anticancerosos intraoperatorios, los excelentes resultados de nuestros profesionales del 061 en supervivencia tras parada cardíaca. A todos ellos un gran reconocimiento.

Y finalmente mi reconocimiento a nuestra Conselleira en todo este periodo 2015-2023, **Patricia Gómez**, verdadera impulsora incansable de todo lo que pudiera representar una mejora en la accesibilidad, en la atención, en la calidad de nuestra sanidad. Gracias a su visión e implicación ha sido posible.



Juli Fuster  
Metge de família

## SIN PERDÓN

## Marga Prohens

La mayor parte de los lectores de esta abundante columna se están preguntando en este momento el por qué **Prohens** en lo más alto de aquí mismo, por qué **Prohens** justo en este momento de pacto conformado. Pues porque llega también el momento en que las columnas se hacen realidad, porque llega el instante en que las letras construyen una nueva forma de vivir, de darle forma a la palabra.

Sabemos desde ayer, desde antes de ayer y desde hace -al menos- dos años y medio de ayer, que estos que están en funciones haciendo lo que no deben, que estos que no estaban en funciones haciendo lo que no debían, estaban en tiempo de descuento. Narrar desde aquí durante los últimos ocho años de periplo todas las vicisitudes que no han ido apareciendo en ningún otro lugar, que desde aquí, desde la dirección del amado **Joan Calafat** y de su descendencia, se haya permitido que se hiciera, ha sido el premio suficiente para cualquier otro desenlace.

Aquí, por ejemplo, se gestó una encerrona para allanar en un momento determinado -sin resultado alguno, claro- estas letras con un conseller popular. Desde aquí se apuntó también a la necesidad de cesar con inmediatez a un director general del Ib-Salut popular, a un secretario general del partido popular, y desde aquí hemos hecho un recorrido hasta el divorcio político a patadas entre **Patricia** y entre **Juli**.

Dios sabe que el *fair play* de nuestra relación ha sido poner la cara sin intermediarios, escribir sin red, contar sin tapujos los entresijos de un desastre original, de un pecado original que nació nombrando algo a una mujer y a su marido, o viceversa.

Los míos saben que simplemente han sido figurantes en una parte de mi tiempo, que les he prestado la atención y la importancia insuficiente como para haberles señalado -gratuitamente, a través de esta revista, que además distribuían- el camino elemental de la normalidad en la gestión, de recrearles preventivamente la delitología de sus firmas, de promover -en definitiva- que alguien les leyera lo que nadie les decía.

Hoy llega el cambio de verbo, cambian las letras, y de igual forma que lo que Juan dice de Pedro dice más de Juan que de Pedro, dice más de quien pregunta si voy a ser conseller que del que no va a serlo. Recuerdo en esa pregunta aquello a **Camilo Cela** sobre qué escritor le parecía el más influyente -ponga dos o tres, le contestó al periodista, los que más le gusten.

Ponga tres o cuatro cargos, los que desee el más avezado de los lectores, aquellos con los que sería

posible cargar sin el sentido más preciso de la incompetencia.

**Armengol** se va al Madrid y a la España de la que rebusna, y el drama no es su huida sin perder un solo mes de sueldo conservando el acta balear hasta ser candidata oficial española, sino lo que deja. Silencio isoelectrico en un partido miedoso y sin autocritica, y al teleñeco de **Andreu Manresa** en IB3 para que le haga los coros suficientes mientras llega la reválida de sus francinos a las generales. Curioso que se sienta tan cómodo con un gobierno de ultradretadetraulta como para no dimitir.

Llega **Marga Prohens**, enhorabuena. Llega el recambio de la que dijo que lo haría en solitario y -empeñando su palabra- la ha convertido en un proyecto de sí misma. Sin trucos, sin trolas, sin los lametones de todos los medios debidamente financiados. Anuncia auditoria en Salut. La disfrutaremos desde aquí. Como a ella.



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

## The News Prosas Lazarianas

Un clima de incertidumbre se respira en el ámbito sanitario balear, donde se comentan las quinielas de los próximos y posibles candidatos a gestionar uno de los "marrones", en el actual contexto, clave en el estado del bienestar que es la Sanidad pública. No hay que olvidar que ha sido un factor determinante en que el PP ganara las elecciones y sino que lo pregunten en Ibiza, Formentera. Es la hora de que el PP cumpla con sus promesas electorales. 48.000 funcionarios a los que representa la plataforma UNISEP, (de ellos más de 18.000 sanitarios), esperan que actualice la indemnización de residencia. El 60%, por lo menos de la plantilla del Ib-Salut, esperamos que convoque la carrera profesional del 2018-2023, ojo a la deuda que deja la no convocatoria, (solo ente el colectivo médico de 27 millones) y 3.700 médicos de la sanidad pública esperamos que se nos retribuya la productividad variable del 202 al 2023. Es urgente un plan de emergencia sanitaria en Ibiza en los primeros 30-60 días con la puesta en marcha de un protocolo excepcional de puestos de muy difícil cobertura en oncología- incentivos retributivos y no retributivos excepcionales -, neumología y medicina interna). Queda mucha tarea, hay que arremangarse a tope y el PP tiene que poner a sus primeras figuras en los órganos directivos. Profesionales del sector, médicos de prestigio, de reconocida solvencia profesional y conocedores del mundo sanitario. Es la hora de los mejores y de

## La sanidad balear en vilo. Es el día D y la hora H

los más preparados. Hay muchos puestos claves para dirigir el gran portaviones que es la sanidad pública balear: el director general del Ib-Salut, el gerente del hospital de referencia (el Hospital de Son Espases necesita como el comer recuperar su excelencia asistencial, con la dotación de especialistas que se merece y haciendo caso del decálogo de propuestas que harán los jefes de servicio), el gerente de Atención Primaria que debería escuchar atentamente a las propuestas de los coordinadores de los centros de salud, un director médico hospitalario en el tercer piso del Ib Salut y un coordinador de Salut Mental que pueda contar con un presupuesto relevante para poder contratar a los profesionales que en estos momentos necesitamos. Basta ya de migajas para la Salut Mental. Por otra parte, hay que despolitizar y "profesionalizar" la gestión de la sanidad pública, para poder así contar con los mejores gestores o aquellos que hayan demostrado su capacidad y competencia gestora. La buena gestión no entiende de ideología. Trabajar a destajo, vistas las tareas acumuladas bajo el liderazgo de los mejores, esto es lo que precisa nuestra sanidad pública y este debe de ser el leiv motiv de la Conselleria de Salut. Por eso es clave la elección de los líderes que dirijan la gran flota que hoy es la sanidad pública balear. De nuevo hay

que recordar que la sanidad no te hace ganar elecciones pero te la puede perder, o lo que es lo mismo, se las hace ganar al partido en la oposición, en este caso, el PP. Todavía recuerdo la debacle del PP de Bauzá, donde el sainete en la gestión sanitaria fue espectacularmente negativo y triste. Como siempre hay que aprender de los errores espero que la historia no se repita, porque sería trágico para los ciudadanos y sería un suicidio político para el PP. Insisto en el PP hay suficientes médicos para liderar este nuevo proyecto solo hay que nombrarlos. Los experimentos se hacen en verano y con gaseosa y sería incomprensible y poco razonable nombrar personas, por muy vinculadas que estén con el PP, a liderar la sanidad. Simebal tiene grandes expectativas (y también su lista de candidatos), en que la dirección del PP valore lo que está en juego y elija a los más cualificados, que deberían de ser médicos con gran liderazgo clínico. Todo es compatible "se pueden nombrar activos gestores del partido pero priorizando la elección de los líderes clínicos". No me cansaré de repetirlo. Ya saben en derrota transitoria pero nunca en doma.



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

Salut i Força

Edita: ALJUNIBE

Fundador: Joan Calafat i Coll. Director: Carlos Hernández. Administradora: Beda Trinidad.

Asesor Científico: Dr. Jaume Orfila.

Redacción: Joan F. Sastre, Juan Riera Roca, Alberto Ariza, Alfredo Manrique, Angeles Fournier.

Colaboradores: Pere Riutord, Miguel Lázaro, Joan Carles March, Javier Alarcón, Marta Rossell.

Diseño y Maquetación: Jaume Bennassar. e-mail: estudio@salut.org. Fotografía: M.A.C.

Distribución: 695 694 490. Impresión: Hora Nova, S. A. D.L.: P.M.-268-2003. ISSN: 1695 - 7776

www.saludediciones.com

Salut i Força no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con el criterio de los mismos. Prohibido reproducir total o parcialmente el contenido de esta publicación sin la autorización del editor.

Síguenos en redes sociales

fibwi  
TV AUTONÓMICA

Control



**MARGARITA DEL VAL** VIRÓLOGA, CIENTÍFICA DEL CENTRO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

## «En nuestra prepotencia, creíamos que teníamos controladas las enfermedades infecciosas y eso fue un error»

La Dra. Margarita del Val es una de las principales autoridades españolas e internacionales en enfermedades infecciosas. Ya antes de la pandemia del COVID19 era referencia mundial y durante esa crisis sanitaria ha sido una de las voces científicas más tenidas en cuenta. La Dra. Del Val es científica del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en la rama del estudio de la respuesta inmunitaria a las infecciones virales. Es doctora en Ciencias Químicas en la especialidad de Bioquímica y Biología Molecular. Recientemente visitó Palma para impartir una conferencia en la Universitat de les Illes Balears (UIB) y en el Colegio de Médicos, y posteriormente acudió al plató de Fibwi Televisión, donde participó en la tertulia de Salut i Força, con la Dra. Concha Zaforteza, directora de Enfermería del Hospital de Inca y profesora de la UIB, y los Dres. Pere Riutord, médico estomatólogo, investigador y vicedecano de la Escuela Universitaria ADEMA, y Antoni Bennasar, jefe de Traumatología del Hospital de Inca y presidente del Patronato Científico del Colegio de Médico. La tertulia fue dirigida por el presentador y director de Salut i Força TV, Carlos Hernández. Este texto es un resumen de aquella entrevista, que puede verse en su totalidad gracias al QR que se ofrece al final de estas páginas.

**JUAN RIERA ROCA**

**Carlos Hernández.—¿Cómo ha sido su visita a la UIB y al Colegio de Médicos?**

**Margarita Del Val.—**En la UIB he estado en contacto con científicos del departamento de Física Interdisciplinar y Problemas Complejos, con los que colaboramos desde que comenzó la pandemia. Desde la virología y la inmunología nos estamos acercando a quienes saben hacer modelos matemáticos sobre las pandemia y saben localizar esas zonas en las que puede haber más riesgo y así poder actuar de una manera más selectiva para evitar que haya contagios. Empezamos a trabajar con ellos hace tres años y aunque parece que la distancia es grande entre nuestros campos, no lo es tanto. Seguimos colaborando con nuevos proyectos. He aprovechado la visita para renovar esta participación y para impartir una charla en la UIB, en lo que es un centro mixto con el CSIC. Luego, en el Colegio de Médicos, he participado en una intervención sobre un nuevo concepto interdisciplinar, el de Una sola salud, el One Health, en lo que lo nuevo es que desde distintas profesiones como la veterinaria, se puede estudiar la salud de los animales y del medio ambiente e integrar esos conceptos y saber

cómo impactan a la salud humana, conociendo las causas que llevan a infecciones, a enfermedades humanas, el papel de la contaminación y otros aspectos, como los usos alimentarios, que también pueden incidir y así actuar antes, prevenirlas, saber cuáles pueden ser las consecuencias, integrando campos y profesionales, con colaboraciones sinérgicas, saliendo de tu zona de confort pero encontrándote con gente que te aporta mucho. Trabajar juntos por la salud es lo que hemos reforzado en la sesión del Colegio de Médicos.

**Carlos Hernández.—Usted nació en una familia de científicos. Díganos: ¿Era una niña y ya quería investigar?**

**Margarita Del Val.—**Creo que a mí siempre me ha gustado aprender mucho. Y preguntar mucho. Soy muy preguntona, tanto que a veces tengo que decir, perdona, solo pregunto para saber, no es que te esté cuestionando. Me gusta mucho saber y aprender de todo. Me llamaban más la ciencias y la investigación, aunque nunca tuve que defenderlo. Nunca me lo cuestionaron ni hubo dudas sobre que aquello iba a ser viable: sigue tu camino y podrás avanzar en esto, me dijeron. Mis padres son químicos los dos. Yo empecé con la química pero enseguida me pasé a

la bioquímica, que era una disciplina absolutamente nueva, con lo cual tampoco es que estuviese siguiendo sus pasos. Me ofrecieron investigar fue sobre antibióticos o virus. Elegí virus y ya me quedé enganchada. Me sigue interesando aprender y en investigación hay algo muy bueno, que siempre estás en contacto con gente nueva, con estudiantes que llegan, y eso es algo que te revitaliza mucho porque estás aprendiendo también con sus nuevas visiones.

**Antoni Bennasar.—¿Por qué cree usted que los virus son entidades tan importantes, como ha sido el caso del SARS-CoV-2?**

**Margarita Del Val.—**Pues en concreto este virus, como todos, tiene que multiplicarse en los organismos vivos para poder perpetuarse. Lo que llama la atención de los virus es que tienen muchas estrategias para lograrlo. El SARS-CoV-2 no es el virus más mortífero que pueda haber. El del sida tenía una mortalidad mucho más alta, sin tratamiento y sin vacunas. Tampoco, al menos al principio, era el que más se contagiaba, aunque luego ha ido aumentando su capacidad de contagio. Lo que le sucede al virus del COVID19 es que se transmite de una manera muy eficaz y muy silenciosa. Se



transmite sobre todo a través del aire, de los aerosoles, además de por las gotitas cercanas, y eso es muy difícil de controlar. Y además, se transmite de una manera muy eficaz a través de personas que no tienen síntomas. Y eso ha supuesto saltarse todas las barreras para controlarlo a nivel global. Y además de todo eso, el SARS-CoV-2 nos ha encontrado completamente faltos de defensas. La clave no es cómo de fuerte es el enemigo, sino cómo de fuertes nos encuentra a nosotros. Es un virus completamente nuevo, que ha surgido de un animal del que se nos ha pasado la ventana de oportunidad para identificar el intermedia-

rio entre los murciélagos y los humanos. Y precisamente porque ha surgido de esa manera —de algún animal, en algún momento— y porque cuando se hace el trazado hacia atrás no se llega más allá de octubre de 2019, nos ha pillado a toda la humanidad con cero defensas. La posibilidad de infectarnos todos y de una manera simultánea hacía mucho tiempo que no la teníamos, y de hacerlo, además, de una manera bastante eficaz y silenciosa. El SARS-1, el antecesor de este virus, solo se transmitía desde personas sintomáticas, por lo que fue eficaz para pararlo el tomar la temperatura en los aeropuertos. Este no solo se con-



De izquierda a derecha, Carlos Hernández, Manuela García Romero, Pere Riutord, Margarita del Val, Antoni Bennasar, Beda Trinidad y Concha Zaforteza.

tagia sin síntomas, sino que lo han transmitido personas que nunca han llegado a tenerlos. Respecto a otro coronavirus que también ha causado problemas, el que salta de los camellos a las personas es más grave, pero el SARS-CoV-2 lo hace más entre personas. La clave de este virus ha sido una transmisión muy eficaz frente a una población que no tenía defensas. Nos infectamos como adultos por primera vez de este virus, cuando de todos los demás no infectamos de pequeños, cuando tenemos un sistema inmunitario recién formado y eficaz. Infectarse por primera vez de adultos siempre es más grave.

**Concha Zaforteza.—¿Qué importancia tiene la vacunación en ese concepto del One Health?**

**Margarita Del Val.—**Siempre es mejor prevenir que curar. Ante el SARS-CoV-2, además de prevenir con vacunas podemos curar con anti-virales. Lo que hemos aprendido de este virus sobre el concepto One Health, a parte de que viene de animales y aunque no se sabe de cuál, es que surgió del mercado de Wuhan, de una zona de venta de animales con poco control

veterinario. Y con todo el conocimiento previo de vacunas contra coronavirus que infectan solo a animales, se sabía qué se podía esperar de las vacunas. Se sabía que las vacunas frente a un coronavirus eran factibles, que podían tener problemas de seguridad o ser poco eficaces. Y con ello se echó toda la carne en el asador para sacar las mejores vacunas que fuera posible. Tenían que ser muy rápidas, porque eso es muy importante en las pandemias. Por eso se emplearon todas las estrategias. Las de ARN-mensajero no es que fuesen las mejores, es que fueron las más rápidas. Y además han resultado muy buenas y muy seguras. Durante los ensayos clínicos se monitorizó semana a semana su seguridad, ya que se sabía de antes de otras vacunas en animales que podrían causar alguna reacción adversa y de que había un riesgo de que la infección fuese peor después de vacunarse que antes. Sin que lo supiese la empresa que llevaba a cabo los ensayos clínicos, un panel independiente analizaba cada semana si había algún efecto adverso. En algún momento que hubo una sospecha, uno de los ensayos clínicos se paró. Ello causó bastante alarma, pero cuando se

vio que no tenía que ver con la vacuna pudo reanudarse. Y eso venía de la experiencia con los animales. También se sabía que era un virus lo suficientemente sencillo como para poder hacer una vacuna. Ese conocimiento previo permitió que se lanzaran los gobiernos, poniendo mucho dinero público y las farmacéuticas pudieron desarrollar los prototipos que venían de la investigación. La experiencia con el SARS-CoV-2, el trabajar con la proteína adecuada, ha permitido luego desarrollar una vacuna, que era muy necesaria y que se resistía contra el virus sincitial respiratorio (VRS).

**Pere Riutord.—¿Podrían los científicos saber que iba a llegar una pandemia, advertirlo a un sistema sanitario que tal vez había dejado de lado un poco este tipo de amenaza?**

**Margarita Del Val.—**En nuestra prepotencia creíamos que teníamos controladas las enfermedades infecciosas y que ya solo nos preocupaban las enfermedades no transmisibles. Y fue un error. Los virólogos sí que esperábamos que hubiese alguna pandemia fuerte en algún momento. Pensábamos que probablemente vendría del Sudeste

Asiático, porque es donde ha habido más circunstancias que hacen posible el surgimiento de nuevas epidemias, aunque últimamente esto también está ocurriendo en África Central y Occidental. Sin embargo, la vigilancia se había dado por sentado casi exclusivamente en evitar una pandemia de gripe A. Cuando llega una pandemia de gripe A es de una variante lo suficientemente nueva para infectar a muchas personas, pero gran parte de la humanidad ha pasado una gripe y tiene ya cierta inmunidad conservada. Eso lleva, en esos casos, no a que se infecten los más vulnerables, que son los más mayores, sino a que lo hagan los más jóvenes, que son quienes nunca han pasado una gripe, como ocurrió con la de 2009. Pero con el nuevo coronavirus la situación fue muy distinta. Nadie tenía inmunidad y la pandemia fue radicalmente diferente. Por eso el impacto pudo ser de 10 a 50 veces superior al impacto que causan las oleadas de gripe típicas de los inviernos y eso fue una carga que ningún sistema sanitario estaba razonablemente preparado para enfrentar. Yo creía que esto iba a durar mu-

chos años, aunque afortunadamente se encontró la vacuna y aunque las campañas de vacunación llevan su tiempo ha sido todo muy rápido. Tenemos que estar preparados para aquello que esperamos y para lo que desconocemos. Y una forma es controlar del mejor modo posible determinadas formas de transmisión de las enfermedades infecciosas, porque así abarcaremos a más agentes infecciosos aunque no los conozcamos. Ahora es el momento de aprender de la transmisión por aerosoles de los agentes que entran por vía respiratoria para protegernos de alguno que puede volver a contagiarse de una forma tan silenciosa y eficaz.

Acceda al contenido completo escaneando este código QR



# El Partido Popular denuncia que “el colapso en las urgencias le ha explotado en la cara a Armengol”

JUAN RIERA ROCA

El portavoz del Partido Popular en el Parlament, **Sebastià Sagreras**, lamenta que “desgraciadamente, el tiempo ha dado la razón al Partido Popular”. **Sagreras** recuerda que hace dos semanas el partido denunció que la secretaria general del PSOE en Baleares, **Francina Armengol**, “estaba preparando la tormenta perfecta en la sanidad pública de las islas”, información que ya recogió **Salut i Força** en su última edición en papel.

Ello sería la consecuencia de “cerrar camas a las puertas del verano y liquidar el convenio con la sanidad privada para la atención de ciudadanos extranjeros, para que se la encontrara Marga Prohens” y que “sin embargo, no le ha dado tiempo ni de llegar a Madrid, que el colapso en urgencias le ha explotado en la cara a Armengol”.

**Sagreras** se hace eco de la denuncia del sindicato de auxiliares de enfermería SAE de los primeros episodios de saturación en las urgencias de Son Espases, donde, relatan, incluso uno de los pacientes entró en parada cardiorrespiratoria delante del resto de usuarios del servicio. El sindicato apun-



Sebastià Sagreras, junto a Marga Durán.

ta al cierre de camas y al fin del convenio para la atención a extranjeros como las causas.

“El PSOE salió a decir que el

Partido Popular mentía e intoxicaba y, una vez más, la realidad se ha impuesto”, ha señalado **Sagreras**, que ha instado al Go-

vern en funciones a “gestionar hasta el último día y no estar dedicado sólo a hacer oposición al Partido Popular y campaña a Sánchez

y Armengol” y que ha querido trasladar todo el apoyo a los profesionales sanitarios de las islas.

## Desde el 4 de julio, las mascarillas dejan de ser de uso obligatorio en los centros de salud, hospitales, farmacias y centros sociosanitarios

REDACCIÓN

Tras el visto bueno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (CISNS) el pasado viernes 23 de junio, al cierre de esta edición de **Salut i Força** y, justo antes de ir a imprenta, se esperaba que el Consejo de Ministros aprobara el martes 4 de julio la retirada general para terminar de

hacer efectiva la medida de usar mascarilla en la sanidad de toda España. De esta forma, España se despidió al fin del uso obligatorio de la mascarilla en casi todos los ámbitos, a la espera de la publicación del real decreto que flexibilice su uso en entornos sanitarios y so-



ciosanitarios. El Ministro de Sanidad, **José Miñones**, no quiso dar la fecha concreta, pero sí avanzó que se mantendrán en Oncología, desde su publicación en el BOE, en el momento en el que las mascarillas seguirán siendo de “uso recomendatorio y con “autorresponsabilidad” en

que la obligatoriedad del uso de la mascarilla se mantendrá en los ámbitos hospitalarios con críticos y vulnerables, es decir, en zonas como quirófanos, unidades de cuidados intensivos y en las que haya pacientes inmunodeprimidos como las zonas de oncología.

España por parte de los ciudadanos. Por ejemplo, que “aquellos que tengan síntomas, lógicamente, se pongan las mascarillas” y que tengan en cuenta que “sigue estando presente el virus”.

Por otra parte, Sanidad y las comunidades apuntan a

### El Servei de Salut ha contratado a un total de 1.742 trabajadores desde el inicio de la pandemia de la COVID-19.

El Servicio de Salud ha contratado a un total de 1.742 trabajadores desde el inicio de la pandemia de la COVID-19 para hacer frente a la crisis sanitaria. Este incremento en la contratación de profesionales de la salud —que ha supuesto un gasto global de 18.178.599,70 €— se ha hecho para reforzar las plantillas y apoyar a todos los equipos que trabajan habitualmente. Estas contrataciones se han financiado al 100% con cargo a fondos europeos. La incorporación de los fondos adicionales de Ayuda a la Recuperación para la Cohesión y territorios de Europa (REACT-UE) resulta crucial para ayudar a gestionar mejor los efectos económicos de la crisis sanitaria del COVID-19 y, con ello, para favorecer progresivamente el acceso a servicios fundamentales de la manera más amplia posible y la reactivación de la actividad económica que han permitido financiar una parte del gasto de las medidas de respuesta sanitaria. Del gasto global de 18,1 M€, se han destinado 4.029.321,05 € a contratar profesionales en 2020 y 14.149.278,65 € a contratarlos durante el año 2021. Por categorías sanitarias, aquellas en que se ha incrementado más el número de contrataciones han sido la de enfermería (774 profesionales) y la de técnico especialista (631 profesionales), lo cual representa el 80 % del total del personal con que se han reforzado las plantillas de profesionales sanitarios.

# Marga Prohens gobernará en solitario y pacta con Vox medidas estratégicas en Sanidad

El nuevo Govern del PP eliminará el catalán como requisito, revisará el plus de insularidad y fidelizará profesionales en las zonas de difícil cobertura

CARLOS HERNÁNDEZ

Fue como un mantra que iba repitiendo en cada entrevista, mitin, rueda de prensa, acto o debate electoral: “*Quiero gobernar en solitario*”, **Marga Prohens**, *dixit*. El portavoz del Partido Popular en el Parlament, **Sebastià Sagreras**, confirmaba un acuerdo con Vox por el cual la formación facilita con su abstención la investidura de **Marga Prohens** como presidenta de un Govern en solitario para las Illes Balears.

El acuerdo alcanzado, que incluye 110 medidas programáticas para un cambio en las actuales políticas, permite dotar a las islas de un gobierno es-

table. Vox se compromete a dar estabilidad al nuevo Govern de **Marga Prohens** con el compromiso de no presentar en toda la legislatura enmienda a la totalidad a la Ley de Presupuestos Generales de la Comunidad y se creará una comisión de seguimiento y evaluación cuyo objetivo será el control del cumplimiento del acuerdo programático suscrito por ambas formaciones.

