

30 Salut i Força®

El periódico que promueve la salud en Baleares
Fundado por Joan Calafat

Año XXVIII • Del 12 al 25 de enero de 2026

Síguenos
@saludediciones

Síguenos
salud_ediciones

Número 556 • www.saludediciones.com



Son Llàtzer invierte 4,7 millones de euros para mejorar la atención a los pacientes y modernizar infraestructuras

P.4-5

Salut habilita 70 camas ante las urgencias respiratorias de la trilogía social navidad, Sant Antoni y Sant Sebastià

P.6-7



Formación en competencias digitales de los médicos de Baleares

P.11

Creu Roja y COIBA promocionan el autocuidado para personas sin hogar

P.13

Jaume Morell,
nuevo director
gerente de Sant
Joan de Déu
Palma-Inca



P.10

El Hospital de Inca realizó 109.000 pruebas radiológicas en 2025

P.8



Adelgazar,
dejar de fumar,
hacer ejercicio
en 2026...
¡Esta vez, sí!

P. 18-19



La meva carta als Reis Mags

Escriu aquest article avui dia sis de gener, per a publicar la meva carta als Reis Mags pensant que moltes persones ho compartiràn. El que he demanat no és un objecte que es pugui rebre un dia com avui, i una vegada obert gaudir-ho des del primer moment. Tant de bo fos així, però em conformaria si les meves demandes s'anessin complint al llarg de l'any.

Pel que fa al món de la salut la meva petició és molt senzilla. Que es cuidi, mimi, protegeixi, la nostra