## Documento

El documento programático desarrolla las cinco líneas básicas acordadas el por ambas formaciones el pasado 19 de junio de 2023 a fin de preservar la li-

bertad, el desarrollo económico, las mejoras de los servicios sociales y la sanidad pública, la protección de la mujer y la seguridad de los ciudadanos de Baleares, y permite dar cumplimiento al programa de gobierno con el que el Partido Popular se presentó a las pasadas elecciones del 28 de mayo.

Los 6 puntos de Sanidad entre los 110 asuntos pactados

1. Blindaje del presupuesto sanitario y auditoría en el Sistema público de Salud en 2024.

2. Estrategia de captación y fidelización de profesionales sanitarios, reclamando al Gobierno de España un complemento de insularidad, reactivando la carrera profesional,



Marga Prohens.

declarando zonas y especialidades de difícil cobertura –especialmente en Menorca, Ibiza y Formentera. Eliminación del requisito lingüístico y la revisión del plus de insularidad con el fin de adaptarlo al coste real de la vida en Baleares.

3. Estabilización y ampliación, de forma progresiva de las plantillas de personal sanitario, especialmente médicos. Oposición en todas las plazas, tanto de interinos como de

eventuales. Ofertas Públicas de Empleo y oposiciones/concursos cada dos años y aumentar el número de residentes.

4. Desarrollo de una gestión sanitaria eficaz y una asistencia humanizada y personalizada.

5. La salud mental será uno de los pilares del sistema sanitario público con atención especial a la lacra del suicidio y a la soledad no deseada.

6. Ejecución de un Plan de Infraestructuras sanitarias.

## Los nombres que suenan para la Conselleria de Salut

C.H.

Al cierre de esta edición, que no volverá en su nuevo número hasta el próximo lunes 24 de julio, donde ya se habrá dado a conocer el nombre del nuevo responsable de Salut y su director general del Ib-Salut, eran varios los nombres que habían sonado con fuerza para ocupar los cargos más importantes en la Administración Sanitaria autonómica. Tanto es así que, en los primeros días tras el 28 de mayo, el nombre de **Cristina Gil-Membrado**, catedrática de Derecho Civil de la UIB y decana de la Facultad de Derecho fue un nombre independiente incorporado por **Marga Prohens** a su lista del Parlament. La diputada, experta en derecho sanitario y cuyo marido es médico, fue rápidamente situada en las quinielas para ser consellera. Lo mismo que **Javier Ureña**, elegido diputado autonómico y hombre de confianza, tanto de **Prohens**, como de **Javier Bonet**. **Ureña**, jefe del Servicio Jurídico Administrativo del Comarcal de Inca, ha trabajado con la gerente de dicho centro, **Soledad Gallardo**, a quien no le importó para



Manuela García Romero.

nada el color político de **Ureña** a la hora de contar con su confianza, lo cual debería ser más común y, desgraciadamente no lo es. Muchos situaban a **Ureña** al frente del Ib-Salut, por su perfil gestor, si bien también hay fuentes que transmiten a **Salut i Força** que pueda pesarle no ser específicamente un profesional sanitario, como habitualmente ha sido así en las últimas legislaturas. En esa terna de candidatos y candidatas también aparece la doctora **Manuela García Romero**, vicepresidente de la OMC, ex presidenta del Colegio de Médicos de Baleares y anestesista. Está en la lista de preferidas de Simebal. **Romero** compagina su buena labor en Madrid con su trabajo en Palma, y tiene un



Cristina Gil-Membrado.

buen legado en el ámbito colegial. El periodista **Joan Miquel Perpinyà**, en *mallorcadio.com* daba un nombre hasta ahora inédito: la ibicenca **Carolina Escandell**, quien en la pasada legislatura fue responsable de Servicios Sociales y Recursos Humanos en el Consell d'Eivissa. Finalmente, dos nombres planean siempre con fuerza para poder optar a un cargo al frente de Salut: el jefe clínico de Medicina Interna del Hospital de Son Espases y recientemente elegido Premio Nacional de dicha especialidad, el **Dr. Jaume Orfila**. El menorquín, de mente brillante y gran trayectoria, ha participado fehacientemente en todo lo dogmático del programa electoral sanitario del PP. **Orfila**, que ya ejerció



Javier Ureña.

responsabilidades de gestión sanitaria con **Ana Castillo** como consellera de forma eficiente, es el responsable de la Comisión de Salud del PP de Baleares y cuenta con el gran aval, por ejemplo, del Sindicato Médico. Lo mismo puede decirse del jefe de Servicio de Traumatología del Hospital de Inca, el **Dr. Antoni Bennasar**, vinculado al PP desde hace décadas, voz autorizada del partido conservador en materia de salud y que fue presidente del Comib durante 8 años y ahora ejerce de responsable de su Patronato Científico. Finalmente, **Isabel Borràs**, quien fuera diputada la pasada legislatura y que fue en las listas de **Biel Company** y ha repetido con **Marga Prohens**, es otro de los



Jaume Orfila.

nombres no tanto como ‘*consellerables*’ como sí de futura posible directora general sanitaria. Por si fuera poco, en una carrera por ocupar plazas relevantes en la sanidad pública balear, como puedan ser también las gerencias hospitalarias, nunca hay que obviar ‘*los tapados*’, esos perfiles de máxima confianza de los presidentes o presidentas del Govern, cuyo nombre nunca se quema y solo sale cuando se publica su nombramiento. Podría ser. Otros magníficos gestores como **Víctor Ribot**, de QuirónSalud Baleares, salen totalmente de la ecuación, por su gran éxito y consolidación en el sector privado, que hace imposible su regreso al escenario público.

# Joan Calafat, premio ‘Defensor de la Salud’ en el Hospital Vinalopó de Elche a título póstumo

Segundo reconocimiento al fundador de Salut i Força, tras recibir, en octubre de 2022, el galardón nacional, concedido por INDEPF en la categoría de mejor comunicación sanitaria

## REDACCIÓN

El Hospital Universitario del Vinalopó, perteneciente al grupo Ribera y ubicado en Elche, acogió el pasado 27 de junio la celebración del acto Homenaje Defensores de la Salud 2023, coincidiendo con el mes en el que el centro ilicitano ha celebrado su décimo tercer aniversario. Entre los cinco galardonados, se encuentra **Joan Calafat**, fundador y director de **Salut i Força** durante 27 años y fallecido el pasado mes de abril de 2022. Hasta Elche se desplazaron el director de **Salut i Força**, **Carlos Hernández**, la administradora del Grupo Salud Ediciones, **Beda Trinidad** (y mujer de **Joan Calafat**) y el ex director general de IB3, **José María Codony** (amigo personal de **Joan Calafat**) para recoger el premio.

La directora de Comunicación, Marketing y Responsabilidad Social Corporativa, **Angélica Alarcón**, fue la ‘madrina’ del premio, quien lo entregó y argumentó cariñosamente en el salón de actos del hospital las razones por las cuales se le ha concedido tal mención al desaparecido comunicador sanitario.

En palabras de **Angélica Alarcón**, “*Joan Calafat era una persona con un carisma inmenso, que fue pionero en su proyecto de comunicación sanitaria, supo especializarse y ser un referente primero en Baleares y luego en la Comunitat Valenciana. Recuerdo sus múltiples facetas: comunicador,*



De izquierda a derecha, José María Codony, Carlos Hernández, Beda Trinidad, junto a profesionales del hospital y de Ribera, y resto de los premiados.

*piloto, actor de teatro, enfermero... fue un placer conversar con él de forma distendida con un buen arroz y hablar de sanidad. Le echamos mucho de menos y siempre fue un Defensor de la Salud”.* Desde Portugal, el presidente de Ribera, **Alberto de Rosa**, expuso por videoconferencia cómo conoció a **Joan Calafat**: “*Era 1999 y mi primera conferencia para explicar el Modelo Alzira fue en Palma, a Joan Calafat y a Salut i Força. Precisamente, Joan en 2019 organizó en Palma el vigésimo aniversario de ese evento y fue maravilloso estar con él y volver a ser entrevistado en plató.*

*Cuando me dijo años antes que quería aterrizar en la Comunitat Valenciana, contó con mi apoyo y así seguirá siendo. Para mí, Joan era mi hermano de Mallorca”.*

## Agradecimiento

**Carlos Hernández**, quien recogió el premio junto a **Beda Trinidad**, fue el encargado de agradecer el premio, a título póstumo, que reconoce la figura de **Joan Calafat**: “*Es un inmenso honor que Ribera y Vinalopó hayan concedido este reconocimiento a nuestro fundador. Salut i Força siempre seguirá trabajando*

*con el rigor y la credibilidad que impuso Joan Calafat y seguiremos defendiendo objetivamente el exitoso modelo de gestión que aplica Ribera, estudiado en Harvard, con un nivel de excelencia y eficiencia único y que se exporta internacionalmente”.*

La gala también reconoció a **Francisco Mojica** y la organización APSA, a **Jorge Cantó**, paciente del hospital que, tras un proceso agudo que le llevó a estar ingresado varias semanas en la Unidad de Cuidados Intensivos, se está recuperando en diálisis y rehabilitación; y al **Dr. Jose Gregorio Betancor**,

médico de atención primaria en el grupo Ribera que falleció en 2022.

La marca “**Defensores de la Salud**” se ha convertido en una cita consolidada en la que se distingue la labor de quienes han contribuido a lo largo de su carrera profesional a defender los valores de la salud. Desde personalidades del ámbito de la medicina y la enfermería en reconocimiento a su trayectoria, hasta asociaciones por su labor de apoyo a pacientes con distintas enfermedades. También instituciones relacionadas con la labor informativa de contenidos de salud, o clubes deportivos por su aportación a la práctica del deporte y hábitos de vida saludable. Sin olvidar la labor de fundaciones que, en distintos ámbitos, tanto aportan en el campo de la responsabilidad social corporativa.

## Segundo premio

Desde la pérdida de **Joan Calafat**, en abril de 2022, han sido dos los premios que han querido distinguir y poner en valor la magnífica trayectoria de **Joan Calafat**. En octubre del año pasado, fue el Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades Poco Frecuentes quien también premió, a título póstumo, a **Joan Calafat**. El galardón fue concedido a nivel nacional en la categoría de mejor comunicación sanitaria. Fue la edición número XIV de los premios Poco Frecuentes.



Momento de la entrega por parte de Angélica Alarcón a Beda Trinidad y Carlos Hernández.



Carlos Hernández, Beda Trinidad y José María Codony, posan, con el premio.

**DR. MIGUEL LÁZARO** PRESIDENTE DEL SINDICATO MÉDICO DE BALEARES

## “El gran reto sanitario de Marga Prohens es elegir a los mejores, que deben de ser médicos”

El presidente del Sindicato Médico de Baleares (SIMEBAL), el Dr. Miguel Lázaro, valora para Salut i Força el nuevo pacto de gobernabilidad entre PP y VOX, con 110 puntos estratégicos programáticos, en los que hay 6 exclusivamente destinados a sanidad.

CARLOS HERNÁNDEZ

**P.- ¿Cómo valora el pacto de PP y Vox a nivel sanitario?**

R.- El programa electoral sanitario de PP y VOX es un buen programa porque recoge muchísimas propuestas que las organizaciones médicas más importantes de las islas, les hemos realizado. Ahora bien, el contexto actual es tan especial, que el gran reto de la presidenta Prohens es elegir a

los mejores, que deben de ser médicos.

**P.- Apuestan por eliminar el catalán como requisito.**

R.- SIMEBAL mantiene desde el año 2000 se ha posicionado para que la acreditación lingüística sea un mérito. En segundo lugar, desde el punto de vista de gestión sanitaria, utilizando la racionalidad y el seny, teniendo en cuenta el grave contexto deficitario de falta de médicos (como ejemplo la Oncología en Ibiza). Que la acreditación lingüística sea un requisito es un elemento disuasorio.

**P.- Ambos partidos coinciden en revisar con el Gobierno de España el plus de insularidad.**

R.- Es un compromiso que le recuerdo a los dos partidos que eso dijeron en el debate del Comib, que apostarían por ello. Sería mo-

tivo de confrontación el que no lo equipararan a islas pequeñas Canarias en Mallorca y Ceuta y Melilla para Menorca, Ibiza y Formentera. Estamos abiertos a negociar un cronograma.

**P.- Desean fidelizar y captar profesionales, mejorando las condiciones en las zonas tensionadas de Menorca, Ibiza y Formentera.**

R.- SIMEBAL ha influido mucho en el programa sanitario de ambos partidos con sus propuestas. Hemos sido determinantes en sus programas electorales, los de PP y VOX. Una estrategia principal para captar y fidelizar profesionales es poner en marcha el complemento en puestos de difícil y muy difícil cobertura, que lleva incentivos retributivos extraordinarios, con compromiso de permanencia e incentivacio-



de servicio y jefes de sección en esas tres islas.

**P.- Usted ha pedido encarecidamente que la persona que dirija la Consejería tenga mucha experiencia. Se lo ha recordado a Marga Prohens.**

R.- Es absolutamente necesario, vista cómo está la sanidad pública balear, que la presidenta Marga Prohens, elija a médicos altamente cualificados, para la gestión de 6 puestos: conse-

neres no retributivos, como es la vivienda, la carrera profesional, etc. Quiero añadir que es necesario como punto importante desarrollar y completar el organigrama en cuanto a jefes

ller/a, director del Ib-Salut, gerente de Atención Primaria, gerente de Son Espases y director médico de Son Espases, coordinador autonómico de salud mental.



**MarimonTCuida**  
MARIMÓN FARMAESTÉTICA & SPA

**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€**

**1ª Visita Informativa  
GRATUITA**

C/ Trafalgar 23, 07007 - Ciudad Jardín Tel. 971 267 660 [www.marimontcuidaonline.com](http://www.marimontcuidaonline.com)

# La salud de la profesión médica no mejora tras el fin de la pandemia

## REDACCIÓN

El estado de salud mental y bienestar emocional de la profesión médica española se mantiene lejos de los niveles prepandémicos. Así se desprende del segundo estudio Repercusiones de la COVID-19 sobre la salud y el ejercicio de la profesión de los médicos de España realizado por la Fundación Galatea, la Fundación para la Protección Social de la Organización Médica Colegial, y Fundación Mutual Médica, que se llevó a cabo entre los meses de noviembre de 2022 y febrero de 2023. Del análisis del mismo, se llega a la conclusión de que el malestar y los problemas de salud de los médicos españoles en el momento actual son atribuibles no tanto a la situación vivida en la pandemia sino al clima laboral.

Por lo tanto, los problemas de salud de los médicos se asocian al empeoramiento de sus condiciones de trabajo, basadas fundamentalmente en el exceso de horas de trabajo, la sobrecarga laboral, la sensación de estar sobrepasados y la dificultad de desconectar durante el tiempo de ocio.

Llama la atención que sientan falta de apoyo por parte de sus superiores. A lo que se suma la percepción de pérdida de prestigio social ante una sociedad que percibe a los médicos como responsables de las



Tomás Cobo y Manuela García Romero, entre otros, en la presentación del estudio.

carencias del sistema y de decisiones políticas que no les son propias pero que afectan a su funcionamiento

## 4/10 médicos no pueden más

Los datos del informe ponen en relieve que se observa un empeoramiento claro del estado de salud percibido. En la actual encuesta, los médicos que presentan un estado de salud regular o malo representan el 26%; una cuarta parte duerme menos de 6 horas diarias y se incrementan los que padecen algún tipo de insomnio (35%).

Además, se pone de manifiesto que el 38% de los médicos se siente sobrepasado y la tasa de burnout se sitúa en el 43%, cifras muy superiores a las auto percibidas en el periodo pre-pandémico. Una tercera parte de los médicos considera que su estado de salud mental es malo o regular y un 16% manifiesta padecer una depresión o algún trastorno de ansiedad en el momento de la encuesta (finales de 2022).

## Aumento de la carga de trabajo

Los datos de este segundo informe revelan que en lo que respecta a las condiciones de trabajo, se mantienen unas jornadas de trabajo muy extensas, ligadas a menudo a la realización de guardias, de manera que la mitad de los médicos trabaja más de 40 horas a la semana. A este hecho, ya presente antes de la pandemia, cabe añadir el gran aumento de la carga de trabajo sobrevenida en estos tres últimos años y que va más allá de la presencia del coronavirus. Tres cuartas partes de los médicos considera que su carga de trabajo actual

es superior (40%) o muy superior (37%) a la que tenían antes de la pandemia.

Son los médicos interinos o residentes, donde predominan las médicas, los que tienen peores condiciones de trabajo en lo que respecta a la precariedad y la sobrecarga laboral. Los que trabajan en hospitales han de hacer frente a jornadas de trabajo más largas a causa de las guardias mientras que los que trabajan en centros de salud de atención primaria son los que manifiestan una mayor sobrecarga de trabajo.

## El estudio

El segundo estudio Repercusiones de la COVID-19 sobre la salud y el ejercicio de la profesión de los médicos de España se basa en los cuestionarios que han respondido 4.304 médicos españoles de todas las comunidades autónomas entre noviembre de 2022 y febrero de 2023. Un 61% de la muestra está integrada por mujeres, cifra relativamente similar al 57% que estas representan en el conjunto del universo. La media de edad de la muestra se sitúa en 50,6 años y un 42% tiene más de 55 años. En todas las comunidades autónomas, las mujeres son más jóvenes (48,3 años de media) que los hombres (54,2) debido a la entrada más tardía de ellas en la profesión.



# Agenda docent

## CURSOS

### Soporte Vital Inmediato

Fundació Patronat Científic COMIB

COMIB. Palma e Ibiza. Del 1 al 25 de septiembre

### V Curso de Simulación en Emergencias Obstétricas

Hospital U. Son Espases

HUSE. Palma. 20 y 21 de septiembre

### Soporte Vital Básico. Cursos iniciales y de reciclaje

Fundació Patronat Científic COMIB

COMIB. Palma, Ibiza y Mahón. 29 y 30 de septiembre

## PREMIOS – BECAS

### Premios y becas Fundació Patronat Científic COMIB

Convoca: Fundació Patronat Científic COMIB

Plazo de presentación: finaliza el 7 de septiembre

## SESIONES CIENTÍFICAS

### Demografia i epidemiologia en l'objectivació de l'estat de salut. Metodologia estadística i discurs mèdic de l'higienisme balear, segles XIX – XX

Reial Acadèmia de Medicina de les Illes Balears

Can Campaner, 4. Palma. 4 de juliol

## JORNADAS

### Principales infecciones oportunistas en VIH. Prevención y tratamiento

Hospital U. Son Espases – Hospital U. Son Llàtzer

HUSE. Palma. 21 de septiembre

### IV Jornada de reptes terapèutics i diagnòstics en Dermatologia

Hospital U. Son Espases

HUSE. Palma. 17 de novembre



Distintas imágenes de la festividad de la Patrona celebrada en el restaurante Jàgaro de Maó.

#### REDACCIÓN

La delegación de Menorca del Col·legi de Metges ha celebrado el Día de la Profesión Médica, coincidiendo con la festividad de la Patrona del Colegio de Médicos, en un acto institucional que se desarrolló en el Restaurante Jàgaro de Maó bajo el lema "Orgullo de ser médico".

Al acto asistieron el **Dr. José Antonio Vidal Ruiz**, presidente de la Junta del Comib de Menorca y la **Dra. Julia López Resusta**, Secretaria de la Junta de Menorca, entre otras autoridades colegiales y sanitarias de la isla.

Fue una velada especialmente emocionante para los médicos que cumplen 25 años de colegiación, recorrido que les ha hecho merecedores de la insignia de plata. El listado de reconocidos se compone por los doctores **Nuria Bombi, Bárbara Cardona, Luis Gil-Vernet, Ignacio Gómez, Anna Grau, Ana Moll, Francisco Pérez y Xavier Pons**.

Sin lugar a dudas, uno de los grandes protagonistas de la noche fue el **Dr. Miguel A. Gelibert Vidal**, el único facultativo de la isla que cumple este año 50 años de colegiación y que ha recibido una merecida insignia de oro.

Además, se dio la bienvenida a los nuevos MIR que comienzan su formación en la

## Los médicos de Menorca celebran su patrona

Durante el acto se entregaron las insignias de oro y plata correspondientes a 2023. Este año se han entregado 8 insignias de plata y 1 de oro. / La institución colegial dio la bienvenida a los nuevos MIR que empiezan su formación en la isla este año.



La doctora Julia López Resusta, secretaria de la sede insular, escucha a una residente.

isla este 2023. En esta ocasión, se trata de 8 jóvenes médicos que inician su andadura profesional en la isla de Menorca: **Mar Gonzalez Colet, Sara García Rodríguez, Isidro Yonany Barrero Díaz, Albina Andrianova, Inés Sanz Vega, Javier Falcon Casáis, Eliana Ardila Castro y Gisselle Mariam Pérez Rojas**.

Durante el acto, el presidente de la Junta del Comib en Menorca, el **Dr. José Antonio Vidal Ruiz**, quiso agradecer su asistencia al casi centenar de personas que acudieron al acto y aprovechó la ocasión para recordar que "ser médico no es solo una profesión, es una vocación, una llamada que nos impulsa a superar desafíos, a adquirir conoci-



El Dr. José Antonio Vidal Ruiz, presidente de la Junta del Comib de Menorca.

mientos constantemente y a comprometernos con el bienestar de los demás" y añadió, "es un privilegio que conlleva grandes responsabilidades, pero también grandes satisfacciones".

También aprovechó su discurso para explicar que el lema "Orgullo de ser médico" fue escogido para reconocer el liderazgo sanitario, la ejemplar-

idad social y la generosidad personal de todos los médicos y médicas de Balears y concluyó animando a los colegiados a recuperar el orgullo de ejercer esta profesión y a "liderar la ejecución de un sistema sanitario que brinde una atención excelente a nuestros pacientes y garantice un trato humano y digno a los profesionales de la salud".



sional Atención Familiar y Comunitaria».

«Estos primeros días han sido intensos —añade **Alba**— en cuanto a conocer a todos los integrantes de la Unidad y del Centro. Me estoy dando cuenta de lo que es una residencia, que es algo que no tenía claro. Es un entorno de prácticas, pero en el que ya eres enfermera, con sus competencias y sus responsabilidades.» «Eres una trabajadora, con su horario, que se forma y se actualiza», resume **Gemma**.

Tras estos dos años de residencia que las convertirán en enfermeras especialistas, **Alba** comenta que espera que «la residencia me aporte seguridad en mi misma para las decisiones que tome en mi día a día, y estar motivada a continuar formándome, investigar, actualizarme y al final todo lo que espero es poder atender a mis futuros pacientes de una forma integral y competente».

«Además de todo eso —añade **Gemma**— lo que espero, después de estos dos años, es ser mejor profesional, poder dar unos cuidados de calidad a los pacientes y que el entorno sanitario se dé cuenta de



Gemma Pérez.



Alba Vega.

que cuando un profesional se especializa ha de haber una diferencia entre una enfermera generalista y una especializada, para que la gente se ponga en valor lo que es esa especialización».

Tras estos dos años, **Alba**

sueña con encontrar trabajo en Menorca, «donde veo que hay un proyecto de vida», seducida por «este contacto con la naturaleza que en Madrid no hay. A **Gemma**, por su parte, le gustaría «poder estar en la consulta de Pe-

«Hay que concienciar a las personas de la importancia de la prevención de la salud»

Como ya se ha señalado, una de las competencias más importantes de esta especialidad, que lideran las enfermeras de Atención Primaria, es la educación y la prevención de la salud, trabajando con los grupos sociales y con las personas de la comunidad. Pero, ¿cómo reaccionan estas personas, qué respuesta dan a la oferta de talleres, visitas de las enfermeras a los colegios, programas diversos...?

«Creo —señala **Gemma**, aunque admite que no es ésta una cuestión en la que hayan profundizado aún— que falta mucha conciencia de la población ante todo eso. Mucha gente es poco consciente de la importancia que tiene la prevención, hacer ejercicio físico, una dieta saludable... Tenemos que concienciar primero a la población y una vez concienciada, activar todos los programas, talleres, etcétera.

»Por ejemplo —continúa— a la gente joven la estamos concienciando de las consecuencias que tiene el hecho de fumar, así como de la anticoncepción, de las drogas... Todo eso es lo que crea conciencia. Pero si de golpes programas un taller y la gente no está concienciada no tendrá el eco deseado. Y creo que eso es por el momento, lo que falta», concluye la EIR a este respecto.

diatría, compaginando dos cosas que me gustan mucho, como es la Enfermería y los niños».

Tras estos dos años, **Alba** sueña con encontrar trabajo en Menorca, «donde veo que hay un proyecto de vida», seducida por

»este contacto con la naturaleza que en Madrid no hay. A **Gemma**, por su parte, le gustaría «poder estar en la consulta de Pediatría, compaginando dos cosas que me gustan mucho, como es la Enfermería y los niños».

## El Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de les Illes Balears da la bienvenida a alrededor de 180 nuevas enfermeras

REDACCIÓN

Durante estas semanas el Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de les Illes Balears (COIBA) ha recibido a alrededor de 180 nuevas enfermeras y enfermeros recién graduados, mayoritariamente de la UIB, que se han colegiado el mes de junio para poder empezar su etapa laboral.

Una parte de ellos tiene ya prevista su incorporación inmediata a los servicios de salud públicos o privados de Balears, al menos durante el periodo de vacaciones estivales. Algunos han optado por hacer los trámites online, pero la mayoría han preferido

acercarse a la que será su casa profesional.

Con mucha ilusión, las nuevas enfermeras y enfermeros toman nota de cómo su colegio profesional los puede acompañar en el desarrollo de su práctica profesional. Desde el COIBA se les anima también a colaborar en las diferentes acciones que se llevan a cabo para lograr un mayor reconocimiento y desarrollo de la profesión en beneficio de los pacientes.



## Enfermeras de Baleares se forman en el COIBA con el curso "Cuidados enfermeros desde la terapia grupal"

REDACCIÓN

Un grupo de enfermeras de Baleares se ha formado durante el mes de junio en dinámicas grupales para poder llevarlas a cabo como parte de la acción terapéutica en el ámbito de la salud mental.

El Col·legi Oficial

d'Infermeres i Infermers de les Illes Balears (COIBA) en colaboración con la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME) organizaron el curso "Cuidados enfermeros desde la terapia grupal".

En este curso las enfermeras asistentes adquirie-

ron las herramientas teórico-prácticas para implementar actividades grupales y gestionar las diferentes situaciones que pueden surgir en un grupo. Lo hicieron de la mano de la docente Amparo Mendo, enfermera especialista en Salud Mental y experta en la materia.



# Ampliado hasta el 15 de julio el plazo para la presentación de trabajos de fin de grado a los Premios de Salud Joan Calafat

Estos premios, dotados con 1.000 euros, se convocan para el mejor TFG de estudiantes de Medicina y para el mejor TFG de estudiantes de Ciencias Afines a la Salud / En los próximos días se reúne el jurado para estudiar las primeras candidaturas a los premios al Médico, el Farmacéutico y la Enfermera del año

## JUAN RIERA ROCA

La Presidencia y la Secretaría del Jurado de los primeros **Premios de Salud Joan Calafat** han acordado prorrogar hasta el próximo 15 de julio el plazo para la presentación de Trabajos de Fin de Grado (TFG) que opten a los premios de esta modalidad que se han convocado, uno para estudiantes egresados de Medicina, otro para el resto de ciencias afines a la salud.

Paralelamente, y durante esta primera quincena del mes de julio, se va a reunir el Jurado de los **Premios de Salud Joan Calafat**, cuyo fallo se conocerá el futuro mes de septiembre, para estudiar las primeras candidaturas de la segunda fase de estos premios, el galardón al mejor médico, al mejor farmacéutico y a la mejor enfermera de 2023.

## Primera edición

La primera edición de los **Premios de Salud Joan Calafat** ha causado ya gran impacto entre los alumnos que este año (o en anteriores) presentan su Trabajo de Fin de Grado (TFG) de Medicina o de Ciencias Afines a la Salud, convocatorias premiadas en esta primera edición con sendos premios de mil euros.

Esta primera edición concederá también un premio en reconocimiento a las trayectorias de un profesional de la Medicina, uno de la Enfermería y otro de la Farmacia. Estos reconocimientos serán ampliados a otros ámbitos profesionales de la salud en posteriores ediciones, del mismo modo que los premios remunerados.

Estos últimos premios se convocarán, paulatinamente, para diversas áreas de la investigación clínica y básica en salud. Por el momento, el objetivo de los premios a los trabajos de fin de grado es reconocer e incentivar la investigación desde los primeros pasos de los estudiantes salientes de Medi-



El jurado de los Premios Joan Calafat, en la presentación de los mismos.

na, premiando el primer trabajo oficial de este tipo.

Por otra parte, premiar el TFG relacionado con salud de un estudiante de las Ciencias Afines a la Salud impartidas en las Islas, como son, entre otros, Enfermería y Fisioterapia, Psicología, Odontología, Nutrición, Bioquímica, Biología, etc,

cumple también el compromiso de reconocer e incentivar los primeros pasos en la investigación biomédica.

El Premio al Médico del Año, a la Enfermera del Año y al Farmacéutico del año será otorgado por el Jurado al profesional que se seleccione para cada convocatoria, sin presen-

tación de candidatura, en relación con los méritos por los que hayan destacado en un momento concreto por un hecho de especial relevancia o tras un periodo determinado.

## Candidatos

Los candidatos a los premios de los TFG de Medicina y de Ciencias Afines a la Salud deberán enviar sus trabajos mediante correo electrónico a la dirección electrónica joancalafat@salut.org. La fecha límite para la presentación de los trabajos será el 15 de julio de 2023, recientemente ampliada para facilitar el acceso tras las últimas etapas del curso.

La ceremonia de proclamación de los vencedores será en una fecha de la que se informará en su momento, en la etapa final del verano de 2023 y que se fijará en coincidencia con la publicación del número 500 de la revista **Salut i Força**. El jurado de esta primera edición de los **Premios Joan Calafat** queda encabezado por una Presidencia de Honor: **Beda Trinidad Castillo**, administradora

de Salut i Força, viuda de **Joan Calafat**.

## Jurado

El resto de miembros serán los siguientes: Presidente: **Miquel Roca**, decano de la Facultad de Medicina de la UIB. Secretario: **Carlos Hernández**, director editorial de Salut i Força. Vocales: **Antoni Bennasar**, jefe Traumatología del Hospital de Inca y presidente del Patronato Científico del COMIB; **Ramón Colom**, farmacéutico; **Soledad Gallardo**, enfermera y directora gerente del Hospital de Inca; **Manuela García Romero**, médica y vicepresidenta 2ª del CGCOM; **Margalida Gili**, catedrática en psicología y vicedecana de la Facultad de Medicina de la UIB; **Jaume Orfila**, médico, jefe clínico de Medicina Interna de Son Espases y asesor científico de Salut i Força. **Catalina Picó**, catedrática de Bioquímica y Biología Molecular; **Pere Riutord**, médico estomatólogo y vicedecano de la Facultad de Odontología ADEMA; **María José Sastre**, enfermera y presidenta del COIBA y **Josep Codony**, ex director general de IB3.



El coordinador de los premios, Juan Riera Roca, conversa con el presidente del jurado, el Dr. Miquel Roca.



El decano del COPIB, Javier Torres, con el resto de responsables del acuerdo: Diego Riera, de Acción Social de la entidad en las islas; Liz Landaeta, responsable de Amiticia, entre otros.

## Amiticia, COPIB y Fundación “la Caixa” ofrecen atención psicológica a menores vulnerables de la barriada de Es Fortí

La iniciativa solidaria de atención psicológica aúna esfuerzos para beneficiar a personas usuarias del programa piloto ‘Entre tod@s’, promovido por la asociación sin ánimo de lucro

### REDACCIÓN

La asociación Amiticia, el Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) y Fundación “la Caixa” a través de CaixaBank, han unido sus esfuerzos para dotar de un servicio de atención psicológica al proyecto piloto ‘Entre Tod@s’, promovido por la entidad sin ánimo de lucro. El objetivo de esta colaboración persigue ofrecer una respuesta integral a la problemática de bienestar emocional de menores y adolescentes en situaciones de especial vulnerabilidad vinculada a su entorno familiar y escolar, con el fin de evitar el desarrollo de patologías de salud mental diversas como la ideación suicida, las conductas autolesivas y las adicciones, entre otras problemáticas.

El apoyo de la Fundación “la Caixa” y CaixaBank al programa se materializó el jueves 23 de junio, en un acto que ha tenido lugar en la sede de CaixaBank en Baleares que ha contado con la presencia de **Diego Riera**, responsable de Acción

Social de la entidad en las islas, de **Javier Torres**, decano del COPIB, y **Liz Landaeta**, responsable de Amiticia.

### Programa

El programa ‘Entre tod@s’ es recurso intermedio creado por Amiticia, que involucra a diferentes agentes activos de la zona de Es Fortí (colegios, centros de atención primaria, servicios sociales, etcétera...) para consolidar una red que facilite la gestión de situaciones complejas en el área de la salud emocional tanto para las niñas, los niños y los adolescentes, como para sus familias y profesionales. En concreto, el área de acción del proyecto incluye las barriadas de Son Armadans, Santa Catalina, Es Jonquet, Camp d'en Serralta y Son Espanyollet.

En el marco del desarrollo de este programa, se crea un servicio de atención psicológica para hacer frente a la necesidad detectada por los responsables de la asociación de atender situaciones de especial vulnera-

bilidad derivadas de problemáticas diversas como por ejemplo ideación suicida, conductas autolesivas, ciberacoso, adicciones... las cuales pueden generar un evidente malestar emocional en el/la menor y/o problemas de convivencia familiar. De hecho, las propias familias han solicitado y manifestado esa necesidad de atención psicológica tanto para los/a las menores como para ellos con el fin de poder disponer de un espacio terapéutico que ofrezca ayuda, orientación y/o tratamiento psicológico.

El COPIB aporta al proyecto un equipo de entre 5 y 7 profesionales de la psicología con formación y amplia experiencia, que trabajará para promover la autonomía y responsabilidad personal en la toma de decisiones de los y de las menores de edad, así como reforzar la intervención comunitaria por medio de la intervención psicológica en la población menor de Es Fortí. En concreto, la atención se centrará en

• **Ofrecer un espacio terapéuti-**

**co y de escucha** para los/a las menores derivado/as por el equipo profesional del proyecto “Entre tod@s” con el fin de proporcionar un plan de trabajo psicoterapéutico ajustado a las necesidades psicológicas de cada caso concreto.

• **Trabajar con toda la unidad familiar**, facilitando pautas y orientación a las familias de los/de las menores que acudan al servicio, así como crear espacios de encuentro terapéuticos entre menores-familia (espacios de aprendizaje psicoeducativo o de competencias familiares para el abordaje de la problemática familiar).

• **Promover la autonomía de los/de las menores**, promoviendo la toma de decisiones desde la responsabilidad, así como potenciando su capacidad de autodeterminación.

• **Valorar las dificultades y déficits en las capacidades socio-emocionales** del/de la menor y facilitar herramientas y estrategias dirigidas a potenciar la autoestima, las habilidades sociales y de resolución de conflictos que permitan un mejor

ajuste a su realidad social, personal y familiar.

• **Coordinar el trabajo psicoterapéutico** que se realice con otros profesionales de diferentes servicios o entidades que estén trabajando con el caso en cuestión.

• **Derivar aquellos casos en que se detecten** necesidades específicas que requieran de la atención otros profesionales o en caso de valorar que el menor después de varias sesiones de intervención no muestra un adelanto o una mejora.

Son también objetivos del programa: reducir la lista de espera de los centros de salud, ofrecer acción inmediata (intervención según requerimientos), aliviar la carga del IBS-MIA, la implementación de herramientas de prevención y promoción de la salud mental y el acompañamiento de menores en situación vulnerable. La Asociación AMITICIA cederá su espacio dos tardes a la semana para que las/os profesionales de la psicología puedan realizar las sesiones psicoterapéuticas previstas.



Infografía del Consejo General de Dentistas.

## REDACCIÓN

En verano, es habitual comer fuera de casa, consumir más bebidas carbonatadas y se suelen olvidar o relajar los hábitos de higiene bucodental. El Colegio Oficial de Dentistas de Baleares, el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española recuerdan que la salud oral no debe descuidarse en la época estival y te aconsejamos lo siguiente:

**1. Permanece hidratado:** La sensación de boca seca es el primer signo de deshidratación. Beber mucha agua para estar continuamente bien hidratado es fundamental para contrarrestar la pérdida de líquidos que se produce a través de la sudoración.

**2. Menos carnes, menos salsas y raciones más pequeñas:** Come sano. Las altas temperaturas aconsejan más que nunca consumir frutas, verduras y pescados en abundancia y reducir el aporte de carnes, salsas y comidas copiosas.

**3. Evita las bebidas carbonatadas:** en verano, su consumo se dispara. Tómalas con moderación porque dañan tus dientes debido a la cantidad de azúcar que tienen. Además, la mayoría son ácidas y pueden perjudicar el esmalte dental.

**4. Usa protector bucal si haces deporte:** Precaución con el deporte. En vacaciones es el mo-

mento en el que solemos practicar más deporte, por eso en verano es cuando más traumatismos dentarios se producen. Si vas a practicar deportes de contacto, no olvides ponerte un protector bucal y recuerda que, en caso de traumatismo, es necesario acudir urgentemente a un dentista.

**5. Mantén tu rutina de higiene, tu**

**boca no está de vacaciones, aunque tú sí lo estés:** Sigue cuidando tu higiene bucodental. Estamos de vacaciones, cierto, pero nuestra boca no. Continúa con tu rutina de higiene bucodental, cepillándote los dientes, al menos, dos veces al día (durante 2 minutos cada vez) con pasta fluorada y limpiarte con seda o cepillo interdental por la noche.

**6. Mastica chicle sin azúcar:** sobre todo en aquellos momentos en los que no te sea posible cepillarte los dientes. Mascar chicle produce saliva y ayuda a la limpieza, aunque nunca sustituye al cepillado.

**7. Cuidado con el cloro de las piscinas, puede dañar tus dientes:** si practicas natación de manera profesional o pasas

muchas horas en la piscina, debes saber que el cloro altera el pH de la boca, favoreciendo la desmineralización de los dientes. Para evitar este efecto, cepíllate los dientes con pasta con flúor y, si lo indica el dentista, usa un colutorio específico.

**8. Protege tus labios, son sensibles:** Al igual que proteges el resto del cuerpo, protege tus labios de los efectos del sol con un fotoprotector adecuado para evitar que se quemen.

**9. Aunque te apetezca mucho, no descuides los tratamientos:** Si utilizas férulas de descarga para el bruxismo o de ortodoncia, debes seguir usándolas las horas que te haya recomendado el dentista.

**10. Visita al dentista, ahora que tienes más tiempo:** Aprovechando las vacaciones, puedes destinar una hora para ir a revisión. Un buen chequeo general para toda la familia evitará dolores, complicaciones y gastos en un futuro.

Y, sobre todo, disfruta de tu verano.



Imagen de Quiz Tamay.

# La Fundación A.M.A. aprueba por unanimidad sus cuentas de 2022 y completa su Plan de Actuación 2023

Este órgano de la compañía aseguradora incluirá 12 nuevas actividades sociales

**CARLOS HERNÁNDEZ**

La Fundación de la compañía aseguradora A.M.A., presidida ambas por el **doctor Diego Murillo**, ha anunciado, la aprobación "por unanimidad", en la reunión de su Patronato, de sus cuentas anuales, así como haber completado su Plan de Actuación 2023 "con 12 nuevas actividades sociales".

Según indica este órgano de la citada mutua, "las cuentas fueron formuladas inicialmente por la Comisión Ejecutiva de la Fundación y, posteriormente, auditadas por una entidad independiente, en cuyo informe se certifica que las cuentas auditadas expresan en todos los aspectos significativos y son una imagen fiel del patrimonio y de la situación financiera de la Fundación, a 31 de diciembre de 2022".

"En el informe del presidente, se repasaron todas las actividades desarrolladas durante el primer semestre de 2023, destacando la convocatoria, el 3 de marzo



El doctor Diego Murillo, aprobando las cuentas.

de 2023, de la XX edición de los Premios Científicos, bajo el título 'Investigación y Ciencia en la Sanidad', con una dotación global de 75.000 euros (50.000 euros para el vencedor del primer premio y de 25.000 para el accé-

sit) y cuyo plazo para presentar trabajos estará abierto hasta el 12 de diciembre", continúa la Fundación A.M.A..

Además, esta organización sostiene que **Diego Murillo** "también informó de la apertura de

la convocatoria de la X edición del Premio Mutualista Solidario, dotado con 60.000 euros y dirigida a financiar proyectos sociales y de ayuda humanitaria a propuesta de los propios mutualistas de A.M.A., recordando que los proyectos que

opten a este Premio se podrán presentar hasta el 31 de agosto".

## Ayudas

"El Patronato acordó, entre otras ayudas, incluir en el Plan de Actuación 2023 varios proyectos de Salud Dental, Visual y Psicosocial, presentados por la Fundación HM Obra Social Nens, una ayuda a la Asociación Napsis para la adquisición de un traje de Neuromodulación eléctrica para mejorar la movilidad, el equilibrio, la circulación sanguínea y el alivio del dolor en niños con parálisis cerebral o alguna alteración motora, sensorial o cognitiva", prosigue la Fundación A.M.A..

Junto a ello, esta entidad afirma que "se acordó colaborar con la Asociación Nuevo Futuro, que dispone de hogares de Acogida para niños de hasta 18 años y hogares de emancipación para jóvenes ex tutelados mayores de edad que no tienen red familiar, en programas de Salud Bucodental y de Oftalmología".

## La Fundación A.M.A. presidida por el Dr. Diego Murillo recibe el Premio A tu Salud

El Dr. Bartolomé Beltrán, vicepresidente de la Fundación, recogió el galardón, en nombre del reconocido

**REDACCIÓN**

La Fundación A.M.A., presidida por el **Dr. Diego Murillo**, ha sido distinguida por su gran labor social con el Premio "A tu Salud" que cada año otorga el diario La Razón en reconocimiento al esfuerzo investigador y al trabajo de los profesionales en las áreas de salud, medicina, investigación, alimentación y calidad de vida. Los Premios, que este año celebran su XII Edición, fueron entregados durante una gala que estuvo presidida por el ministro de Sanidad, **José Miñones**, el director de La Razón, **Francisco Marhuenda**, y destacadas personalidades del ámbito sanitario y periodístico. Por parte de la Fundación A.M.A. asistieron los patronos **Juan Abarca**, **Florentino Pérez Raya** y **Ricardo de Lorenzo**. El **Dr. Bartolomé Beltrán**, vicepresidente de la Fundación A.M.A., recogió el premio en representación del presidente, el **Dr. Diego Muri-**



Bartolomé Beltrán, en el centro, recogiendo el galardón.

llo, quien no pudo asistir al acto, pero agradeció el galardón que, en palabras de **Beltrán**, "supone un reconocimiento al esfuerzo y el trabajo desarrollado por la Fundación A.M.A. para el bienestar y la prosperidad de España", pero también "representa un estímulo para seguir trabajando en las necesidades de los profesionales sanitarios de este país". La Fundación A.M.A., que fue creada en

2010 por la Mutua de los Profesionales Sanitarios, cuenta en su patronato con 18 prestigiosos profesionales, entre los que figuran los presidentes de los Consejos Generales de Farmacéuticos, de Enfermeros, de Médicos, de Odontólogos y de Veterinarios, así como destacadas personalidades del ámbito sanitario de diversas Asociaciones Profesionales y Científicas.



## La AEDS con el patrocinio de las Fundaciones de A.M.A. y De Lorenzo convoca el IX Premio Nacional de Derecho Sanitario

La Asociación Española de Derecho Sanitario (AEDS) ha abierto la convocatoria del IX Premio Nacional de Derecho Sanitario hasta el 30 de diciembre de 2024. El galardón, que cuenta con el patrocinio de las Fundaciones A.M.A. y De Lorenzo, está dotado con 12.000 euros para el trabajo ganador. El Premio Nacional de Derecho Sanitario pretende poner de relieve todas las contribuciones que reconozcan e impulsen el papel del Derecho Sanitario en nuestro país, mediante la elaboración de estudios e informes que destaquen por su profundidad jurídica y por su sensibilidad hacia las demandas de los ciudadanos y de los profesionales sanitarios. En el certamen pueden participar todas aquellas personas con interés en las cuestiones relacionadas con el Derecho Sanitario y con la salud y su protección. Deberán presentar estudios de investigación y análisis valorativo sobre el Derecho Sanitario, originales, inéditos y escritos en castellano, con una extensión mínima de 200 folios mecanografiados a doble espacio.

# Unidad de la mujer

de Hospital de Llevant

Ginecología

Chequeos ginecológicos

Densitometría

Mamografía de última generación

**TU CONFIANZA**

**NUESTRA FORTALEZA**



C. Escamarlà, 6 - Portocristo

**971 82 24 40**

**HOSPITAL PARQUE LLEVANT**

Portocristo

[www.hospitalesparque.es](http://www.hospitalesparque.es)

## Que el verano no te quite el sueño, ni el apetito

JUAN RIERA ROCA

El verano ya está aquí. ¿Se habían dado cuenta, verdad? No está tan claro. Hace poco nos tapábamos con mantas y edredones y hoy, a muy pocos días del solsticio, ya dormimos con las ventanas abiertas y con los equipos de aire acondicionado calentando, que salen. Los noticieros ya hablan de las primeras olas de calor (o sea, lo que siempre se ha llamado "verano") y recomiendan (¡qué genialidad!) beber agua, protegerse del sol, refrescarse y mantenerse en lugares frescos (¡seguro que a nadie se le había ocurrido!).

Y probablemente muchas personas -la mayoría que tienen esa suerte- hayan elegido el mes de agosto para sus vacaciones, o para hacer un viajecito o, simplemente, para quedarse en casa por aquello de ahorrar y no gastar, que ya vivimos en las Islas Baleares, que si millones de turistas vienen, por algo será.

Pero del verano, de las vacaciones, hay que volver sanos y salvos. Para ello, en primer lugar, se puede comenzar por obviar tópicos falsos o muy inexactos: los psiquiatras están de acuerdo en que el llamado síndrome postvacacional no es nada. Es decir, que a todos nos 'deprime' volver a currar después de 20 o 30 días sin hacerlo, pero eso, ni es enfermedad, ni es nada.

Para hablar de lo que de verdad puede alterar la salud como consecuencia de las vacaciones y del verano, hay que volver a los clásicos. Cuidado con el golpe de calor (que no es lo mismo que tener calor), con los mareos, con una fiebre inusitada tras sufrir calor, con el enrojecimiento, la deshidratación, la falta de orientación y los síncope. Eso sí puede ser un golpe de calor. Y es que un golpe de calor puede acabar

muy mal, sobre todo si lo sufre una persona mayor, pluripatológica y enferma crónica. Más riesgo hay si vive sola, lo que desgraciadamente cada vez es más frecuente.

**Durante los días de más calor hay que vigilar con más atención a las personas mayores, especialmente si viven solas, algo frecuente**

Estos días, especialmente, hay que vigilar a los abuelos, lo que comen, si beben bastante agua, si se visten con ropa ligera, si se tapan la cabeza con un sombrero adecuado al salir a la calle. Y no dejarlas solas demasiado tiempo.

¿Y si vamos de viaje? Si el desplazamiento es a países de riesgo de infecciones contra las que en nuestro entorno no estamos vacunados, hay que acudir con tiempo al médico de cabecera y pedirle consejo. Para la mayoría de destinos de interés en países de riesgo hay paneles de vacunas que solventan el problema y permiten un viaje en familia con total seguridad.

Si el viaje es largo, es decir, si incluye cambios de continente y con ello de uso horario - hay que tener en cuenta el jet lag,

tanto a la ida, como a la vuelta. Y es que además de las digestiones pesadas por los excesos del verano o las quemaduras provocadas por las largas exposiciones al sol, el jet lag es uno de los grandes enemigos del disfrute con salud en los meses centrales del año.

La consecuencia más común de este trastorno es la dificultad para conciliar el sueño o tenerlo durante las horas de luz", explican los expertos de Somnisa, el primer tratamiento online capaz de solucionar el insomnio de forma definitiva y permanente.

Pero ¿por qué se produce el jet lag? "Nuestro cuerpo cuenta con un reloj biológico interno que se encarga de prepararnos para mantenernos activos durante las horas de luz y dormir durante la noche", aclara la **doctora Cristina Zunzunegui**, directora del Área Clínica de Somnisa y especialista en Psiquiatría y Medicina del Sueño, en base a los ritmos circadianos.

**Durante el verano, y sobre todo si se viaja a países lejanos, el reloj interno puede desfasarse y generar problemas de sueño**



Al pasar de un huso horario a otro de forma brusca, el reloj interno se encuentra desfasado con respecto al horario del país al que hemos llegado. Es con ese desajuste con el que se produce el tan odiado jet lag: nuestro cerebro no es capaz de sincronizar de manera inmediata sus patrones de sueño con las nuevas pautas de día y noche.

"La dificultad para dormir es la queja más común, pero el jet lag también puede derivar en otros síntomas como la disminución del rendimiento, alteraciones en la memoria y la concentración, dolor de cabeza, fatiga e, incluso, problemas

digestivos acompañados de vómitos, náuseas o estreñimiento", asegura la **doctora Zunzunegui** al respecto de este problema.

"Es importante acudir a un especialista en caso de que los síntomas se alarguen en el tiempo. Algunos de los pacientes que recurren al tratamiento online contra el insomnio de Somnisa asociaban sus problemas para conciliar el sueño al jet lag de algún viaje reciente, pero en realidad se trataba de insomnio que nada tenía que ver y que requería atención", advierte **Zunzunegui**.

Por otra parte, en verano también hay que tener en cuenta que del 20 al 30% de los niños de seis meses a cinco años presenta frecuentes despertares durante la noche y/o dificultades para conciliar el sueño. Si están en la habitación de un hotel o en la de un apartamento vacacional, ese entorno, distinto al que están acostumbrados, puede afectar a su sueño, explican los expertos.

Los padres han de intentar cambiar los hábitos que impiden el correcto descanso de los hijos, "educándoles en una correcta higiene del sueño", aclara la **doctora Cristina Zunzunegui**. Los trastornos del sueño, o que este sea insuficiente, tienen efectos negativos en el desarro-



llo cognitivo de los niños y en su calidad de vida y en problemas de conducta desarrollados a posteriori.

Pero no solo hay que vigilar el sueño de los niños en hoteles y en general, sino además hay que cuidar estos días cómo afecta al sueño el cambio de cama en vacaciones. Muelles fuera de su sitio, una firmeza a la que no estamos acostumbrados o pasar de una cama de matrimonio a una individual son los principales problemas a la hora de dormir en el destino vacacional. *“Mantener las rutinas de sueño o incluir un antifaz en la maleta es muy eficaz para descansar en vacaciones”*, explican los expertos de Somnisa.

### Los expertos aconsejan que en verano se mantengan de forma especial las rutinas habituales de sueño para evitar insomnios

*“Otra de las recomendaciones que hacemos siempre a los pacientes del tratamiento online contra el insomnio de Somnisa es intentar mantener las rutinas de sueño, aunque en vacaciones se levanta más tarde.”* Otro aspecto importante es de cómo prevenir los problemas digestivos en verano: pues bebiendo sólo agua embotellada o con seguridad de salubridad, evitando en los viajes arriesgados beber del grifo nunca: un simple cambio en la fluoración y dureza del agua potable, pueden sentar mal. Hay que tener cuidado con alimentos poco hechos o crudos.

Es el caso de pescado, marisco, carnes, que pueden contener agentes infecciosos y producir enfermedades importan-

tes como la salmonella, la toxoplasmosis, o problemas causados por el Anisakis. Hay que vigilar también la leche sin pasteurizar, porque es portadora de muchos gérmenes y el calor aumenta el riesgo de que se contamine. Olvídense de la moda de la “leche cruda”.

Es importante mantener la cadena de frío de todos los alimentos que compres. Si un alimento se descongela no hay que volver a congelarlo. No hay que comer alimentos que lleven mucho tiempo al aire libre. Ojo con las tapas ‘destapadas’, especialmente si llevan mayonesas. Y también en verano, hay que cuidar de forma extrema la higiene de las manos.

Hay que llevar los alimentos cocinados en recipientes herméticos y mantenerlos frescos, si se lleva comida a la playa o piscina, especialmente, para lo que se aconseja el fácil recurso de llevarlos en neveras o recipientes refrigerados. Y aunque se cumplan todas estas medidas, en verano es mejor no comer fuera de casa salas con huevo o nata, especialmente en chiringuitos poco fiables.

Y -naturalmente- no hay que olvidar los consejos para no tener problemas derivados del exceso de sol (que pueden ir desde insolaciones a cáncer de piel) en la playa o en general, y cuando se está al lado del agua, especialmente si hay mareas, evitar que el mar juegue una mala pasada, especialmente a los niños y a las personas mayores, más frágiles.

Más consejos sobre la salud digestiva en verano, ahora de la mano de los expertos de la farmacéutica Cinfa: Los excesos calóricos, el consumo de al-

## CUANDO CALIENTA EL SOL...

La piel, que constituye el órgano más extenso del cuerpo, protege nuestro organismo y actúa como barrera contra los agentes externos. Por ello, debemos darle todos los cuidados necesarios para mantenerla sana.

### TIPOS DE RADIACIONES

Dentro de las radiaciones solares, las más perjudiciales para la piel son las ultravioletas, que, a su vez, se dividen en tres subtipos:

**A UVA:** Responsable de la pigmentación inmediata de la piel (proceso de bronceado). Penetra menos profundamente en ella y puede provocar eritemas, enrojecimiento, manchas y envejecimiento cutáneo, ya que destruye el colágeno, un componente de la piel que le aporta elasticidad.

**B UVB:** Su radiación posee mayor energía y es muy dañina, pero es parcialmente absorbida por la capa de ozono y las nubes. Además de quemaduras, puede provocar un aumento del grosor cutáneo y cáncer de piel.

**C UVC:** Sus radiaciones son las más agresivas, pero afortunadamente no llegan a traspasar la capa de ozono porque la atmósfera las retiene.

### EFFECTOS DEL SOL

La exposición al sol es necesaria pues es la fuente principal para el aporte de vitamina D en nuestro organismo. De hecho, es la propia vitamina D la que nos protege frente a la aparición de cánceres intestinales y otras enfermedades. Sin embargo, también es causante de la mayoría de los tumores dermatológicos.

- Envejecimiento cutáneo prematuro
- Irritaciones o alergias
- Quemadura solar

Ante las agresiones del sol, el cuerpo humano despliega unos mecanismos de defensa:

- Formación de melanina (bronceado)
- Secreción de sudor
- Aumento de grosor de la piel, que impide de forma más eficaz la penetración de los rayos del sol

**1** No aparece inmediatamente. Cuando la piel empieza a doler y tomarse roja, ya se ha causado el daño. El dolor empieza entre las 6 y 8 horas después de la exposición al sol. En el caso de quemaduras severas, pueden aparecer

**2** Es normal que se presente hinchazón (edema) de la piel, especialmente en las piernas. Las toxinas se liberan y suele presentarse fiebre. La descomposición de la piel comienza entre los 3 y 8 días después

cohol o las comidas azucaradas o abundantes en grasas y comidas exóticas muy especiadas pueden terminar pasando factura en este sentido.

### Durante el verano no hay que interrumpir las rutinas de autocuidado que incluyan una alimentación saludable y la práctica deportiva

Como recuerda Julio Maset, médico de Cinfa, *“a veces, utilizamos las vacaciones como excusa*

*para interrumpir nuestras rutinas de autocuidado, como alimentarnos de una manera saludable o practicar ejercicio con regularidad. Si a ello sumamos que probamos nuevas gastronomías, cambiamos de clima y alteramos nuestros horarios de sueño y comidas, nuestro sistema digestivo puede verse afectado. Además, es posible que viajemos a un país exótico, lo que incrementa las posibilidades de alteraciones digestivas”*.

Estas alteraciones se traducen, a menudo, en problemas gas-

trointestinales como estreñimiento, diarrea, acidez, reflujo gastroesofágico o indigestiones. *“Para prevenirlas -añade el experto-, los alimentos ricos en fibra y las frutas y verduras no deben desaparecer de nuestra dieta, sin renunciar por ello a disfrutar de la gastronomía local. Tampoco debemos dejar de seguir practicando ejercicio con cierta frecuencia: siempre es posible ir a pasear por la playa o el monte, nadar o, incluso, comenzar una nueva actividad deportiva para la que nunca teníamos tiempo”*.

**E**n el seno del programa marco de acciones preventivas contra los efectos de las altas temperaturas se desarrolló, hace 20 años, el sistema de monitorización diaria de la mortalidad, el “MoMo”. El objetivo era reducir el impacto sobre la salud de la población como consecuencia del exceso de temperatura. Se amplió su utilización a otras situaciones y a todo el año para estimar el impacto de cualquier evento de importancia en salud pública.

Los datos del MoMo se actualizan diariamente. Las estimaciones han sido y están siendo un instrumento de alta calidad para el seguimiento de la mortalidad por COVID19. La mortalidad atribuible a un exceso de la temperatura, por ámbito poblacional está aumentando años tras año.

Porque en el verano se enlentece casi todo, menos el termómetro, que inicia una curva ascendente. Las temperaturas suben hasta sus cotas más altas. Superan el propio nivel de agobio, coincidiendo con la vertical del sol.

Con la llegada del estío se cambia la forma de enfermar. Las enfermedades se adecúan al estilo de vida. Se enferma distinto que en el resto del año. Ba-

## El MoMo apunta al verano

jan de una forma muy significativa las enfermedades infecciosas respiratorias, disminuyen las agudizaciones de las enfermedades crónicas y emergen, con fuerza, las derivadas de la vida al aire libre.

Se disparan los accidentes vinculados a los excesos. Las actividades lúdicas y náuticas adquieren un protagonismo súbito. Las alteraciones derivadas del consumo abusivo de alcohol y de tóxicos se convierten en compañeros habituales de los servicios de urgencias. Las borracheras son asiduas e incómodas visitantes de los centros sanitarios. Por su gravedad y por los accidentes derivados de su consumo. Se detecta también, verano tras verano, un repunte de las enfermedades de transmisión sexual y las derivadas del agua, en todas sus formas y usos y de las intoxicaciones alimentarias.

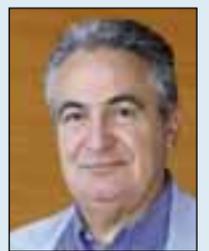
Con las altas temperaturas las ciudades se convierten en un verdadero horno. Solo la sombra de un árbol o la orilla del mar nos dan cierta sensación natural de bienestar. De ahí que en verano se produzca un éxodo mayoritario desde las ciudades hacia el

campo y la playa. Además de descansar y recuperar fuerzas, alivian frente a los efectos de las altas temperaturas del asfalto.

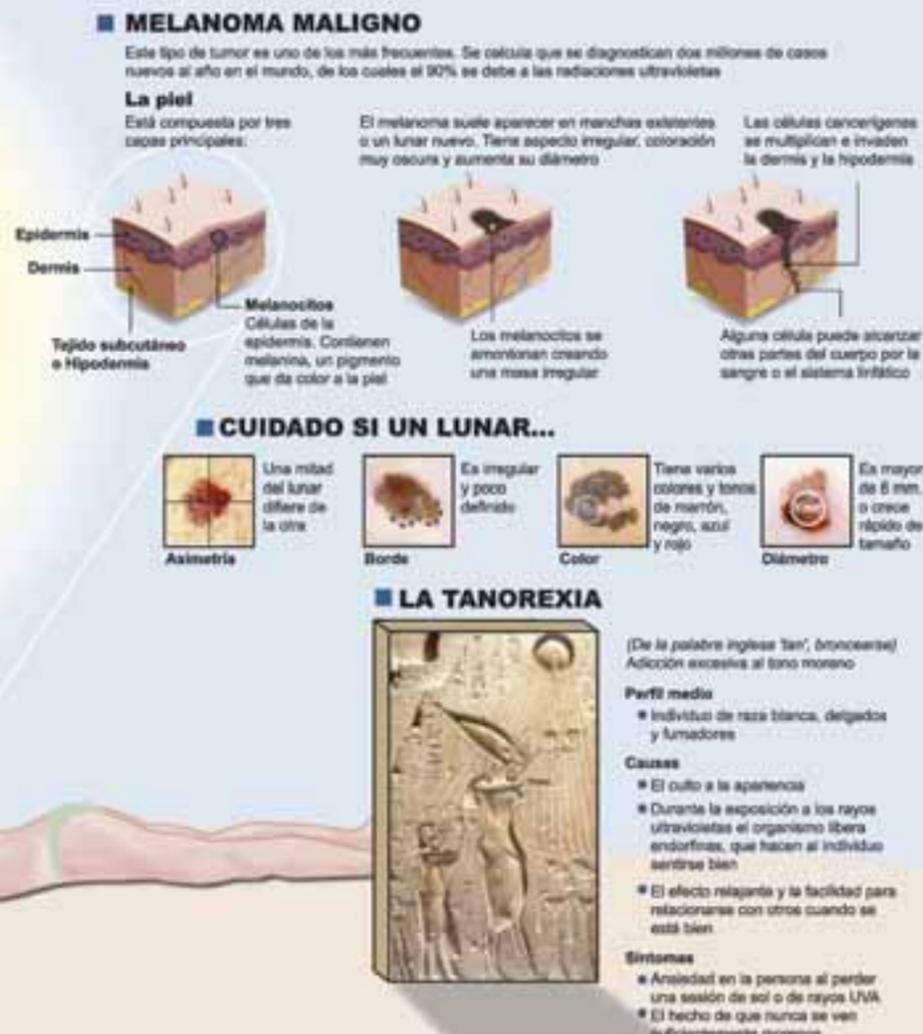
En realidad, no sólo son malas sensaciones. El calor pone en jaque nuestros sistemas de control interno y nos puede enfermar. De hecho, las principales funciones del organismo sólo se realizan a 36.5°. El centro que regula la temperatura corporal se ubica en el cerebro, se comporta como un área neuronal especializada y su función es la de mantener la temperatura estable para que se desarrollen las funciones fisiológicas del organismo.

El equilibrio térmico se desmorona en dos situaciones. Por un lado, en los pacientes bajo tratamiento neuropsiquiátrico; deja en riesgo a los pacientes con déficit cognitivo.

El verano es vida y como tal necesita de una especial protección.



Jaume Orfila  
Asesor Científico  
de Salut i Força



Las precauciones para evitar “incidentes” digestivos han de tomarse tanto en nuestras vacaciones cerca de casa como en destinos exóticos o internacionales. Este verano, tras el anuncio de la OMS declarando el fin de la pandemia a nivel internacional, se prevé que un amplio número de españoles se desplace al extranjero, a tenor de los datos que ya se observaban el año pasado: según el Instituto Nacional de Estadística (INE), el número de residentes en España que viajaron en abril de 2022 al extranjero se multiplicó por 3 respecto a 2021, a raíz del fin de las medidas establecidas por la pandemia de covid-19.

“Ahora, nos sentimos libres de nuevo para viajar a destinos lejanos y exóticos; por ello, es necesario tener presente el riesgo de alteraciones digestivas ante dietas más inusuales con ingredientes diferentes y, generalmente, muy especiadas. Igualmente, es básico tener en cuenta el riesgo de contraer una intoxicación alimentaria por consumir alimentos en mal estado o agua (y hielo) no potabilizada y sufrir la conocida como diarrea del viajero”, recalca el doctor Maset.

**En el caso de viajar a países en desarrollo hay que tener especial cuidado en cuidar las normas para no contraer diarreas**

Este es el problema de salud que aparece más habitualmente cuando se viaja a países con condiciones higiénicas precarias y está provocado por una bacteria, virus o parásito que infecta a la persona en su lugar de destino. “En la mayoría de los casos no reviste gravedad, porque por lo general, el cuerpo acaba acostumbrándose a las nuevas condiciones ambientales, pero puede dar al traste con nuestras vacaciones”, advierte el doctor Maset. Para reducir el riesgo de padecer la diarrea del viajero es necesario, entre otras medidas, asegurarse de beber agua embotellada, evitar los cubitos de hielo en las bebidas y no consumir frutas sin pelar, ensaladas o verduras y carnes o pescados crudos o poco cocinados.

Como concluye el experto de Cinfa, “las vacaciones están para desconectar, sí, pero no de nuestra salud, y no deben ser la excusa para interrumpir nuestras rutinas de autocuidado ni dejar de alimentarnos de manera saludable”.

## Diez consejos para cuidar la salud digestiva en verano:

**1. Continuar tomando frutas y verduras en abundancia.** El estreñimiento es un compañero habitual de viaje, por lo que, en vez de relajarse en la dieta, hay que tratar de consumir más alimentos ricos en fibra como las frutas y verduras, salvo que se viaje a un país con medidas de higiene dudosas.

**2. Mantener horarios regulares de comidas.** Ello contribuirá a que la interrupción de las condiciones ambientales y las rutinas habituales no sea tan abrupta, lo que facilitará al sistema digestivo adaptarse a los cambios.

**3. Evitar las comidas copiosas y la excesiva ingesta de grasa.** En verano son comunes las celebraciones y las comidas largas y con abundancia de grasas. Evitarlas en la medida de lo posible y procurar compensar con una cena ligera, o espaciar esos platos tan abundantes en varios días es muy aconsejable. El calor y las comidas al aire libre también son fuente de posibles intoxicaciones alimentarias.

**4. No abandonar la actividad física.** Si no es posible continuar con el ejercicio habitual, hay que tratar de practicar el deporte o actividad que permita la zona donde se está pasando las vacaciones: siempre se puede dar un paseo por la playa, correr al aire libre, comenzar ese deporte para el que nunca se tenía tiempo o recurrir al gimnasio del hotel. De esta manera, se contribuye tanto a un mejor tránsito intestinal como a un mejor balance entre ingesta y consumo de energía y se evita volver a casa con algunos kilos de más.

**5. Beber líquido de manera abundante.** Más que nunca en las vacaciones estivales, hay que recordar ingerir como mínimo dos litros de agua al día para mantener el organismo hidratado. Ayudará tanto a hacer frente al calor como a evitar problemas intestinales como el estreñimiento.

**6. Tomar agua embotellada y evitar las bebidas con hielos.** En destino exóticos, optar siempre por agua embotellada. Asegurarse de que la botella está precintada o de que la abren al servirla. Café e infusiones se pueden tomar, ya que se elaboran con agua hervida previamente. Los refrescos embotellados también son bebidas recomendables en destinos poco desarrollados, pero sin cubitos de hielo, ya que estos pueden contener bacterias o virus al estar hechos a partir de agua del grifo.



**7. No tomar frutas sin pelar en los países en vías de desarrollo.** Tampoco ensaladas, verduras y carnes o pescados crudos o poco cocinados. Igualmente, evitar el marisco, mayonesas, cremas y leche o derivados que no ofrezcan garantías sanitarias suficientes; restringir el consumo de productos de pastelería y helados, porque su conservación puede no ser la apropiada, y procurar no consumir alimentos de puestos ambulantes, ya que no suelen reunir las garantías suficientes.

**8. Incluir en el botiquín anti-diarreicos y laxantes.** Consultar al farmacéutico o médico de cabecera sobre cuáles son más adecuados para el viaje. En el caso de padecer acidez estomacal o enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), llevar también antiácidos o tu medicación habitual para este problema.

**9. No abusar del alcohol.** Con el calor y las vacaciones hay una mayor propensión a ingerir alcohol. No es cierto que el alcohol ayude a mejorar la digestión. De hecho, su consumo retrasa el vaciamiento gástrico, incrementando la posibilidad de acidez y pesadez, además de ser una fuente de calorías en grado elevado.

**10. Consultar la necesidad de vacunarse si se viaja a un país exótico.** Entre las vacunas aconsejadas para muchos destinos se suelen encontrar la de hepatitis A o la fiebre tifoidea, ambas transmisibles por alimentos o agua y, según el destino, la de cólera. Hay que consultar en el centro de vacunación internacional de cada comunidad autónoma, con al menos un mes de antelación. Algunas vacunas requieren varias dosis o un tiempo previo suficiente.



Pep Ribas, Yolanda Guijarro, Lorena Baratta y Alejandro Peñalver.

## Juaneda Hospitales apuesta por el valor de la enfermería: cuatro casos de éxito en gestión y excelencia clínica

### Una enfermera al frente de la Unidad de Insuficiencia Cardíaca

La figura de la enfermera, caminando tras el médico, tomando nota de los cambios en los tratamientos del paciente, poniendo inyecciones o haciendo tareas secundarias, ha pasado a la historia. Ya no son DUE o ATS, sino graduadas universitarias y con ello profesionales facultativos. En Juaneda Hospitales se apuesta por su empoderamiento profesional.

Fruto de ello son muchos casos de éxito en enfermería. Como el de **Yolanda Guijarro**, enfermera que ha compaginado durante años la gestión con la actividad clínica. Primero, como encargada de la tramitación y acogida de los pacientes del Ibsalut derivados al Hospital Juaneda Miramar, ahora nada menos que al frente de la Unidad de Insuficiencia Cardíaca.

Como nexo de Juaneda Miramar con la sanidad pública, papel que aún ostenta, «me dedicaba especialmente a los ingresos de pacientes de larga estancia. Para ello había que tramitar los informes y resolver dudas. De ese periodo destacaría todo lo que aprendí en materia de gestión, cómo aceptar un paciente, que no solo consiste en ingresarlo», recuerda.

Ahora, «ser la gestora de la Unidad de Insuficiencia Cardíaca me ha generado, ante todo, una gran satisfacción y plenitud profesional y eso que esta unidad supone unos



La enfermera Yolanda Guijarro dirige la Unidad de Insuficiencia Cardíaca de Juaneda Hospitales en el Hospital Juaneda Miramar.

altos niveles de complejidad y responsabilidad en la gestión de las necesidades de estos pacientes. Hay que conocer esas necesidades e interrelacionarlas con las diferentes especialidades.

«Hay que lograr que todos los especialistas que tratan al paciente converjan, estén de acuerdo. Conseguir este objetivo no es que sea complicado, porque todos los profesionales colaboran mucho, pero es muy laborioso, porque es difícil ajustar la disponibilidad de las agendas de esos especialistas con las necesidades del paciente», explica **Yolanda**.

Todo ello ha sido posible porque «en Juaneda Hospitales ya se valora desde hace tiempo a la enfermera como una profesional con sus valores. La enfermera ya no es vista como la ATS, la que iba con la carpeta detrás del médico apuntando los cambios de tratamientos, etcétera. Hoy especialmente en Juaneda Hospitales, la enfermera es uno más».

Al profesional de enfermería «se le tiene en cuenta en todo. Sus tareas las realiza de forma independiente de principio a fin y dirige a los profesionales, incluso facultativos, que participan. Ya no estamos solo para poner inyecciones. Nuestra capacitación deriva de una carrera universitaria y somos profesionales multidisciplinarias», concluye **Guijarro**.

## Una enfermera referente en cuidado de ostomías

**Lorena Baratta**, otro caso de éxito, es supervisora de planta en Clínica Juaneda y experta en el manejo y cuidado de ostomías. Juaneda Hospitales, en su vocación de dar valor a los profesionales de enfermería, ha propiciado que esta enfermera, 15 años trabajando en el grupo, se haya transformado, con una amplia formación, en referencia en esta materia.

«En estos momentos, además de la supervisión de planta, estoy llevando la consulta de estomaterapia en hospitalización y posteriormente, junto con la enfermera de curas de consultas externas, el seguimiento y cuidado ambulatorio del paciente ostomizado», relata, en relación a esta terapia cada vez más frecuente en pacientes que han sufrido un cáncer colorrectal o de vejiga, enfermedad inflamatorias, diverticulitis, obstrucciones, etc.

«Las ostomías son una abertura quirúrgica en el abdomen, que permiten que a través de un estoma salgan del cuerpo heces u orina, dependiendo de que estén en el tracto gastrointestinal o en el urinario. Dependiendo de la ubicación de la ostomía tenemos colostomías, ile-



Lorena Baratta, supervisora de planta en Clínica Juaneda, es referencia en cuidado de ostomías.

ostomías y urostomías. Estas aberturas precisan unos cuidados extra y especializados para cada tipo de paciente», explica la enfermera. Y añade:

«Aquí lo que hacemos es valorar de forma integral e identificar las necesidades de cada paciente, según el tipo ostomía que lleva y el tipo de cuidado que necesite, de modo que se individualice lo máximo posible para que la persona se pueda adaptar de una mejor manera a llevar su ostomía, donde un mal manejo inicial puede acarrear muchas complicaciones al estoma y al estado general del paciente».

Tener un estoma «es un cambio total en la vida y en la imagen del paciente. Es muy duro, sienten mucho miedo e incertidumbre especialmente los primeros días, tanto por tener que vérselo, tocarlo y por los cuidados que se ha de hacer. Hay que ayudar al paciente, que en ocasiones no puede ni mirarlo, a que lo reconozca como suyo, sepa manejarlo y pueda irse a casa con las nociones básicas».

## Un enfermero, experto en punciones guiadas por ecógrafo

**Alejandro Peñalver**, supervisor de quirófanos de Clínica Juaneda, en Juaneda Hospitales, es otro de los casos de éxito enfermero en el grupo. A haber alcanzado uno de los puestos más altos dentro de su profesión, en un servicio quirúrgico de alta tecnificación, uno ser uno de los grandes expertos de Baleares en la punción ecoguiada para colocación de vías.

La punción ecoguiada, aparte de para canalizar vías o catéteres centrales, «va muy bien para vías periféricas estándares (para pasar medicación) en pacientes complejos que no tienen un paquete vascular que permita la elección del lugar del pinchazo visualmente o por el tacto, auxiliándonos entonces de nuestro ecógrafo de última generación», explica.

«Enfermería —añade Peñalver— se encarga de canalizar los catéteres ecoguiados, ya sean centrales, de acceso periférico o midline. Es una competencia enfermera que se comparte con los anestesiólogos, ya que precisamente uno de los valores de Juaneda Hospitales hacia sus profesionales de enfermería es posibilitar la colaboración entre equipos:

«En el quirófano de Clínica Juaneda —continúa— contamos con un equipo médico muy participativo con los profesionales de enfermería y que reconoce las competencias que tenemos que en técnicas como ésta». El uso del ecógrafo de última generación por parte de los enfermeros y enfermeras es una prueba de esa valoración hacia el colectivo.

Gracias a la punción ecoguiada se puede acceder con mayor facilidad que a la vista o al tacto a pacientes complejos, como pueden ser las obesidades, edematizados o pediátricos.



Alejandro Peñalver, supervisor de Quirófanos en Clínica Juaneda es experto reconocido en punciones ecoguiadas.

«Cuando llega un paciente de estas características al hospital el protocolo es que nos avisen a nosotros y que nos lo pasan a quirófano, donde se realizan estos procedimientos».

El apoyo de Juaneda Hospitales a sus profesionales de enfermería ha llevado, en este caso, a superar el sesgo de que una tecnología como la ecografía sea solo utilizada por el colectivo médico, «cuando tiene muchas otras utilidades aplicables a los cuidados, como ver un globo vesical en el paciente, sin necesidad de manipular sondas», comenta Alejandro.

## Un enfermero apasionado de la humanización y la cooperación

**Pep Ribas** es el director de Enfermería del Hospital Juaneda Miramar, cargo para el que fue nombrado en 2022 tras haber sido supervisor de Quirófanos de este mismo gran centro hospitalario. Solo por estos dos logros, la carrera de este enfermero es ya un caso de éxito, dentro de Juaneda Hospitales.

Pero su vocación de servicio va mucho más allá, ya que, gracias también al apoyo de este grupo hospitalario y por quinto año consecutivo (con la expedición prevista para octubre de 2023), es uno de los promotores de una gran cooperación sanitaria en Sanyang (Gambia), desde 2019 bajo el paraguas de la Fundació Sanitaris Oberts al Món (SOM).

El proyecto nació con la intención de ayudar a quienes sufrían neurofibromatosis (un endemismo de la zona, muy invalidante). Hoy se atiende, además, el cuidado de heridas diversas, asistencia pediátrica, bucodental y cirugías mayores y menores. Aunque también los cooperantes se benefician de este proyecto: «Cuando vuelves —comenta Pep Ribas— tienes mucha gasolina para enfocar en tu entorno todo lo que es la humanización».

En este sentido, el valor de la humanización de la atención, **Pep Ribas** destaca que «algo que ha sabido hacer bien el Grupo Juaneda es empoderar a la enfermería, darle la importancia que tiene, siguiendo el lema de Hospitales Jua-



Pep Ribas, director de Enfermería de Hospital Juaneda Miramar promueve cooperación sanitaria en Gambia desde 2019.

neda de «cuida como te gustaría que te cuidaran a ti», que es una máxima absolutamente enfermera».

«Los profesionales de enfermería —continúa Pep Ribas— tienen dentro de Juaneda Hospitales muchísimas posibilidades de expandir tanto sus conocimientos como sus inquietudes, tal como podemos ver en enfermeras que gestionan unidades de Insuficiencia Cardíaca, de Cuidados de Heridas, expertos en técnicas complejas o mi continuidad en la cooperación».

# El programa 'Ciencia para todos' de la Asociación Española Contra el Cáncer regresa a los centros educativos de Ibiza y Formentera

## REDACCIÓN

La Asociación Española Contra el Cáncer ofrece a los centros educativos de Illes Balears, a través de la plataforma 'Viu la Cultura', el programa 'Ciencia para todos', cuyo objetivo es divulgar la ciencia, acercar la investigación a la sociedad y generar vocación científica entre los más jóvenes, compartiendo el valor de la ciencia y de todos los que se dedican a ella.

Los 'Voluntarios por la Ciencia' de la Asociación regresaron los días 19 y 20 de junio a las Pitiusas e impartieron, en 4 centros escolares de Ibiza y 4 de Formentera, talleres como 'El súper poder antioxidante de las frutas', 'Extracción de ADN' y 'Pequeños investigadores'. Más de 1.200 niños y niñas de 1º a 6º de Educación Primaria pudieron realizar sus primeros experimentos y aprender divirtiéndose.

'Ciencia para todos' llegó al CEIP Sant Ferran de Ses Roques, CEIP El Pilar, CEIP Mestre Lluís Andreu, CCEI Virgen Milagrosa, en Formentera; y CEIP Can Misses, CEIP Sant Jordi, CEIP Sant Carles y CEIP Sa Graduada en Ibiza.

Los 'Voluntarios por la Ciencia' de la Asociación Española Contra el Cáncer tienen un perfil relacionado con ella, son estudiantes de ca-



Equipo de Voluntariado de 'Ciencia Para Todos' en Ibiza.



Niños participando en un taller del programa 'Ciencia Para Todos'.



Voluntaria explicando un experimento a niños en Formentera

rreras universitarias de ciencias o de ciencias de la salud (enfermería, psicología, bioquímica, nutrición, química, etc.) o profesionales graduados e investigadores, pre y post doctorales; personas comprometidas con la sociedad en la lucha contra el cáncer y el fomento de la investigación.

Una nueva convocatoria de estos talleres en Ibiza y Formentera fue posible gracias a la colaboración de Fundación Balearia, Fundación Abel Matutes, OK Mobility y Trasmapi, colaboradores de este proyecto de difusión de la ciencia.

Para cumplir con la meta de la Asociación Española Contra el Cáncer de llegar a un 70% de supervivencia en cáncer en 2030, hay que involucrar a toda la sociedad en nuestro proyecto de misión generando cultura científica en toda la población, desde niños hasta adultos, y así conseguir un mejor conocimiento de lo que la ciencia puede y podrá hacer en la lucha contra el cáncer.

Una sociedad con más cultura científica comprenderá mejor las dificultades a las que se enfrentan diariamente los investigadores y el trabajo tan imprescindible que realizan, generará más vocaciones; objetivo último del programa 'Ciencia para todos'.

## VI convocatoria de los 'Premios Balears Contra el Cáncer'

### REDACCIÓN

La Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible de la Universitat de les Illes Balears (UIB) y la Junta Provincial de Illes Balears de la Asociación Española Contra el Cáncer abren la VI convocatoria de los 'Premios Balears Contra el Cáncer' para trabajos de fin de grado o de máster a la UIB.

El objetivo es incentivar el esfuerzo de los alumnos que hayan hecho trabajos de fin de grado y de máster orientados a los tres pilares de la Asociación: informar y concienciar sobre la enfermedad (promoción de la salud, prevención

primaria y secundaria); apoyar al enfermo y a la familia, y acompañarlos (atención social, atención psicológica, orientación sanitaria, rehabilitación y fisioterapia...); y fomentar la investigación oncológica.

Este año, los trabajos serán valorados según si son TFG o TFM, con dos categorías en ambos:

**Trabajo sobre atención, promoción de la salud y prevención desde la perspectiva biopsicosocial.**

**Trabajo de ciencias básicas.**  
Para cada tipo de trabajo (TFM y TFG) y cada categoría se otorgan dos premios:

**Premios para TFM:**

- **Primer premio:** dotación económica de 1.500 € y diploma acreditativo.

- **Segundo premio:** dotación económica de 500 € y diploma acreditativo.

**Premios para TFG:**

- **Primer premio:** dotación económica de 1.000 € y diploma acreditativo.

- **Segundo premio:** dotación económica de 500 € y diploma acreditativo.

Los trabajos premiados se divulgarán en un reportaje de prensa especializada.

El plazo para presentar candidaturas está abierto hasta el 31 de octubre de 2023, incluido.

VI convocatòria  
dels Premis Balears  
contra el Càncer  
per a treballs de fi de grau  
o de màster de la UIB

Participa-hi amb el TFG o TFM  
relacionat amb el càncer i guanya  
fins a 1.500 euros

Presentació de candidatures  
fins al 31 d'octubre de 2023



# ¿Qué es el Factor de Protección Solar (SPF) y por qué es importante?

REDACCIÓN

El uso del protector solar es imprescindible para evitar quemaduras provocadas por el sol, lesiones agresivas que, de manera reiterada y a largo plazo (20-30 años), pueden derivar en un cáncer de piel. Las quemaduras en la infancia son acumulativas por lo que si no se siguen las recomendaciones de fotoprotección adecuadas pueden provocar cáncer de piel a edades tempranas. Desde la Asociación Española Contra el Cáncer recuerdan que, para evitar estas lesiones, es imprescindible saber qué es el Factor de Protección Solar (SPF) y por qué es vital frente al cáncer de piel, un tipo de tumor muy frecuente en España con más de 20.000 diagnósticos al año.

El cáncer de piel se produce por el crecimiento anormal y descontrolado de las células cutáneas, que se han alterado debido a la acción de la radiación ultravioleta (UV), que procede de la luz solar o de fuentes artificiales de radiación ultravioleta, frente a la cual actúa el SPF.

A pesar del incremento del cáncer de piel en España, que

aumenta cerca de un 10% cada año, es el tumor más prevenible y, si se detecta de forma precoz, con mejor previsión. Entre las medidas de prevención se incluye el uso de protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar de 30 o más.

## ¿Qué significa SPF y cómo se mide?

El grado de protección frente a las radiaciones ultravioleta viene determinado por el índice SPF (Sun Protector Solar, por sus siglas en inglés) que indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de la piel frente al eritema (enrojecimiento). Por ejemplo, si una persona tarda 5 minutos en quemarse, con un filtro de FPS 30 tardaría 150 minutos, es decir, 30 veces más.

Es importante tener en cuenta que esta cantidad es solo una aproximación, ya que el tiempo que tardas en quemarte puede variar dependiendo de diversos factores, como la época del año y el lugar donde te encuentres. Además, el efecto protector de las cremas solares

depende de su correcta aplicación, de las condiciones de humedad de la piel (sudor o contacto con el agua), o el roce con otras prendas que pueden hacer que las zonas expuestas al sol se queden sin crema solar antes de tiempo.

Te presentamos cinco claves para utilizar las cremas de protección solar de la forma más efectiva posible.

- Siempre deberemos elegir fotoprotectores que contengan filtros frente a los rayos UVA y UVB.
- Debe ser un producto homologado por la Unión Europea (con el logotipo CE), y si está destinado para la cara o zona específica o es para todo el cuerpo.
- Buscar un formato que sea fácil de extender, según tengamos una piel grasa o seca.
- Por último, respecto a actividades específicas, debemos recordar que en la montaña o en la nieve se debe aplicar siempre un fotoprotector alto. Es importante concienciar sobre el uso del protector solar más allá de la época estival.
- Utiliza protectores solares adecuados a tus características físicas (fototipo):

- **Fototipo I:** pieles claras y

sensibles que nunca se broncean. Necesitan una protección muy alta (entre 30 y 50).

- **Fototipo II:** pieles sensibles, pero con tendencia a quemarse. Necesitan una protección muy alta (entre 30 y 50).

- **Fototipo III:** pieles algo morenas, que muy pocas veces se queman. Este puede usar una protección media en general y alta o muy alta en situaciones de mayor exposición.

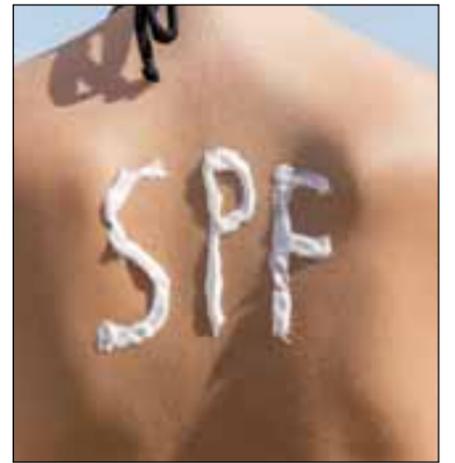
- **Fototipo IV:** piel oscura que rara vez se quema. Este tipo de fototipos necesita una protección entre media y alta.

Además de la fotoprotección química, existe también la fotoprotección física contra el sol, como puede ser el uso de manga corta que proteja los hombros, o manga larga para proteger hombros y brazos (especialmente en niños con poca superficie corporal), el uso de sombreros y gorras o gafas de sol con filtro UV.

## Consejos

El proceso de aplicación del protector solar puede parecer obvio, pero existen ciertos consejos que puedes seguir para saber si lo estás haciendo de forma óptima y, sobre todo, para estar seguro de que proteges tu piel de la forma correcta:

- Antes que nada, es crucial apli-



car una cantidad de protector solar adecuada para cubrir toda la superficie corporal. Normalmente siempre protegemos zonas como los hombros o la cara, pero nos olvidamos de otras partes igual de importantes como pueden ser las orejas, la parte posterior del cuello o el cuero cabelludo.

- El protector solar siempre se aplica con la piel seca. Aplícalo la crema antes del baño, ya que las gotas funcionan como una lupa y aumentan el riesgo de que se produzcan quemaduras.

- Diversas investigaciones han demostrado que la estabilización de la absorción del protector es efectiva 10 minutos después. Se recomienda aplicarse la crema antes de exponerse al sol y repetir el proceso cada dos horas y después del baño.

- Los protectores solares también tienen un periodo de eficacia. Por eso, una vez abiertos deben usarse en esa temporada, ya que no sirven de un año para otro.

## La Asociación Española Contra el Cáncer celebra la primera edición de 'La Nit Solidària' contra el cáncer en Mallorca

REDACCIÓN

La Asociación Española Contra el Cáncer celebró el 30 de junio la primera edición de 'La Nit Solidària' en Mallorca, una fiesta benéfica para recaudar fondos para la investigación contra el cáncer y alcanzar el 70% de supervivencia en cáncer en el 2030 y continuar así mejorando la vida de las personas con cáncer y la de sus familias. El Castillo Museo de San Carlos, en Palma, fue el lugar escogido para el evento.

La rueda de prensa de presentación del evento tuvo lugar el 26 de junio en la sede de la Asociación Española Contra el Cáncer en Palma. El Dr. José Reyes, presidente de la Asociación en Illes Balears, explicó los objetivos de 'La Nit' acompañado por los investigadores Ramón María Rodríguez y Miquel Ensenyat, cuyos

proyectos de investigación post doctoral y pre doctoral, respectivamente, cuentan con Ayudas a la Investigación de la Asociación.

En concreto, la Asociación en Illes Balears aportó en 2022 cerca de 800.000 € a la investigación, de los cuales 350.000 € se destinaron a proyectos en la Comunidad Autónoma con la prórroga de las ayudas predoctorales en vigor y la entrega de la Ayuda al Investigador, por un importe de 200.000 €, al proyecto del Dr. Ramón Rodríguez sobre cáncer de colon.

El Dr. José Reyes subrayó que "todos los proyectos de investigación oncológica impulsados por la Asociación son proyectos de calidad, que benefician a pacientes y a la población en general; todavía queda mucho por hacer en cuanto a investigación, sobre todo en los tumores poco frecuentes y con baja supervivencia,

y por ello desde la Asociación seguimos trabajando día tras día, concienciando a la población sobre la realidad científica y recaudando fondos para impulsar nuevos avances".

Autoritat Portuària de Balears fue el patrocinador principal de 'La Nit Solidària', que contó también con la colaboración institucional del Ajuntament de Palma, a través de Palma Activa y del Consorcio Castillo San Carlos; el patrocinio de Hotel Es Príncipe, Arabella Hospitality, Trablisa, Fundación Asima y Clínica Dra. Lía Fabiano; así como la colaboración de ASCAIB y l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears y de numerosas empresas que participaron en la cena y en el sorteo de regalos.

## Todos contra el cáncer

Para alcanzar el objetivo de superar el 70% de superviven-



De izquierda a derecha, el investigador Miquel Ensenyat; José Cortés, chef y presidente de ASCAIB; Dr. José Reyes, presidente de la Asociación en Illes Balears; Jorge Martín Jiménez, Jefe de Calidad, Medio Ambiente, Innovación y RSC de Autoritat Portuària de Balears, patrocinadores principales de La Nit Solidària; Toni Monjo, director gerente de Asima, patrocinadores del evento, y el investigador Ramón María Rodríguez.

cia en cáncer es necesario seguir impulsando la investigación oncológica y que los pacientes tengan garantizado el acceso a los resultados de investigación, favoreciendo que todos puedan acceder a la medicina y tratamientos más innovadores. Sobre todo, aquellos tipos de cáncer que tienen la supervivencia baja o estancada (es decir, aquellos con una tasa de supervivencia a 5 años es inferior al 30%).

Gracias al apoyo de la sociedad española, la Asociación Española Contra el Cáncer lleva más 50 años impulsando la investigación en cáncer, tratando de dar respuesta a los grandes retos en cáncer de nuestro país e impulsando el talento de investigadores que hoy lideran la investigación en cáncer dentro y fuera de nuestras fronteras.

En el próximo número habrá un especial de 'La Nit Solidària', con fotos y detalles del evento.

# ADEMA FP, finalista de un concurso internacional sobre recetas sostenibles

En el Centro Profesional ADEMA-FP se puede estudiar el Grado Superior en Dietética, y en la Escuela Universitaria ADEMA-UIB, el Grado Universitario en Nutrición Humana

## REDACCIÓN

El Centro de Formación Profesional ADEMA ha quedado finalista del concurso "Rethink Food-International Virtual Challenge", impulsado por la Confederación Española de Centros de Enseñanza (CECE), dirigido a profesores, formadores, estudiantes y centros de FP del sector HORECA cuyo objetivo principal es el de reunir recetas sostenibles, con baja huella de carbono y con cero de desperdicio alimentario dentro de un contexto de receta saludable.

El equipo del Grado Superior de FP de Dietética de ADEMA presentó una receta "hamburguesa de vegetal, acompañada de menestra de verduras", elaborada por los estudiantes y los docentes **Pablo Estebala** y **Pilar Soler**.

Según ha explicado el dietista-nutricionista y docente de ADEMA, **Pablo Estebala**, "la idea presentada se trata de una hamburguesa de garbanzos con verduras acompañada de verduras salteadas con salsa de ajo y perejil. Optamos por productos de temporada (primavera-verano) y que se cultivaran también en Mallorca. Por tanto, cumplía con todas las premisas de bajas emisiones de



carbono, cercanía y mínimo de desperdicio alimentario".

En este sentido, **Estebala** ha explicado que el proyecto *Vet Loves Food*, impulsado por la CECE, surge de la necesidad de luchar contra el desperdicio de alimentos y ayudar a alcanzar los objetivos de la Unión Europea en términos de reducción de desecho alimentario.

El presidente de la Asociación Provincial de Centros de Enseñanza de Baleares (CECEIB), **Ventura Blach**, ha mostrado su satisfacción por esta distinción que ha sido otorgada a un centro de Baleares, cumpliendo los objetivos de un proyecto que pretende desarrollar habilidades verdes en los currículos agroalimentarios de los itinerarios de FP

para contribuir al desarrollo de un enfoque sostenible en la prevención contra el desperdicio de alimentos.

Por otro lado, ha detallado que "pretende desarrollar competencias ecológicas en los planes de estudios agroalimentarios de los itinerarios educativos de FP y sensibilizar a este sector sobre la preven-

ción del despilfarro de alimentos".

Desde ADEMA, se ha confeccionado la receta de hamburguesa de vegetal con los siguientes ingredientes: garbanzos, cebolla blanca, pimiento rojo y verde, calabacín, aceite de oliva virgen extra, sal y especias (pimienta negra y orégano).

## Hamburguesa de vegetales

### Ingredientes:

- Garbanzos.
- Cebolla blanca.
- Pimiento rojo y verde.
- Calabacín.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y especias (pimienta negra y orégano).

### Proceso:

1. Primero lavamos los garbanzos y las verduras, y a continuación troceamos las verduras y trituramos los garbanzos cocidos.  
2. Seguidamente sofreímos todas las verduras con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, cuando las verduras obtienen un color dorado vertemos los garbanzos (vamos removiendo unos minutos). Cuando estén doraditas, vertemos los garbanzos y verduras en un bol.

3. A continuación, nos lavamos bien las manos y cogemos trozos de la masa y empezamos a dar forma de "hamburguesa / tortita". Acto seguido vertemos las "hamburguesas" 20 minutos al congelador.

4. Finalmente, en una sartén vertemos un poco de aceite de oliva virgen extra y cocinamos las hamburguesas.



## Los alumnos del Grado Superior de FP de Acondicionamiento Físico viven una experiencia deportiva de primera

## REDACCIÓN

Nuestro alumnado del Grado Superior de FP en Acondicionamiento Físico ha visitado la Ciudad Deportiva Antonio Asensio (RCD Mallorca), de la mano del ex jugador del club, delegado y responsable de Son Bibiloni, **Damià Amer**. Los estudiantes han podido conocer el día a día de las instalaciones del club (taquillas, gimnasio, salas de fitness...), las rutinas de trabajo que tiene un equipo de la máxima categoría nacional del fútbol español y cómo trabaja el fútbol base.

Finalmente, han terminado la visita en la zona Player's Lounge, un espacio



donde los jugadores en su rutina habitual, después de comer pueden relajarse y compartir momentos que contribuyen en la dinámica de grupo.

Por otro lado, también han podido disfrutar en las últimas semanas de los clubes Freedom Wellness Club y Vi-

ding Illes, para que pudieran conocer cómo es el funcionamiento y modelo de negocio.

Esta programación está enmarcada dentro de las propuestas de innovación metodológica que marca la línea educativa del Centro de Formación

Profesional ADEMA, proporcionando a los estudiantes una experiencia real en su proceso de aprendizaje en proyectos, familiarizándose desde el primer momento con los procesos a los que se enfrentará en su futuro laboral.





# Este verano, cuida tu salud ocular

Los especialistas de Oftalmedic Salvà explican cómo proteger los ojos ante los peligros de la época estival

## INÉS BARRADO CONDE

Con el verano llegan muchas cosas buenas, como las noches al aire libre, los días de playa o piscina con la familia... Pero también viene acompañado de una serie de riesgos para nuestros ojos, y es que los aumentos de temperatura y los hábitos veraniegos pueden pasar factura a nuestra salud visual.

De hecho, en esta época del año los problemas oculares aumentan hasta en un 25%, sobre todo en el caso de los niños y de las personas mayores. Así lo advierten los expertos de Oftalmedic Salvà, que explican cuáles son los peligros a los que nos enfrentamos y cómo prevenir complicaciones en nuestra visión.

### Riesgos del verano para nuestros ojos

Los días de verano traen consigo una serie de factores que hacen que aumente el riesgo de sufrir enfermedades visuales, como la mayor incidencia de los rayos solares, el abuso de aires acondicionados o la frecuencia de visita a playas o piscinas:

- El sol se encuentra más cerca de

la tierra y, por tanto, la radiación ultravioleta aumenta de forma considerable. Este hecho puede afectar a la córnea en forma de queratitis superficial, acelerar la progresión de las cataratas e incluso producir quemaduras a nivel retiniano.

- En la montaña, la baja humedad y el calor contribuyen a aumentar la evaporación de las lágrimas, reseca el ojo. Lo mismo ocurre con el uso

excesivo del aire acondicionado. Esta sequedad ocular ocasiona picor, ardor, visión borrosa, sensibilidad a la luz y sensación de 'arenilla'.

- El cloro de las piscinas irrita la conjuntiva ocular y puede producir algunas formas de queratitis que pueden llegar a ser graves. Además, en muchas ocasiones el cloro no es suficiente para eliminar los agentes patógenos que se en-

contran en el agua de las piscinas, y se pueden dar casos de conjuntivitis bacterianas o víricas.

- En las playas también surgen infecciones, aunque con menor frecuencia. Aun así, la sal del mar y la arena fina pueden causar irritaciones oculares y erosiones en la córnea o la conjuntiva.

Si se detecta alguno de estos síntomas es necesario acudir siempre a la consulta del oftalmólogo para aplicar el tratamiento correspondiente y prevenir mayores complicaciones.

### Consejos de prevención

Para evitar los peligros que el verano puede suponer para nuestros ojos, los especialistas de Oftalmedic Salvà recomiendan:

- Utilizar gafas de sol con filtros de protección homologados el mayor tiempo posible y no exponerse al sol en las horas centrales del día.
- Ingerir la adecuada cantidad de líquidos para favorecer la correcta producción de lágrimas, y no abusar del aire acondicionado.

► El cloro y los patógenos de las piscinas, o la sal y la arena del mar, pueden dañar la salud ocular

- Hacer uso de gafas de natación o buceo en playas y piscinas.
- Tener siempre a mano suero fisiológico estéril o

lágrimas artificiales para lavar los ojos en caso de irritación o entrada de sustancias o cuerpos extraños.

- Extremar los cuidados y la higiene si se utilizan lentes de contacto.

En cualquier caso, desde Oftalmedic Salvà recuerdan la importancia de las revisiones oculares en los meses de más calor y

► Desde Oftalmedic Salvà aseguran: la prevención es siempre la mejor opción

aseguran que el mejor remedio es el que no se tiene que dar y, por tanto, la prevención es siempre la mejor opción.

CLÍNICA SALVÀ  
Camí de Son Rapinya, 1  
971 730 055

www.clinicasalva.es  
Solicita tu cita:



### Si usas lentillas...

Las lentes de contacto no se deben utilizar en piscinas y playas, ya que aumentan el riesgo de contraer infecciones muy graves y de generar sequedad ocular. En su lugar, se recomienda el uso de gafas de natación graduadas.

Si aparecen síntomas como picor o escozor, nunca se deben frotar los ojos ya que causará un aumento de la inflamación y de las molestias. En estos casos es recomendable acudir al oftalmólogo.



El doctor Ángel Carvajal realiza una intervención en los Quirófanos de Alta Complejidad de Clínica Rotger.

## Cirugía de Hiperhidrosis en Clínica Rotger: evitar la sudoración excesiva

La simpatectomía torácica está indicada en aquellos casos de pacientes que presentan hiperhidrosis craneofacial, palmar y axilar que presentan una mala respuesta al tratamiento médico previo. También se puede aplicar a desórdenes como el rubor facial, el síndrome de Raynaud y otros trastornos en los miembros superiores con origen vascular.

### REDACCIÓN

Recientemente se ha incrementado la demanda del número de cirugías del sistema nervioso simpático torácico debido a los excelentes resultados obtenidos para el tratamiento de la hiperhidrosis o sudoración excesiva en determinadas partes del cuerpo y otros trastornos relacionados con el sistema nervioso simpático torácico. Se trata de una patología que afecta a un 3% de la población mundial y que en algunos

casos complica la interacción con otras personas y que puede acabar originando cierto aislamiento y cuadros depresivos.

El doctor Ángel Carvajal, cirujano torácico de Clínica Rotger es especialista en este tipo de intervenciones quirúrgicas: *“La simpatectomía torácica por videotoroscopia es una cirugía mínimamente invasiva que, por sus excelentes resultados y baja morbilidad, se manifiesta como una de las mejores opciones terapéuticas para el abordaje de la hiperhidrosis palmar o axilar bilateral”*.

Se trata de una cirugía ambulatoria de alrededor de una hora de duración, que se realiza por vía endoscópica. Los especialistas de Clínica Rotger afirman obtener excelentes resultados, con una mejora significativa de la calidad de vida para el paciente, que en poco

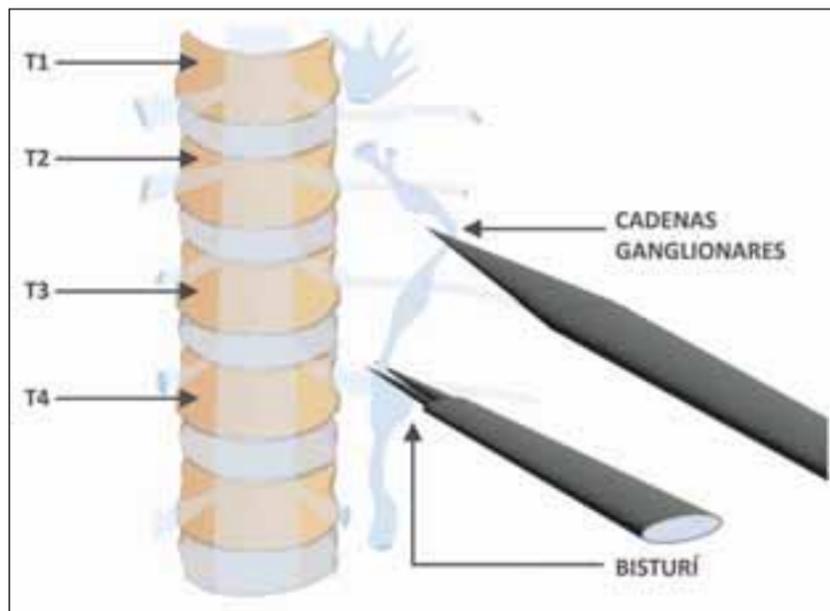
más de 48 horas puede retomar sus actividades normales.

### Interrupción de la cadena simpática

El procedimiento se realiza mediante videotoroscopia y bajo anestesia general. El cirujano realiza pequeñas incisiones a la altura de la axila y ayu-

dado por una cámara localiza los nervios que provenientes de la columna vertebral llevan los impulsos a las glándulas sudoríparas. Concretamente, la cirugía consiste en el corte o ablación de esos nervios en lugares específicos, según la disfunción diagnosticada.

En este caso, estas técnicas se consideran definitivas, si bien,



► En la mayoría de los casos, la satisfacción y la mejoría de los pacientes es superior al 90%

también existe un procedimiento potencialmente reversible que consiste en la aplicación de clips metálicos sobre el ganglio para lograr la sección de la cadena simpática. La experiencia del cirujano juega un papel fundamental en la elección de la técnica más adecuada y la que mejor se ajuste a la patología del paciente.

Una vez realizada la intervención, puede suceder que el paciente aprecie algunos efectos de la conocida como *“sudoración compensadora”*. Un efecto secundario de la cirugía que en ocasiones puede ser intenso, aunque en general la mayoría de los pacientes, logran tolerarlo y en conjunto expresan un elevado grado de satisfacción. En la mayoría de los casos la mejoría clínica de los pacientes es superior al 90%.



# Disfrutar y protegerse del sol

Es la última lección del curso en la "Escuela de Crianza de Clínica Rotger" mediante una clase divertida y consejos

Una clase divertida e indispensable con los consejos de los pediatras de la Clínica y las canciones, bromas y trucos de los payasos de la "Sonrisa Médica", para sacar las mejores notas en la asignatura más importante del verano: "Disfrutar y protegerse del Sol"

## REDACCIÓN

Un año más la música y las bromas de los payasos de la "Sonrisa Médica" invaden los pasillos de pediatría, urgencias pediátricas y la planta de los niños en la Clínica, para recordarles que, una vez acabado el

cole, ahora lo más importante es "Disfrutar pero bien protegidos frente al Sol".

Por eso es necesario tener en cuenta siempre estos consejos antes de salir de casa:

- Aplicar protección solar entre 15 y 30 minutos antes de la exposición al Sol
- Repetir la aplicación cada 2 horas o antes si están en el agua
- Recordar aplicar también en orejas, pies, cuello y cuero cabelludo si tienen poco pelo
- Protegerse también del Sol con una gorra
- Los bebés menores de 6 meses no pueden usar ningún protector solar, por lo tanto, hay que evitar exponerlos di-

rectamente. Deben usar gorro y estar a la sombra, bajo una sombrilla.

- Entre 6 y 24 meses usar crema con filtros físicos.
- Los mayores de 2 años han de usar filtros físicos, químicos o mixtos

► La Escuela de Crianza del Servicio de Pediatría de Clínica Rotger recuerda la importancia de aplicar crema solar, entre 15 y 30 minutos antes de cualquier actividad al aire libre

- Usar siempre un factor protector mayor de 30 y aplicar generosamente

Cumpliendo estos consejos y además procurando evitar la exposición durante las horas principales del sol entre las 12h y las 16h, se puede disfrutar con seguridad de las mejores experiencias del verano.

La "Escuela de Fotoprotección" es una de las actividades tradicionales organizadas por el equipo del Servicio de Pediatría de Clínica Rotger. Junto a esta, este año se han organizado sesiones y encuentros con niños, padres y familiares rela-

cionados con las cuestiones que afectan a cada etapa del crecimiento, entre otras: la Fisioterapia Pediátrica, el sueño en la infancia, los primeros auxilios, los cuidados iniciales y la cuarta edición de "Un Hivern Pediatric a Mallorca". Se trata de un compromiso del Servicio de Pediatría para favorecer un entorno de cercanía y confianza, resolución de dudas, seguimiento del correcto desarrollo de los niños, prevención de enfermedades y abordaje precoz de las mismas en el ambiente acogedor de la Clínica Rotger.



# Cirugía Cardíaca de Son Espases, centro nacional de referencia para la reparación de la válvula mitral y preservación de la aórtica

Es el primer servicio de nuestras islas que consigue esta distinción

CARLOS HERNÁNDEZ

Nueva demostración del nivel de excelencia de la sanidad pública balear. El Servicio de Cirugía Cardíaca de Son Espases será el primer servicio médico de Baleares que formará parte del selecto y exclusivo club de los Centros, Servicios y Unidades de Referencia (CSUR) del Sistema Nacional de Salud. La noticia, la adelanta el **Dr. Juli Fuster**, en la página 2 de opinión de este periódico. Si bien era un trámite iniciado hace años y que el propio hospital en breve oficializará. El ex director general del Ib-Salut, actualmente ejerciendo en un centro de salud, es un regular articulista de **Salut i Força** en nuestra edición de papel. Una firma de prestigio que hemos incorporado al periódico y que, como revela el propio Fuster en su escrito, capaz de ser una gran fuente de noticias.

Por eso, **Salut i Força** se acerca a publicar que el Servicio de Cirugía Cardíaca, liderado por el **Dr. Javier Sáez de Ibarra** y a todo su equipo del Hospital Son Espases están de enhorabuena. El motivo no es otro que acabar de conseguir recientemente ser designados como centro nacional de referencia (CSUR) para la reparación de la válvula mitral y preservación de la aórtica, siendo el primer servicio de nuestras islas que consigue esta distinción, en la que consiguen unas tasas de complicaciones muy bajas y una tasa de supervivencia altísima.

De todas las intervenciones que se hacen en el servicio, desde hace al menos dos años, se apostó por postularse por la reparación compleja de la válvula mitral, operación en la que el sucesor de **Oriol Bonnín**, el actual responsable del departamento, **José Ignacio Sáez de Ibarra**, es una auténtica autoridad no solo en el ámbito nacional, sino mundial. Se trata de una eminencia en su especialidad, un profesional que encumbra la medicina balear. Este cirujano fue 'captado' por el **doctor Bonnín** en el año 2003 para realizar estas complejas operaciones, tras formarse en



José Ignacio Sáez de Ibarra.

París, lugar de referencia en la reparación de válvula mitral.

## Selecto grupo

Con Son Espases, son seis los hospitales CSUR especializados en esta intervención en todo el país: el General de Valencia, el Clínic de Barcelona, el Gregorio Marañón de Madrid, el Clínic de San Carlos, también en la capital, y, por último,

el complejo hospitalario de A Coruña.

## Pandemia y elecciones

Uno de los aspectos determinantes que faltaba por pulir era tener el programa de formación para médicos residentes, algo en lo que el **Dr. Sáez de Ibarra** trabajó durante un lustro para lograrlo. Dos obstáculos que demoraron este gran éxito de la

sanidad balear fueron los diferentes cambios de Gobierno en Madrid, con varias elecciones y, obviamente, la pandemia.

## Marca

Un CSUR da una marca de referencia no solo a nivel nacional sino también europeo. Sus criterios son muy estrictos. Sobre la intervención en concreto, lo más fácil es poner una pró-

tesis que sustituya a la válvula mitral, pero estas prótesis pueden traer problemas. Son de metal y es preciso que el paciente tome anticoagulantes, pueden ser rechazadas por el organismo, provocar infecciones e incluso se pueden romper. Por eso, es mejor reparar la original. Algunos servicios reparan el 90% de las válvulas que atienden, pero la media española no llega al 40%. El Ministerio de Sanidad exige al menos 20 operaciones al año de este tipo y Son Espases prácticamente las dobla.

Aunque **Sáez de Ibarra** sea el líder de prestigio, su equipo no se queda para nada atrás y es otro de los hándicaps que deben superarse y demostrarse. Tanto es así, que como servicio candidato, debió demostrar que los adjuntos también ostentan una gran capacidad. Es el caso de los cirujanos adjuntos **Ramón Lluís Barril**, **Delfina Fletxer** y **Fernando Enríquez** tienen esta capacitación para reparar satisfactoriamente estas válvulas.

## ¿Qué provoca?

La patología de la válvula mitral provoca falta de aire, cansancio y palpitaciones y, si no se repara de forma temprana, el corazón se agota, sufre más y el paciente puede manifestar arritmias e incluso fallecer por una insuficiencia cardíaca. Por eso, los expertos recomiendan operar y cuanto antes, mejor.



Foto de archivo de todo el personal del Servicio, el día que cumplía 20 años.



El Dr. Oliver Patrón muestra la cápsula que contiene una pequeña videocámara.

## El Hospital Parque Llevant incorpora una innovadora técnica para la exploración del tracto gastrointestinal: la cápsula endoscópica

El Servicio de Aparato Digestivo del centro de Porto Cristo ofrece este novedoso y pionero método para explorar patologías difíciles de detectar con procedimientos convencionales

### REDACCIÓN

Hospital Parque Llevant amplia su cartera de servicios de la especialidad de Aparato Digestivo, liderada por el **Dr. Oliver Patrón**, con la técnica de video endoscopia con cápsula. Dicha tecnología proporcionará un avance para la exploración del tubo digestivo medio, dando lugar a nuevos conocimientos y posibles abordajes terapéuticos, hasta hoy muy limitados o desconocidos en el área sanitaria de influencia del centro.

Las últimas generaciones de Cápsula Endoscópica presentan tecnología de vanguardia optimizando los procedimien-

tos endoluminales al máximo, debido a la innovación relacionada con las imágenes, la mayor duración de su autonomía, así como el soporte de inteligencia artificial (IA) que brindan hoy en día, permitiendo explorar al completo el tracto gastrointestinal con alta precisión y seguridad, señala el **Dr. Patrón**.

### Videocámara del tamaño de una cápsula de vitamina

El procedimiento consiste en la ingestión de una pequeña videocámara "del tamaño de una cápsula de vitamina", que recorrerá de forma natural todo el aparato digestivo, propulsán-

dose por el propio movimiento intestinal y realizando miles de fotografías de alta precisión del interior del tubo digestivo. Esta información se transmitirá a un procesador externo que llevará el paciente, para luego ser analizada por un médico especializado en dicha técnica.

Es una exploración que se realiza de forma ambulatoria, compatible con la actividad cotidiana del paciente: no precisa ingreso, ni sedación ni tampoco es necesario suspender su medicación habitual. Es la técnica ideal para aquellos pacientes que requieran la exploración del tubo digestivo y cuyas patologías crónicas o situaciones específicas impi-

dan la realización de gastroscopia o colonoscopia; o en aquellos pacientes que necesiten la valoración del tubo digestivo con procedimientos menos invasivos.

### Exploración del intestino delgado

El **Dr. Oliver Patrón** explica que, en la actualidad, es el método de elección para la exploración del intestino delgado, ya que su patología es difícil de detectar con procedimientos convencionales como la endoscopia o la radiografía, debido a la extensa longitud de dicho órgano. Es de gran utilidad en el sangrado digestivo no iden-

tificado por otras técnicas, en el estudio de anemia secundaria a pérdidas digestivas, en el dolor abdominal con sospecha de afectación intestinal o diarrea crónica, así como en el estudio de la enfermedad inflamatoria intestinal, las poliposis familiares y la sospecha de tumores de intestino delgado.

"Los retos médicos que nos propone la especialidad en aparato digestivo nos obligan a potenciar nuestro conocimiento e incorporar técnicas innovadoras de alta precisión, seguras y con un enfoque personalizado que permitan ahorrar costes y tiempo a nuestros pacientes, saltando el paso ensayo error", culmina el **Dr. Oliver Patrón**.

## REDACCIÓN

La **Dra. Dra. Jelena Aleksandrovna Misina** es médico especialista en Medicina Interna de Juaneda Hospitales. Tras algo menos de dos años de ausencia, esta profesional, que une a su bagaje científico el dominio del alemán, el ruso y el inglés, ha vuelto a Clínica Juaneda donde atiende a sus pacientes en consulta externa y en planta hospitalaria.

Su dominio de las lenguas le ha llevado a atender a un importante colectivo de pacientes alemanes y rusos, muchos de los cuales, «por ser recién llegados a las Islas no se sienten cómodos hablando de su salud en una lengua que no dominan, prefieren ser atendidos por un médico que los entienda y les explique las cosas en su idioma».

Pese a atender a un amplio espectro de pacientes en cuanto a sus orígenes nacionales las patologías que asiste la **Dra. Misina** «están muy repartidas respecto a la procedencia». En lo que se refiere a los pacientes en planta «vemos muchas infecciones como neumonías o infecciones urinarias, también exacerbaciones de EPOC, cólicos renales etc.», que llegan directamente a un ingreso hospitalario por Urgencias.

## Chequeos

Por otra parte, a la consulta de la **Dra. Misina** llegan con frecuencia personas que piden un chequeo, tanto «en el caso de pacientes multi mórbidos, que precisan seguimiento de sus patologías», o consultas de «pacientes que tienen síntomas —cefaleas, mareos, vértigos, dolores, bultos... — y no saben a qué especialista ir. Yo les hago un primer diagnóstico y tratamiento o los redirijo a un especialista que necesitan».

«Es importante la indicación de análisis, que es la principal herramienta del internista, ya que si bien no siempre señalan enfermedades concretas, sí que dan un idea de dónde puede haber un problema. Con estas y otras pruebas, muchos de esos pacientes que no saben a qué especialista ir ven resuelto su problema y no tienen que acudir a otro médico».

La **Dra. Misina**, como especialista en Medicina Interna, es una gran experta en chequeos, una herramienta que muchos pacientes deberían considerar si su estado de salud es precario, pero también en el caso de personas saludables y jóvenes, para evitar problemas indetectados que puedan evolucionar con el tiempo y mejorar en hábitos de vida.

«Una persona, que nunca ha ido

«Una persona sana debería hacerse un primer chequeo al llegar a los 30 años para tener datos sobre su salud y sus hábitos»

La **Dra. Jelena Misina**, especialista en Medicina Interna de Juaneda Hospitales, aconseja estas revisiones a lo largo de toda la vida y especialmente en pacientes con múltiples morbilidades al objeto de que no se desestabilicen y sufran un agravamiento



► Con dominio del inglés, el alemán y el ruso, acoge a muchos pacientes extranjeros y a otros que acuden con síntomas inespecíficos, les realiza un primer diagnóstico y los dirige a otros especialistas si su problema no tiene una solución directa

al médico —explica la **Dra. Misina**— y que no tiene problemas, sería bueno que se hiciera un chequeo al llegar a los 30 años, para tener una serie de datos sobre su salud, saber cómo vive, conocer sus hábitos, hacerle una analítica general y una exploración física, sin ir más allá si no se detecta nada especial».

«A ese paciente se le puede confirmar que está sano y tiene unos buenos hábitos de vida o tal vez darle un par de consejos, y citarlo para otro chequeo no antes de dos o tres años», explica la **Dra. Misina**. Pero «en personas mayores, que además tienen factores de riesgo como tabaquismo u obesidad, estos chequeos son ya recomendables una vez al año».

## Especial atención

La **Dra. Misina** presta una especial atención a cada tipo de paciente: «A fumadores a los que nunca se les haya mirado el pulmón, se les hace una placa para detección temprana de problemas; en pacientes a partir de los 50 años recomiendo hacer una colonoscopia (se deriva a digestivo para la realización), y aún más antes de esa edad si tienen factores de riesgo, antecedentes familiares de cáncer, etcétera».

Es el mismo caso de los pacientes varones que acuden a realizarse un chequeo con cierta edad «a los que siempre hacemos una serie de pruebas analíticas para conocer el estado de su próstata y si surge algún problema se los deriva al especialista en Urología». El electrocardiograma es otra prueba «sencilla y que ya puede mostrar o descartar patología».

Para los temerosos, la **Dra. Misina** admite que en los chequeos «no he tenido muchas sorpresas, porque quienes vienen arrastrando problemas de salud ya saben lo que pueden esperar. Las “sorpresas” más frecuentes son casos de colesterol demasiado alto o de déficit de vitamina D.

## Un equipo de intérpretes en 20 idiomas para acercar la atención sanitaria a los pacientes extranjeros

Desde su fundación en 1917 Juaneda Hospitales es el grupo asistencial de referencia para los pacientes nacionales e internacionales, especialistas en la atención médica de los turistas que visitan Baleares. Esta red asistencial siempre se ha distinguido por un claro compromiso con la excelencia en la atención al paciente.

En coherencia con esa búsqueda de la excelencia, Juaneda Hospitales cuenta con un experimentado y amplio equipo de atención al paciente internacional e intérpretes, ubicado en el los hospitales y disponible los 365 días del año, que ofrece atención personalizada, acompañamiento y gestión en más de 20 idiomas.

El objetivo es que los pacientes puedan expresarse con facilidad, comodidad y claridad en su propio idioma, no solo en la atención a la llegada al centro, sino a lo largo de toda su estancia y en el desarrollo de los procesos médicos o quirúr-



gicos. Independientemente de este servicio, los médicos y otros facultativos conocen y se expresan en lengua inglesa.

El equipo de intérpretes, compuesto por profesionales de distintas nacionalidades, acompaña, facilita y posibilita la comunicación entre

el personal, el paciente y la familia. Se ocupan también de los trámites administrativos con los seguros de viaje o privados extranjeros para facilitar las gestiones burocráticas de los pacientes.

Además, organizamos y gestionamos las reservas de las sesiones de Oncología y Hemodiálisis. Este servicio está orientado a ofrecer un valor añadido y una excelente atención asistencial, valores fundamentales de Grupo Juaneda que hace gala de su apuesta por la cercanía con especial énfasis en los pacientes llegados de otros países.

«Los pacientes con insuficiencia cardíaca pueden volver a tener una vida sexual que sea plena y sin riesgo para su salud»

**Yolanda Guijarro, responsable de la Unidad de Insuficiencia Cardíaca de Juaneda Hospitales, introduce en este servicio consejos y un protocolo para que sus pacientes puedan recuperar la actividad sexual, «venciendo el miedo de muchos enfermos y sus parejas»**

#### REDACCIÓN

«Quienes han superado un infarto de miocardio y sufren de una insuficiencia cardíaca (IC) pueden volver a tener relaciones sexuales». Así de rotunda es **Yolanda Guijarro**, enfermera responsable de la Unidad de Insuficiencia Cardíaca (UIC) de Juaneda Hospitales, rompiendo «un tabú del que nadie quiere o le cuesta mucho hablar».

Incorporar una serie de consejos y protocolos para que los pacientes pierdan sus temores y sepan cómo recuperar su vida sexual de antes de la enfermedad es una de las grandes novedades que la responsable de la Unidad de Insuficiencia Cardíaca de Juaneda Hospitales ha introducido para ofrecer una mayor calidad de vida a quienes tiene a su cuidado.

#### No renunciar al sexo

«Muchos de nuestros pacientes son aún jóvenes para renunciar a las relaciones sexuales, personas de 50, 60 o hasta de 70 años, que mantenían esta actividad antes de la enfermedad y que vienen a la consulta con sus parejas», explica la enfermera. Y añade: «Y es un tema tabú, del que no se habla... pero no, es un tema del que se tiene que hablar».

«Las relaciones sexuales —enfatisa **Yolanda Guijarro**— es algo muy importante para la persona, para el funcionamiento de la pareja y para la

estabilidad de la familia» y es por todo ello que «ya estoy introduciendo este tema en la consulta, les pregunto si tienen relaciones, si sufren algún tipo de miedo, que es el gran problema de muchas parejas».

«La mujer, en ocasiones también el hombre, pero con mayor frecuencia la mujer, tiene miedo de que a su pareja, que sufre insuficiencia cardíaca, le pueda pasar algo durante las relaciones sexuales, dado que es una actividad en la que el corazón se agita. Estamos empezando a trabajar en decirles a estas personas que no tiene por qué pasar nada».

Explica **Yolanda Guijarro** que con IC «se pueden mantener relaciones sexuales, con cierto cuidado» y que «hay una serie de posturas que no tienen por qué afectar para nada ni generar fatiga a la persona con insuficiencia cardíaca, de modo que podrá tener una vida sexual plena y eso, en quienes aún son relativamente jóvenes, es algo muy importante».

Para facilitar la recuperación de la vida sexual a este colectivo de enfermos, a su paso por la Unidad de Insuficiencia Cardíaca se les entrega y explica un dossier con información al respecto, con las medidas y consejos que deben poner en práctica para volver a mantener estas relaciones en unas condiciones idóneas

de preservación de su salud y sin riesgos.

Este dossier comienza llevando al paciente de IC a preguntarse «¿por qué es necesario hablar sobre la sexualidad en la insuficiencia cardíaca?» Y se le recuerda que «el estrés, la depresión y la ansiedad son emociones comunes en pacientes con enfermedades cardiovasculares y están asociadas a un mayor riesgo de problemas sexuales».

#### Calidad de vida

También se enfatiza que «la salud sexual es una preocupación importante en la calidad de vida de los pacientes y sus parejas» y se señala que los síntomas de la enfermedad cardiovascular, como el dolor en el pecho, la falta de respiración y la sensación de fatiga pueden interferir en sus relaciones sexuales e impedir que se disfruten.

Tener otras condiciones de salud, como



diabetes, o sufrir efectos secundarios de los tratamientos para la insuficiencia cardíaca «también pueden alterar su actividad sexual, por lo que preocuparse por su vida sexual es normal», añade el documento que se entrega animando a que pese a todo ello, «¡no se sienta cohibido/a y consulte a su equipo médico!»

Entre las recomendaciones para una vida sexual saludable, en el documento que la Unidad de Insuficiencia Cardíaca de Juaneda Hospitales ha realizado en colaboración con la farmacéutica Novartis, se explica que con un paciente con IC, de-

berá evitar actividades agotadoras y que es probable que tenga que en modificar en algo su actividad sexual.

#### Medidas de seguridad

Las cinco medidas de seguridad a tener en cuenta comienzan por la indicación de no mantener relaciones sexuales si se siente enfermo/a, tiene disnea intensa o presenta dolor en el tórax y por la recomendación de elegir un momento para practicar el sexo en el que el o la paciente se encuentre descansado/a, relajado/a y sin presiones.

En tercer lugar, hay que practicar el sexo en una habitación cómoda y familiar, que no sea ni muy fría ni muy caliente, y donde no puedan interrumpirle. Se aconseja evitar relaciones sexuales justo después de una comida copiosa o de beber alcohol en exceso, así como realizar ejercicio físico, adaptado a sus posibilidades, para mejorar su capacidad sexual.

Es vital «la comunicación con su pareja, comprender los intereses y preocupaciones sexuales de cada uno, lo que les permitirá desarrollar un plan de acción que cubra sus necesidades afectivas. Si usted o su pareja experimentan dificultades sexuales, hable con su médico sobre sus preocupaciones. La vuelta a la intimidad puede ser un proceso lento. Afronten este problema como pareja e intenten estar abiertos a nuevas ideas y experiencias».



► «Se pueden mantener relaciones sexuales, con cierto cuidado» y que «hay una serie de posturas que no tienen por qué afectar para nada ni generar fatiga a la persona con insuficiencia cardíaca, de modo que podrá tener una vida sexual plena y eso, en quienes aún son relativamente jóvenes, es algo muy importante»

# El Hospital Sant Joan de Déu Palma-Inca se consolida como centro indispensable en la red sanitaria pública balear

SJD Palma-Inca presenta su memoria anual, marcada por su alta especialización

## REDACCIÓN

El Hospital Sant Joan de Déu Palma-Inca ha presentado su Memoria anual 2022, en la que destaca la consolidación de ambos Hospitales como referentes en atención intermedia gracias a su alta especialización en muchos procesos, a su moderna tecnología, y al soporte en atención a la cronicidad, que ha evitado ingresos innecesarios en otros hospitales de agudos. Por su parte, el Centro de Rehabilitación SJD de Palma, se consolida también como centro de referencia en Mallorca en rehabilitación ambulatoria. El período que abarca la memoria destaca el desarrollo de muchos programas para afianzar su modelo asistencial al servicio de los pacientes.

Durante este año SJD Palma Inca ha trabajado en una línea asistencial de atención a la fibromialgia, ha activado programas como el del dolor lumbar crónico, así como actividades como la rehabilitación visual en enfermos neurológicos, y pruebas piloto, como la estimulación eléctrica transcranial.

## Actividad asistencial

La actividad de ambos hospitales y del centro de rehabilitación han obtenido unos resultados de actividad ascendentes:

- Se han llevado a cabo un total de 126.321 consultas externas, un 19% más que el año anterior
- Se han programado 8.542 intervenciones quirúrgicas, un 13% más que el ejercicio de 2020.
- Se han realizado 72.740 pruebas complementarias, casi un 16% más.
- Se han atendido a 61.170 pacientes, un 13% más que en el período anterior.

Estas cifras reflejan la importancia de Sant Joan de Déu en la red hospitalaria pública balear, en el valor de sus técnicas, tratamientos, atención profesional y vanguardia tecnológica a la hora de atender a sus usuarios. Un aumento porcentual que pone de manifiesto la confianza de los usuarios y sus familiares, y sirven a SJD para seguir tratando de mejorar cada día en su apuesta por implementar mejoras en la calidad y en la innovación.

## Sistemas de información

SJD Palma-Inca ha desarro-



Vista general de Hospital Sant Joan de Déu en Palma.



Fachada del Hospital Sant Joan de Déu en Inca.

llado e implantado nuevas herramientas de soporte en los procesos, mejorando la eficiencia y la calidad de los registros.

## Sistema integrado de gestión

Se han renovado las certificaciones existentes ISO 9001 en las áreas de neurorrehabilitación y rehabilitación, ISO 14001 en gestión ambiental e ISO 27001 en gestión de seguridad de la información. Como novedad, SJD Palma-Inca ha obtenido el Esquema Nacional de Seguridad (ENS).

## Sostenibilidad ambiental

Durante el período que abarca la Memoria, el Hospital Sant Joan de Déu Palma-Inca ha seguido potenciando la cultura de gestión sostenible y eficiente con la sustitución progresiva de instalaciones de iluminación obsoletas por tecnología LED, renovación de calderas, instalaciones de relojes de control horario en equipos de alto consumo, revisión de los circuitos de residuos y la instalación de placas fotovoltaicas en cubiertas y pérgolas, que han permitido un ahorro medio del

7% del consumo eléctrico y la reducción de 95 toneladas anuales de CO<sub>2</sub>. Además, se ha llevado a cabo la inscripción en el registro de huella de carbono de la CAIB.

## Docencia

SJD Palma-Inca cuenta con la primera y única acreditada unidad docente de Geriatría para la formación de médicos y enfermeras especialistas, y con convenios de colaboración con las principales universidades en el ámbito de la formación de profesionales sanitarios.

## Solidaridad

Por último, en el ámbito de la solidaridad, el centro agradece las numerosas muestras solidarias recibidas, como la implicación de los 62 voluntarios en el ámbito sanitario y social, el aumento de las ayudas económicas a pacientes en el ámbito del trabajo social, que se han duplicado, o las donaciones de las múltiples campañas solidarias realizadas. Todo ello ha contribuido a dar una atención humanizada al estilo de San Juan de Dios.

# El Instituto de Investigación Sanitaria de les Illes Balears solicita la reacreditación ante el Instituto de Salud Carlos III

Supondrá para el instituto continuar accediendo a fondos con los que desarrollar nuevos proyectos de investigación biomédica y garantizar el mantenimiento y la mejora de los recursos técnicos y humanos

**JUAN RIERA ROCA**

El Instituto de Investigación Sanitaria de les Illes Balears (IdISBa) ha presentado la solicitud formal de reacreditación ante el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), organismo a nivel nacional encargado de certificar la calidad de los institutos de investigación sanitaria en España.

El IdISBa solicita renovar su compromiso con la investigación de excelencia, de marcado carácter traslacional y con la que se busca respuestas a los problemas de salud de la ciudadanía. La creación de la Facultad de Medicina fue, en su momento, vital para la primera acreditación.

El IdISBa se acreditó por primera vez en 2019. El proceso se realiza según los criterios establecidos en el Real Decreto 279/2016, de 24 de junio, sobre acreditación de institutos de investigación biomédica o sanitaria de España, la "primera división" de la investigación biomédica.

## Organización y gestión

Este decreto implica adoptar un sistema de organización y gestión que asegure el buen uso de los recursos públicos y privados, así como una correcta práctica investigadora y de transferencia de los resultados a la práctica clínica, según han recordado fuentes del IdISBa.

La reacreditación supondrá para el instituto científico balear continuar accediendo a diferentes programas de investigación para obtener fondos con los que desarrollar nuevos proyectos y garantizar el mantenimiento y la mejora de los recursos técnicos y humanos actuales.

A partir de este momento, el ISCIII analizará la documentación que el IdISBa le enviará y evaluará in situ al instituto mediante un equipo auditor que elaborará un informe para la Comisión de Evaluación, que en seis meses tendrá que resolver la solicitud.

Los institutos de investigación sanitaria se constituyen como centros de investigación multidisciplinares y están formados por diferentes instituciones que contribuyen a fundamentar científicamente los



Vista exterior del Instituto de Investigación Sanitaria Illes Balears (IdISBa) en el edificio S del Hospital Universitario Son Espases.

programas y las políticas del Sistema Nacional de Salud.

También tienen por función preferente potenciar preferentemente la investigación traslacio-

nal, con el objetivo de que el conocimiento generado a partir de la investigación en salud se aplique finalmente al tratamiento y prevención de enfermedades.

Es decir, que la investigación que se desarrolle en estos institutos, como el IdISBa, se para la mejora de la salud y la calidad de vida de la po-

blación. Actualmente 35 institutos están acreditados por el ISCIII, en 13 CCAA, con más de 24.000 investigadores adscritos.

## La acreditación del ISCIII supone el reconocimiento al IdISBa como parte de la élite de la investigación

**J. R. R.**

La acreditación del IdISBa por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) hace cuatro años supuso la entrada del instituto balear en la élite reconocida de los centros de investigación biomédica de España. Ese reconocimiento, además del prestigio, supone acceder a la financiación de los proyectos con los fondos estatales dedicados a la I+D+i de mayor nivel.

La misión del Instituto de Salud Carlos III es contribuir a mejorar la salud de todos los ciudadanos y luchar contra las enfermedades, a través del fomento de la investigación y la innovación en Ciencias de la Salud y Biomedicina, y de la prestación de servicios científico-técnicos de referencia y programas docentes dirigidos al Sistema Nacional de Salud.



En relación con esta misión, los objetivos del ISCIII son fomentar la investigación dirigida a proteger y mejorar la salud, financiando la investigación de excelencia y altamente competitiva a través de la Acción Estratégica en Salud del Plan Estatal de I+D+I, y facilitando una mayor participación en programas y proyectos internacionales de I+D+I.

Vertebrar la investigación en el ámbito del Sistema Nacional de Salud (SNS), a

través de sus Centros de Referencia Nacional, Institutos de Investigación, Fundaciones, Redes, Consorcios y Plataformas de Servicios Científico-Técnicos.

Gestionar, desarrollar y ofrecer al conjunto del Estado servicios científico-técnicos de referencia para la prevención y el control de enfermedades transmisibles y no transmisibles, salud ambiental, produc-

tos biológicos y aquellos potencialmente peligrosos para la salud pública.

Ofrecer servicios de asesoramiento científico-técnico para fundamentar la toma de decisiones en tecnologías sanitarias y servicios de salud en el Sistema Nacional de Salud y desarrollar programas docentes dirigidos al conjunto del Sistema Nacional de Salud, y proporcionar servicios de información sanitaria y documentación científica.

# El Colegio Oficial de Podólogos de les Illes Balears organiza el Curso de Ecografía del Pie y Tobillo con Iniciación al Intervencionismo Ecoguiado

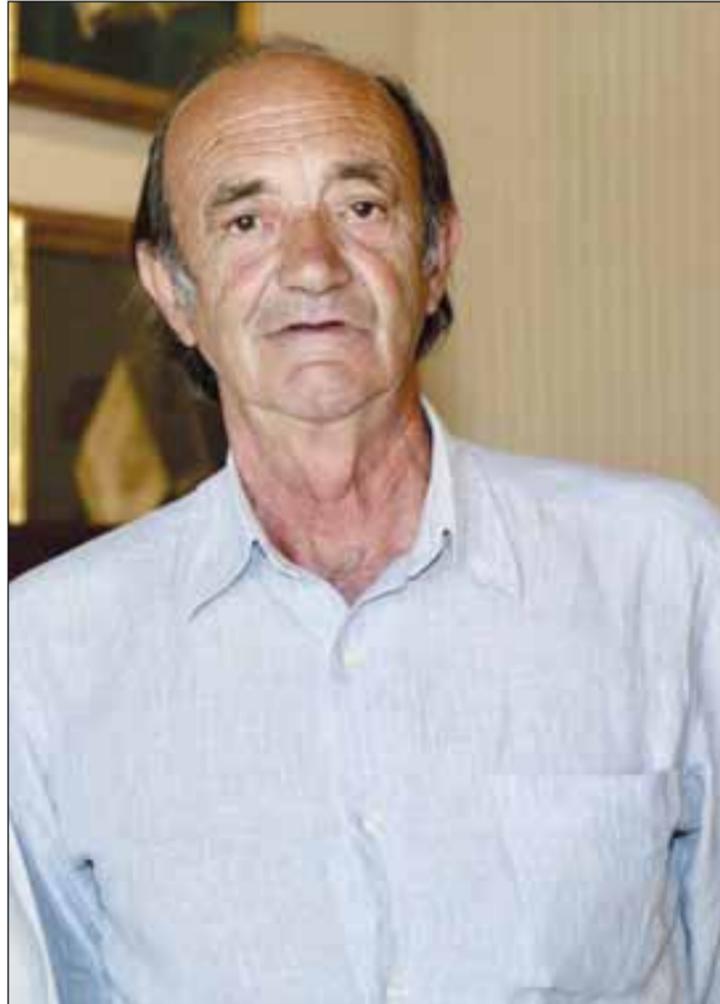
CARLOS HERNÁNDEZ

El objetivo del curso de Ecografía del Pie y Tobillo con Iniciación al Intervencionismo Ecoguiado, celebrado el pasado 21 de junio, es dotar a los participantes de las destrezas, habilidades y competencias necesarias para que sea capaz de manejar correctamente el ecógrafo, así como saber identificar las diferentes estructuras del pie, sus diferentes patologías y posibles tratamientos. Durante toda la mañana, se llevó a cabo un examen ecográfico de la cara anterior del pie y del tobillo empezando por:

- Articulación tibioastragalina
- Anterior y extensor propio de primer dedo, arteria tibial anterior
- Nervio peroneo superficial y profundo
- Ligamento astrágalo-esacfoideo, ligamento bifurcado, ligamento de baset y peroneo tibial inferior
- Práctica con ecógrafo
- Patología de la cara anterior: sinovitis de tobillo, tendinopatías, osteoartritis...
- Lesiones osteocondrales de tobillo

En el segundo turno temático, fue el momento de la sesión en la que se trataron los siguientes puntos:

- Examen ecográfico de la cara posterior del pie y del tobillo
- Tendón de Aquiles, tendón plantar delgado...



Josep Claverol, presidente del Colegio de Podólogos.

- Bursas, grasa de Kager
  - Articulación subastragalina
  - Nervio sural
  - Práctica con ecógrafo
  - Patología de la cara posterior: tendinopatía aquilea, rotura parcial, paratenonitis, bursitis retrocalcánea, Haglund, rotura plantar delgado, síndrome de Stieda, Os Trigonum.
- Finalmente, los asistentes al curso abordaron:**

- Examen ecográfico de la cara lateral del pie y del tobillo
- Tendones peroneos lateral corto y largo
- Ligamento peroneo astragalino, calcáneo cuboideo y bifurcado
- Nervio sural
- Práctica con ecógrafo patología cara lateral: tendinopatías peroneas, rotura en Split del peroneo corto, os peroneal, es-

tenosis del tubérculo peroneal, patología de los diferentes ligamentos.

Tras la pausa para comer, la sesión de la tarde llevó a cabo las siguientes temáticas:

- Examen ecográfico de la cara medial del pie y del tobillo: tendón tibial posterior, tendones flexores, arteria y venas, retináculo flexor
- Arteria y nervio tibial posterior
- Ligamento de spring y ligamento deltoideo con todos sus fascículos y ligamentos de spring
- Upper Chamber y Lower Chamber
- Nervios calcáneo incefios
- Nervio calcáneo
- Rama plantar lateral y medial
- Práctica con ecógrafo patología cara medial: tendinopatía del tibial posterior, rotura del ligamento de Spring, ligamento deltoideo y sus diferentes fascículos
- Neuropatía del nervio calcáneo inferior (Baxter), Muller Weiss...
- Examen ecográfico plantar: calcáneo, bursa calcánea
- Aponeurosis plantar media, central y lateral
- Almohadilla grasa planta, macrocámara y microcámara
- Recorridos de los tendones
- Ligamento oplantar largo, peroneo plantar largo
- Nervio calcáneo inferior (Baxter), plantar medial y plantar lateral
- Práctica con ecógrafo patología de la cara plantar: FAT PAD Syndrome, fasciopatías distal



insercional y posterior

- Neuropatía comprensiva de la rama de Baxter, tendinopatía peroneo largo, fractura de esplonon, calcáneo, práctica con ecógrafo.
- Examen ecográfico antepié: dorsal articulación metarsofalángica, tendones extensores
- Plantar: articulación metatarsofalángica, placa flexora, tendones flexores, aductor del primer dedo, nervios interdigital-sesamoiditis y necrosis de sesamoideos
- Práctica con ecógrafo
- Patología de antepié: tipos de rotura de la placa plantar y desgarros
- Atrofia grasa, bursa adventicia, TUF TOE, SAND TOE, fisuras, sinovitis
- Fibroma perineural de Morton
- Patología de los sesamoideos
- Hallux rigidus
- inovitis



Dos momentos del curso.

# Logopedia en equipos multidisciplinares para un tratamiento completo y eficaz

Creu Roja Hospitals incorpora Logopedia como nueva disciplina a su cartera de servicios en Palma

## REDACCIÓN

Creu Roja Hospitals en Palma de Mallorca ha apostado claramente por incorporar Logopedia en sus servicios. “Tomamos consciencia de la necesidad de tratar a nuestros pacientes desde una perspectiva multidisciplinar. Sobre todo, aquellos que tratábamos en Hospital de Día con afecciones degenerativas y pacientes de larga estancia. En su momento, creamos un grupo de trabajo formado por médicos rehabilitadores, geriatras, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y enfermeras/os, pero nos quedaba pendiente contar con logopedas para completar el servicio que queríamos prestar”, comenta **Raúl Vargas**, responsable del Servicio de Rehabilitación de Creu Roja Hospitals. Con la llegada de **Cristina Plata Manzanares** al equipo se cubre la necesidad de estos pacientes y el hospital refuerza su cartera de servicios.

## Tratamiento

“Depende muchísimo de lo que estemos tratando, pero intervenimos en todo lo relacionado con la alimentación, masticación, deglución, habla y lenguaje. El tratamiento siempre estará adaptado a las necesidades de cada paciente y evolucionará con él, planteando así nuevos retos cada día y con ello, nuevos logros”, comenta **Cristina** para explicar cuál es su aportación al equipo.

**Cristina Plata** obtuvo el gra-

do de Logopedia en el año 2018, cursando posteriormente un máster en disfgias orofaríngeas en el Hospital Sant Pau de Barcelona.

## Ilusión

“Poco después de finalizar mi formación pude incorporarme al entorno hospitalario formando parte de un equipo con gran experiencia, donde pude aprender técnicas y pautas que sigo aplicando actualmente a mis pacientes y aunque en el 2021 decidí abrir mi propia consulta tras haber ganado mucha experiencia en un centro de Atención Temprana, echaba de menos el ámbito hospitalario, el tratamiento en fases más previas de una lesión, el trabajo en equipo y ver cómo, día a día, los pacientes

consiguen cosas que ni ellos mismos creían que eran capaces”, explica ilusionada ante esta nueva andadura.

Además de cubrir las necesidades de hospitalización de larga estancia y al grupo de más de treinta pacientes que conforman el servicio de hospital de día de Creu Roja Hospitals, **Cristina Plata** se hará cargo del servicio de Logopedia para Consultas Externas en el que podrán acudir pacientes de servicio público de salud, de compañías de seguros de carácter privado, y aquellos pacientes que de manera privada precisan este tipo de servicio.

“Desde la consulta puedo ayudar a pacientes adultos para el tratamiento de afasias, disartrias, dis-



Cristina Plata Manzanares.



La nueva logopeda incorporada a Creu Roja, en su consulta.

fagia, problemas de voz como nódulos o hipofonías, entre otras patologías. En niños son más frecuentes los retrasos del lenguaje, alteraciones en la articulación y la deglución atípica”.

Ante esta nueva etapa profesional, **Cristina** finaliza diciendo que “comienzo este proyecto con muchísimas ganas y con la intención de conseguir que los pacientes reciban un tratamiento lo más completo posible, esperando poder ayudar desde este nuevo proyecto que pone en marcha Creu Roja Hospitals de Palma en la saturación existente en el sistema público de salud, y extender ese servicio a todos aquellos pacientes provenientes del ámbito privado”.



## CONSULTAS MÉDICAS

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

Avenida San Fernando 28 • 07013 Palma • Tel: 971 733 874  
Mail: [consultas@bongest.com](mailto:consultas@bongest.com)

**DOCTORES JOAN Y MARC MIR** TRICÓLOGOS DE LA UNIDAD DE TRICOLOGÍA MIR

# “Deseábamos un espacio propio donde poder crecer en beneficio del paciente”

Joan y Marc Mir fueron los invitados del último programa de la temporada de Salut i Força en Fibwi Televisión el pasado 21 de junio, en la entrevista médica. Ambos son especialistas en Dermatología Médico-Quirúrgica y Venereología. Junto su otro hermano, el doctor José María Mir, acaban de inaugurar la nueva unidad de Tricología y Trasplante Capilar situada en la segunda planta del edificio de Oftalmedic Salvà, en Palma. El doctor Joan Mir es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universitat de Barcelona, y completó sus estudios en la Universidad de Copenhage, en Dinamarca. La especialidad la cursó en la prestigiosa academia MIR Asturias, de la cual fue posteriormente coordinador de su sede en Barcelona. Fue también en la ciudad condal donde desarrolló su periodo de residencia, concretamente en el Hospital de la Santa Cruz y Santo Pablo, obteniendo, a lo largo de este periodo, numerosos premios por trabajos y comunicaciones orales, tanto en congresos nacionales como internacionales. El año 2017, se despertó su interés por la tricología y el trasplante capilar, matriculándose en un Máster internacional desarrollado en la Universidad de Alcalá de Henares y haciendo trabajo en esta especialidad en la Clínica Dermik, en Barcelona. Desde el año 2021, es también miembro del Grupo Español de Tricología. Por su parte, el doctor Marc Mir comparte especialidad con su hermano y desarrolla su actividad profesional tanto al servicio de Dermatología del Hospital Universitario Son Espadas como la Unidad de Tricología Mir. Se graduó en Medicina y Cirugía por la Universitat de Barcelona y también escogió la academia MIR Asturias para preparar el examen de ingreso, ejerciendo, posteriormente, funciones de tutor de los alumnos. Su etapa de residencia en Dermatología tuvo lugar también en el Principado de Asturias, concretamente en el Hospital Universitario Central e igualmente, ha realizado varias estancias formativas en el Hospital Santo Pablo, la Policlínica Guipúzcoa e incluso en la Fundación Alfredo da Matta, en Brasil.

**CARLOS HERNÁNDEZ**

**P.- El pasado 31 de mayo, ustedes inauguraron la nueva consulta de Tricología Mir en las instalaciones de Oftalmedic Salvà. ¿Por qué este paso?**

**R.- J.M.** Dar ese paso creando nuestro propio espacio, donde poder desarrollar nuestra labor en el campo de la tricología, fue algo natural. Debemos tener en cuenta que nosotros somos tres hermanos y que los tiempos, más o menos nos han ido acompañando. De alguna manera, hemos querido tener un lugar donde poder crecer, donde poder ayudar a nuestros pacientes, desde todos los puntos de vista y de una forma, podríamos decir holística.

**P.- Además contaron con la prestigiosa conferencia inaugural a cargo del Dr. Miquel Roca, decano de la Facultad de Medicina de la UIB.**

**R.- M.M.** Efectivamente. Para nosotros fue todo un honor y un lujo poder contar con un invitado tan excepcional y prestigioso como es el doctor Miquel Roca. El profesor hizo una breve introducción entre la relación de la dermatología y la patología psiquiátrica, que creo que gustó mucho a los asistentes y estamos muy agradecidos.

**P.- Ustedes hicieron una explicación en su inauguración de la clínica, en la cual, los tres hermanos, ofrecieron una visión científica de cómo, históricamente, ha ido el hombre, a lo largo de los siglos, preocupándose por la calvicie. Con métodos iniciales primitivos y superstitiosos hace muchos años.**

**R.- J.M.** Sí. Quisimos hacer una pequeña introducción en el campo de la tricología porque mucha gente puede pensar que los tratamientos contra la alopecia son algo muy mo-



dermo, pero la verdad es que la calvicie ha preocupado a toda la humanidad, desde el principio de los tiempos. Por ejemplo, hablamos de Hipócrates, el padre de la medicina, con textos importantes donde ya se hablaba de tratamientos muy rudimentarios naturales, que se utilizaban en todas las épocas. Lógicamente, en los últimos treinta años, todo esto ha sufrido una revolución y, por suerte, nosotros hemos podido aprovechar para ayudar a nuestros pacientes.

**P.- Una de las novedades de su clínica es la incorporación de una psicóloga. ¿Por qué esta apuesta?**

**R.- M.M.** Nosotros, dentro de nuestro espacio, queremos hacer un tratamiento lo más holístico posible. Aspiramos a que si una persona, ante cualquier problema relacionado con la alopecia, podamos darle una solución. Por tanto, el hecho de incorporar una psicóloga en nuestro equipo permite que, en pacientes que sufren por la alopecia, podamos ofrecer esta ayuda, lo cual nos satisface mucho, porque complementa bien, tanto el tratamiento médico como el quirúrgico.

**P.- Precisamente, en ese ámbito holístico, ustedes han he-**

**cho un paso más, incorporando también una especialista en pelucas de última generación, pensando ese paciente, sea hombre y mujer, que precisa de este producto. Especialmente, nos referimos a enfermos oncológicos.**

**R.- J.M.** Por desgracia, hoy en día, la medicina no aporta todas las soluciones ante todas las alopecias que conocemos. Hay casos que podríamos catalogar como dramáticos, con alopecias muy avanzadas, por ejemplo, tratamientos oncológicos que la gente conoce, pero hay más. Nos referimos a la alopecia areata u otro tipo de alopecias universales conocidas. Lo que queremos es dar una solución médica pero también cosmética. En ese caso, estas pelucas, hechas con pelo natural y que son fijadas. Eso permite al paciente hacer una vida normal: puede hacer deporte, puede nadar e ir a la playa, sin necesidad de quitarse y ponerse la peluca todo el día. Creemos que es un paso más que ofrecemos a nuestros pacientes para poder completar un poco el tratamiento en casos más avanzados.

**P.- Hace 30 años, las primeras intervenciones de trasplantes capilares dejaban muchas cicatrices y lo que es peor, ese resultado que la gente deno-**

**minaba coloquialmente como pelo de muñeco. ¿Es así?**

**R.- M.M.** En el campo de trasplantes capilares y en el de tricología, en los últimos 20 años ha habido una auténtica revolución. En los años 70 y 80, sí que es verdad que se hacían esos puntos, esas biopsias que cogían muchos cabellos y, a la hora de trasplantarlo, hacía ese efecto de pelo de muñeco, estéticamente era desagradable. A medida que la técnica ha mejorado, ahora es pelo a pelo, hacemos 3 o 4 mil inserciones y los resultados son plenamente satisfactorios porque es natural y la gente se lo hace cada vez más por el nivel de éxito. El trasplante ha evolucionado y en los 60 y 70 del pelo de muñeca pasó a esa famosa tira que dejaba una cicatriz en la línea occipital era muy alta y la gente no quería operarse. Ahora, refinando la cirugía y hacer incisiones de menos de un milímetro hace que para el ojo humano casi sea imperceptible.

**P.- ¿Les cambia la vida?**

**R.- M.M.** Sí. Vemos pacientes que antes llevaban un peinado discreto y cuando vienen a revisión a los 6 meses ya llevan un gran cambio de imagen, se ven bien y se refuerza su autoestima. Son cambios que rejuvenecen mucho. Mejorar la

vida de los demás es algo que nos gusta mucho, ver que cada vez más mujeres y hombres mayores de 60 años se operan, calvos desde los 30 años que vienen a nuestra consulta buscando una solución. Pacientes que eran calvos y cuando se operan tienen un cambio de look, de estilo de vida, se apuntan al gimnasio, se ven mejor y eso les afecta en todas las factetas de su vida.

**P.- ¿Hay muchos tipos de alopecia, más allá de la androgénica?**

**R.- M.M.** Sí. La tricología es un campo que abarca todas las enfermedades del cabello. Pueden ser autoinmunes como el lupus, enfermedades infecciosas, alopecias por fármacos (areata)... la tricología se encarga de mucho más que de la alopecia androgénica y requieren de un diagnóstico y tratamiento diferente.

**P.- ¿En el caso de una mujer, es más dramático sufrir calvicie? Apuesta por no cortar el pelo a las mujeres que operan.**

**R.- J.M.** Sí, es una de las grandes novedades de los últimos dos años. Las mujeres que han tenido tratamiento menos agradecidos, ahora hemos incorporado tratamientos médicos y quirúrgicos con un nivel de éxito muy elevado. En el caso de los trasplantes capilares, es verdad que una de las cosas que frenaba a las mujeres era cortarse el pelo, por su impacto estético. Lo que hacemos ahora es rapar la zona donante únicamente, donde se cogen las unidades foliculares. Con el propio peinado de la mujer, el mismo día de la cirugía, es realmente indetectable. Y a las pocas semanas ni se nota. Eso hace que muchas mujeres se atrevan a dar el paso si es necesario.

**P.- También apuestan por la barba como zona donante.**

**R.- J.M.** A medida que pasan los años vemos a pacientes trasplantados que, vienen de otros lugares y no hacen tratamiento adecuado y necesitan una segunda cirugía. Si están ya limitada las zonas donantes de la zona de la cabeza, se puede coger el pelo de la barba o del pecho, que es óptimo para dar densidad por su calidad, pero no para colocarlo en la frente.

**P.- Ustedes están haciendo un camino importante pese a su juventud. Siguen formándose, acogen formación también en**



Los doctores Mir, junto a su padre, el también doctor Joan Mir.

**su clínica, han sido premiados por sus comunicaciones recientemente... están haciendo un**

**gran camino en la tricología.**

**R.- J.M.** Una de las cosas que más nos une a los tres herma-

nos es que nos gusta todo lo divulgativo, el tema docente, tanto a nivel académico como

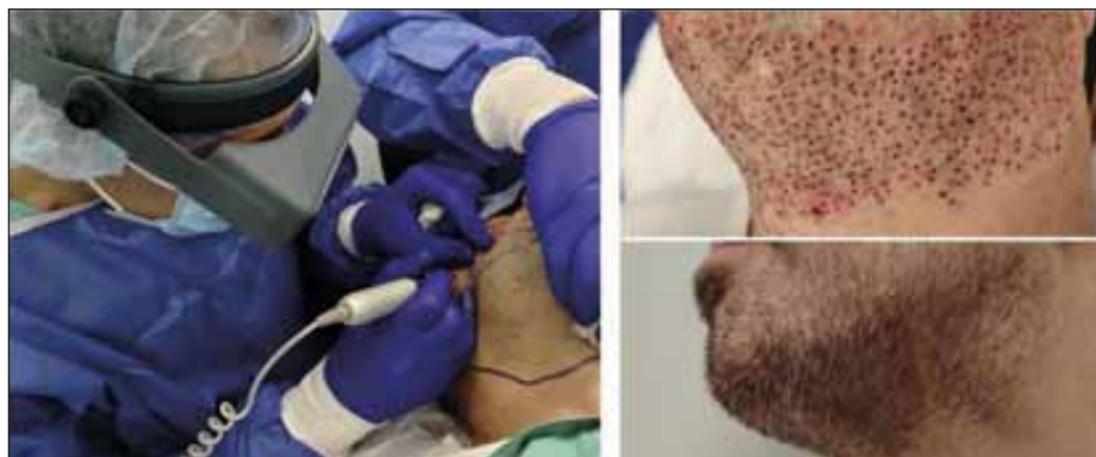
formativo, dar charlas en congresos, participar en capítulos de libros, etc. Queremos aportar nuestro granito de arena en el campo de la tricología. Nos han enseñado a nosotros nuestros maestros y creo que tenemos la obligación de seguir con ese legado en el campo de la tricología.

**P.- ¿Cómo animaría a un paciente a ir a su consulta?**

**R.-** Tenemos tratamientos efectivos y seguros. El tratamiento quirúrgico tiene un postoperatorio de pocos días, con una cirugía indolora, no es necesario el ingreso y en 8 días estás perfecto. Los resultados se ven enseguida y los resultados son tan satisfactorios que nos aportan su felicidad al tener esos cambios importantes en su vida.



Resultado espectacular de un trasplante capilar.



Trasplante utilizando pelo de barba.

Acceda al contenido completo escaneando este código QR



**9<sup>a</sup>**  
EDICIÓN

**MÁSTER**  
DE FORMACIÓN PERMANENTE EN  
**PERITAJE MÉDICO Y**  
**VALORACIÓN DEL DAÑO CORPORAL**

- 9**  
Años formando peritos médicos y valoradores del daño
- 9,51**  
Nuestra valoración del alumnado
- +50**  
Años de experiencia en la defensa legal del médico
- 60**  
ECTS  
Universidad de Alcalá
- +100**  
Horas prácticas con casos reales



ÚLTIMAS PLAZAS, **¡HAZ TU RESERVA!**  
**OCTUBRE 2023 - JUNIO 2024**



#### ¿Dónde cursarlo?

 Ilustre Colegio de Médicos de Valencia  
Av. de la Plata, 34,  
46013, Valencia

 Pl. Perseo, 5  
28007, Madrid

 Streaming

# En España se incumplen recomendaciones internacionales para el tratamiento de la compresión medular por metástasis

Según un estudio realizado por la Red Española de Investigadores de Dolencias de Espalda que ha aparecido publicado en la revista científica *Cancers* y en el que han participado 80 especialistas de hospitales públicos y privados, avalado por el Dr. Francisco Kovacs

JUAN RIERA ROCA

El 70% de los pacientes con cáncer avanzado sufre metástasis vertebrales, que son las más frecuentes de las metástasis óseas. En España se incumplen habitualmente algunas recomendaciones científicas internacionales para el tratamiento de la compresión medular por metástasis.

Estas afirmaciones proceden de un estudio realizado por la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) y en él han participado 80 especialistas de hospitales públicos y privados. El estudio ha sido publicado en la prestigiosa revista científica internacional *Cancers*.

Siempre según fuentes y datos del estudio, éste ha analizado cómo se trata la compresión medular por metástasis vertebral en la práctica clínica habitual, tanto en hospitales públicos como privados. La mayoría de los especialistas conoce las recomendaciones y los estándares internacionales. Muchos de ellos no los aplican.

## Incumplimiento

La mayoría de los hospitales incumple esos estándares; por ejemplo, a pesar de la importancia que tiene la colaboración interdisciplinaria para tratar a estos pacientes, sólo el 39% ha establecido un protocolo multidisciplinar para su manejo, y sólo el 34% dispone de un Comité de Tumores con 2 o más especialidades.

El 40% de los pacientes con metástasis vertebrales sufre compresión medular, que es una de las complicaciones más devastadoras y causa dolor e imposibilidad para andar, por pérdida de fuerza o parálisis en las piernas. El pronóstico es mejor cuando la metástasis vertebral se diagnostica precozmente.

De ese modo se puede aplicar el tratamiento apropiado antes de que cause compresión medular (radioterapia, quimioterapia y/o cirugía, según la situación concreta del paciente). Sin embargo, en el 50% de los casos la metástasis vertebral se diagnostica cuando el paciente ya no puede andar.



El doctor Francisco Kovacs, junto a los investigadores del estudio.

La comunidad científica internacional ha desarrollado estándares y recomendaciones para facilitar el diagnóstico precoz de la metástasis vertebral (antes de que aparezca compresión medular) y asegurar que cada paciente recibe rápidamente el tratamiento apropiado para su situación concreta.

Entre otros aspectos, eso requiere usar métodos validados para determinar el grado de inestabilidad vertebral y de compresión medular (como las escalas "SINS" y "ESCC", respectivamente), así como la expectativa de vida (como las escalas de "Tokuhashi", "Bauer", "Tomita" o "van der Linden").

También requiere que sus resultados sean valorados en cada caso por Comités de Tumores integrados por expertos de todas las especialidades implicadas (oncólogos, radioterapeutas oncológicos, cirujanos ortopédicos, neurocirujanos, etc.), para definir el tratamiento o combinación de tratamientos apropiado en cada paciente y aplicárselo de forma rápida y coordinada.

Los resultados del estudio de la REIDE indican que, en general, los especialistas españoles conocen esas recomendaciones, pero muchos no las aplican durante su práctica clínica rutinaria, y tampoco las han implan-

tado los hospitales (públicos o privados) en los que trabajan.

Así, por ejemplo, aunque el 78% de los especialistas conocen la escala SINS, sólo el 60% la usan. Además, sólo el 39% de los hospitales tiene implantados protocolos para el diagnóstico y tratamiento de la compresión medular por metástasis. Estos y otros datos coinciden con los de otros países.

## Resultados

Los resultados sugieren que existe un margen de mejora significativo en el tratamiento de esta enfermedad en la práctica clínica rutinaria. Los resultados de este estudio cuestionan que la sanidad pública ofrezca mejor tratamiento que la privada a los pacientes con compresión medular por metástasis vertebral.

De hecho, en los únicos aspectos en los que hubo diferencias significativas entre ambos ámbitos (el conocimiento y el uso de la escala SINS, y la existencia de Comités de Tumores), el cumplimiento de los estándares internacionales fue mayor en los hospitales privados que en los públicos.

Para el Dr. Luis Pérez-Romana, primer autor del estudio y Jefe del Servicio de Radiote-

rapia Oncológica del Hospital Universitario de Salamanca, «el hecho de que la corrección en la interpretación de los resultados de algunas escalas variara significativamente entre las distintas especialidades médicas».

Ello «refuerza la necesidad de asegurar el carácter multidisciplinario de los Comités de Tumores a fin de que cada paciente reciba el tratamiento o tratamientos apropiados en su caso concreto». Otro de los investigadores es el Dr. Estanislao Arana, del Departamento de Radiología de la Fundación Instituto del IVO.

Arana destaca que «los médicos son médicos, y en gran medida los especialistas que trabajan en la sanidad pública y la privada son los mismos; así, es probable que las diferencias detectadas entre ambas no se deban tanto a su grado de conocimiento, actualización o profesionalidad, como a factores externos».

El investigador achaca las diferencias a «aspectos administrativos y organizativos que pueden hacer más difícil hacer las cosas bien en algunos ámbitos. Pero, en todo caso, es inaceptable que eso lo sufra el paciente, y más en una enfermedad tan devastadora».

Además, sólo el 40% de los hospitales incluye sistemáticamente el resultado de la escala ESCC en sus informes radiológicos, sólo el 58%-70% de los

especialistas interpretaron correctamente el significado de distintas puntuaciones de la escala SINS, y sólo el 30%-38% interpretaron acertadamente los de la escala ESCC.

## Procedimientos

En general, los médicos que utilizan procedimientos intervencionistas (es decir, oncólogos radioterápicos, neurocirujanos y cirujanos ortopédicos) están más familiarizados con las puntuaciones SINS y ESCC, las utilizan con más frecuencia y son más precisos a la hora de interpretar su significado que los oncólogos médicos.

Según el Dr. Francisco Kovacs, médico mallorquín que es el principal investigador del mundo hispanoparlante en el campo de las dolencias del cuello y la espalda según los índices bibliométricos «este estudio refleja el alto grado de autoevaluación y autoexigencia de los médicos».

«Los investigadores diseñamos estudios científicos en los que participan voluntariamente expertos, que están dispuestos a que su quehacer diario sea evaluado para identificar las áreas en las que la práctica clínica puede mejorar en beneficio de nuestros pacientes, un enfoque referente para las demás profesiones».

# MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad



## Siempre cuidando de ti

Porque lo más importante son las personas y sus hogares, Murprotec cuida de ti

Di adiós de forma definitiva a las humedades con Murprotec, empresa líder del sector con más de **65 años de experiencia** que avalan nuestros resultados



Seguimos cuidando de los que más nos necesitan

**900 10 21 53**

[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)

*Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ y sin compromiso*



CONDENSACIÓN CAPILARIDAD FILTRACIONES CALIDAD DEL AIRE

IDEADO  
FABRICADO en  
**EUROPA**

**AENOR**

**IQNET**

Empresa líder del sector  
con certificación  
ISO 9001

Delegaciones Murprotec en: España, Portugal, Francia, Bélgica, Holanda, Italia, Suiza y Luxemburgo.

# Farmacia Abierta

COL·LEGI OFICIAL DE  
FRMCTCS  
DE LES ILLES BALEARS

Cooperativaapotecaris

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

## Las farmacias asesoran sobre cómo protegerse adecuadamente del sol

### REDACCIÓN

Los beneficios de la exposición solar son evidentes, pero también lo es el hecho de que una exposición incontrolada al sol puede implicar efectos muy nocivos para nuestra salud, no solamente quemaduras solares y fotoenvejecimiento, también cáncer de piel y otras patologías que pueden afectar a nuestra piel de forma grave.

Nuestra piel tiene memoria, acumula las agresiones provocadas por los rayos solares, por lo que cada exposición inadecuada al sol cuenta. En una persona que no se ha quemado nunca durante sus primeros dieciocho años de vida, las posibilidades de sufrir cáncer de piel disminuyen un 98%; de aquí la importancia de protegernos adecuadamente, especialmente entre la población infantil, pero también de la necesidad de incorporar hábitos saludables en fotoprotección en la edad adulta.



### Nuevos casos

Según el Observatorio del Cáncer, en 2022 se detectaron en las Illes Balears un total de 133 nuevos casos de melanoma de piel, un 8 % más que en 2012, cuando la incidencia era de 110 casos. Se trata de un tipo de cáncer de piel altamente prevenible si se toman las medidas de protección adecuadas, por lo que su aumento es significativo.

Por ello es fundamental protegerse adecuadamente, sobre todo durante la época estival, cuando los índices de radiación son más elevados, aunque la protección solar debería ser durante todo el año. También desde las farmacias se recomienda realizarse autoexploraciones de nuestra piel. Las alteraciones que se producen en la piel, debido a que es un órgano superficial, pueden ser detectadas con facilidad.

Por ello, la autoexploración de la piel es un método importante a la hora de diagnosticar lo antes posible un cáncer. Es recomendable realizar una autoexploración en toda la super-

ficie corporal, incluyendo el cuero cabelludo, cada tres meses. Como suelen presentar lesiones muy características, una

señal de alarma es que sigan la regla del A (asimetría), B (bordes irregulares), C (color variado), D (diámetro mayor de 6

milímetros) y E (evolución y cambio de aspecto). Ante una lesión que presente alguna de estas características, o si se pro-

ducen cambios en las manchas, costras o úlceras ya existentes, es necesario consultar con el dermatólogo a la mayor brevedad posible.

### Recomendaciones útiles

Desde el Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears se recomienda seguir los siguientes consejos para una exposición solar sin riesgos:

- Evita ponerte al sol durante las horas centrales del día (entre las 12h y las 16h).
- Usa fotoprotector y ropa adecuada durante las actividades al aire libre. También los días nublados.
- Aplícate el protector solar al menos media hora antes de ponerte al sol.
- Repite la aplicación del fotoprotector cada dos horas.
- Vuelve a ponerte también el protector solar después de salir del agua.
- Usa gafas de sol para proteger tus ojos de las radiaciones solares.
- Utiliza gorra o sombrero para protegerte del sol.
- Usa protector solar también para los labios.
- No te olvides de aplicar el fotoprotector en las orejas, nariz y pies.
- Bebe mucha agua para compensar la deshidratación.
- Usa una crema adecuada para hidratar tu piel después del sol.
- Consulta a tu farmacéutico sobre cómo protegerte mejor del sol en caso de embarazo, en niños, ancianos o si tomas medicamentos.



### Asesoramiento

En tu farmacia encontrarás el asesoramiento activo de tu farmacéutico sobre prevención solar y te aconsejará sobre el fotoprotector que más se ajuste a tu tipo de piel y necesidades. Actualmente los avances en materia de protección solar han llevado a los laboratorios a desarrollar innumerables formas y presentaciones cosméticas que podemos encontrar en las farmacias, el punto de referencia en materia de fotoprotección. En las farmacias podemos encontrar fotoprotectores de todas las texturas y de todo tipo de aplicación, con color, visibles o invisibles, y en numerosas presentaciones: emulsión, espuma, bruma, gel o spray... Se trata de una gran variedad de productos que el farmacéutico recomendará según nuestras necesidades y gustos.



## La exposición «La mirada enfermera» llega al Hospital de Inca

La muestra es una decena de imágenes tomadas por enfermeras en la pandemia, expuesta hasta finales de julio

**CARLOS HERNÁNDEZ**

La exposición «La mirada enfermera» llega al Hospital Comarcal de Inca, donde estará hasta finales de julio. La directora de Enfermería del Hospital y tertuliana habitual del programa **Salut i Força** de **Fibwi Televisión**, **Concha Zaforteza**; **Toñi Ballesteros**, subdirectora de Cuidados Asistenciales del Servicio de Salud, y **Susana González**, enfermera de la Estrategia de Cuidados del Servicio de Salud y coordinadora del Equipo de Desarrollo e Implantación del Proceso Enfermero (Equipo DIPE), inauguraron la muestra. La exposición recoge varias fotografías de enfermeras de la red pú-

blica, captadas en diferentes momentos de la pandemia. El objetivo de la exposición es reflejar la mirada y el trabajo de las enfermeras en los hospitales, atención primaria, urgencias extrahospitalarias y dispositivos especiales que se han habilitado en estos últimos años como respuesta a la situación de pandemia. El título de la exposición, «La mirada enfermera», se centra en el cuidado y transmite empatía, afecto, seguridad y competencia científica y técnica. Las enfermeras llevan a cabo una labor esencial para la sociedad, trabajando con y para las personas, y adaptándose a circunstancias diversas en todos los ámbitos y etapas de la vida.



Concha Zaforteza, Toñi Ballesteros, Susana González, entre otras, en la inauguración de la muestra.

**Clinicas**  
**udemax**

clnicasudemax



**PRESUME DE SONRISA**  
**ESPECIALISTAS EN ESTÉTICA DENTAL**

**1ª VISITA GRATIS**

**Udemax**

📍 Consultas Externas Hospital  
Juaneda Miramar. 07011 Palma  
udemax.com

☎ 971 767 521

**Emardental**

📍 C/ Alfons el Magnànim, 2.  
07004 Palma  
emardental.com

☎ 682 569 302

**Arcdental**

📍 Carrer de Sevilla, 8  
07013 Palma  
arcdental.es

✉ contacto@clnicasudemax.com



# Crece el liderato de Uniteco en los seguros sanitarios: 4 premios en 6 meses

Inese le destaca como líder del sector, según su estudio sobre el "Estado Económico-Financiero de las Corredurías Españolas", que analiza el volumen de negocio de todo el sector especializado

## REDACCIÓN

Uniteco, la correduría de seguros especializada en el sector sanitario, ha recibido un nuevo reconocimiento que confirma su liderazgo en el mercado. Según el reciente estudio de Inese sobre el "Estado Económico-Financiero de las Corredurías Españolas", Uniteco se posiciona como la correduría líder en el sector sanitario, revalidando su título un año más.

El estudio de Inese, que analiza el volumen de negocio de las Top 100 corredurías españolas, destaca el desempeño sobresaliente de Uniteco en el ámbito sanitario. En un momento en el que el sector de las corredurías ha experimentado variaciones significativas en su volumen de negocio, con un crecimiento global cercano al 40% desde 2016 a 2021, pero también con disminuciones del 30% en algunos casos, Uniteco ha logrado mantenerse como referente indiscutible.

La correduría, especializada en el asesoramiento de seguros de responsabilidad civil, ha demostrado ser una opción confiable y sólida para los profesionales médicos. El aumento de las reclamaciones sanitarias, tanto en cantidad como en cuantía económica, ha llevado a los médicos a buscar el respaldo y la guía de expertos que les ayuden a seleccionar la mejor póliza. Además, la situación ha sido agravada por la deci-



Uniteco recibe un nuevo premio y consolida su liderato en los seguros sanitarios.

sión de algunas compañías de abandonar las coberturas sanitarias, lo que ha impulsado a los médicos a confiar en Uniteco para proteger su responsabilidad civil.

### Los reconocimientos son el premio a la confianza de los médicos en Uniteco

Este nuevo reconocimiento se suma a los galardones previos obtenidos por Uniteco. Destacan el Informe Plimsoll, que también posiciona a Uniteco como la co-

reduría líder en el sector sanitario, el informe de Forbes que destaca que el 50% de los Top 100 médicos españoles confían en Uniteco, y el reconocimiento como Empresa Emocionalmente Saludable, otorgado por la Fundación Salud y Persona. Este último premio reconoce la innovación de Uniteco al ofrecer asistencia psicológica a los profesionales sanitarios en caso de sufrir agresiones.

El reconocimiento otorgado por Inese es uno de los más prestigiosos del sector, y su relevancia radica en diversos fac-

tores clave, ya que el estudio sobre el "Estado Económico-Financiero de las Corredurías Españolas" analiza en profundidad el rendimiento y la estabilidad de las corredurías a nivel económico y financiero. "Que Uniteco haya sido destacada como líder en el sector sanitario demuestra su capacidad para mantener una posición sólida y exitosa en un entorno altamente competitivo", ha señalado **Juan Pablo Núñez**, CEO de Uniteco.

Asimismo, el propio Núñez ha destacado que "estamos enor-

mamente orgullosos de recibir este reconocimiento como la mejor correduría en el sector sanitario. Es un testimonio de nuestro compromiso constante con los médicos y profesionales del sector, y refleja el trabajo arduo y el enfoque especializado que caracteriza a Uniteco. Continuaremos defendiendo los intereses de nuestros clientes y ofreciendo soluciones innovadoras que satisfagan sus necesidades en un entorno sa-

► El sector de las corredurías crece casi un 40% en los últimos 5 años. Los profesionales sanitarios cada vez prefieren más el asesoramiento de expertos para protegerse

nitario en constante cambio".

Este nuevo reconocimiento afianza la posición de Uniteco como la correduría líder en el sector sanitario. El respaldo y la confianza cada vez mayores por parte de los clientes son evidencias claras de su reputación y éxito en el mercado. Desde Uniteco afirman que, con su enfoque centrado y su historial de excelencia, están preparados para seguir liderando el camino en el sector de correduría de seguros sanitarios en España.

**Historia clínica.** El pasado viernes, 9 de junio, se hizo un paro del sistema de historia clínica electrónica SISN2+ para incorporar a los hospitales de Can Misses y Formentera junto al resto de centros que ya la están compartiendo. De este modo los dos hospitales del Área de Salud de Ibiza y Formentera modernizarán los sistemas informáticos, lo que supondrá mejoras importantes en la asistencia a los pacientes. Durante la implantación del nuevo programa en Ibiza y Formentera, se activó el plan de contingencia en los hospitales Joan March, Psiquiátrico, General, Manacor, Comarcal de Inca, Mateu Orfila y los dos de Pitiusas. Las urgencias no cerraron, pero sí que vio afectada su capacidad asistencial por no disponer de sistema de información clínica durante el cambio, solo una copia en modo de lectura.



# DISFRUTA COMO NUNCA ¡POR SÓLO 2 EUROS!

## fibra 1.000MB

 **Alta e Instalación**

 **140 Canales TV**

 **Promo 3 meses**

# 2€

IVA INCLUIDO

\*Después 44.90€



**fibwi**  
FIBRA ÓPTICA

**fibwi**  
TV AUTONÓMICA

**fibwi**  
RADIO



### INTERNET

FIBRA · SET-TOP BOX · MÓVIL · WIMAX · FIJO · CENTRALITA VIRTUAL



### NUESTROS MEDIOS



### NUESTRAS REDES SOCIALES



# fibwi

 971 940 971 

attweb@fibwi.com 

www.fibwi.com 

## El programa “Inca, abierto por vacaciones” recoge una completa y variada oferta de actividades de ocio para el verano en la capital del Raiguer

### REDACCIÓN

Coincidiendo con el fin del curso escolar, el Ayuntamiento de Inca ha vuelto a editar el programa Inca, abierto por vacaciones, que recoge las actividades que se llevan a cabo en la capital del Raiguer durante los meses de julio y agosto, con la colaboración de Activa't Inca, la Asociación de Comerciantes y Restauradores de Inca. El alcalde, **Virgilio Moreno**, acompañado por el regidor de Promoción de la Ciudad, Comercio y Gestión Digital Miguel **Ángel Cortés**, y otros miembros del equipo de gobierno y representantes de diversas entidades, han presentado esta recopilación de actas y acontecimientos.

“Como capital del Raiguer e importante ciudad en el coro de Mallorca que es Inca, nuestro objetivo es poner de manifiesto que la actividad urbana, turística y sobre todo ciudadana sigue igual de viva que nunca durante el verano, y que



El alcalde y su equipo, presentando el programa de verano.

todos los meses hay una completa y variada oferta lúdica y de entretenimiento para todos los públicos y edades, manteniendo tradiciones, pero incluyente modernidad”, explica el regidor Cortés.

### Abanicos

En este sentido de incluir un punto más moderno e innovador, por primera vez este año se han repartido abanicos de papel con el código QR con la programación completa y ac-

tualizada de la agenda de actividades de Inca, abierto por vacaciones. Por su parte, el alcalde **Moreno** ha destacado que “con esta iniciativa pretendemos contribuir a dinamizar todavía más el tejido económico y social de Inca, haciendo la ciudad y la agenda inquera más al alcance para tenerlas más a mano, nunca mejor dedo. También seguimos persiguiendo atraer visitantes y hacerlos partícipes de los acontecimientos, disfrutar del comercio y de la restauración local”.



### Inca conmemora el Día Internacional del Orgullo LGBTI

La fachada del Ayuntamiento de Inca luce la bandera LGBTI con motivo del Día Internacional del Orgullo, que se conmemora cada 28 de junio. El acto de colgada del emblema del arco iris ha contado con la participación del alcalde de Inca **Virgilio Moreno**, la regidora de Igualdad, **María de Carmen Oses**, otros miembros del consistorio y representantes de la Asociación Único. “Con este pequeño gesto queremos poner de manifiesto nuestro apoyo al colectivo LGBTI y contribuir a visibilizar su lucha en defensa de los derechos de todas las personas. Despacio hemos ido haciendo pasas, pero todavía queda un largo camino para recorrer, y desde las administraciones públicas tenemos que seguir trabajando para continuar avanzando hacia la igualdad”, destaca **Oses**. En este sentido, la regidora de Igualdad señala que “el Ayuntamiento de Inca se compromete de manera firme a continuar trabajando de forma conjunta con los colectivos, las asociaciones y la población en general para seguir fomentando el respeto y la tolerancia, y trabajar esta legislatura en el primer Plan Marco por la Igualdad por Razón de Orientación Sexual e Identidad de Género”.



**Salud 10**  
Nutrición y Calidad de Vida

# boi sa

## DELIVERY

Tu menú semanal diseñado por una nutricionista



Haz tu pedido



Ahorra tiempo



Cumple propósitos

info@boisanutricion.com

613 032 309

boisanutricion.com



# Calcula tus seguros en menos de **2 minutos**

Calcular ahora los precios del seguro de Auto y Vida es más fácil y está al alcance de cualquiera.

Gracias a las nuevas calculadoras online...



Accede a la nueva calculadora de Auto aquí



Accede a la nueva calculadora de Vida aquí



www.amaseguros.com  
900 82 20 82 / 971 71 49 82



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

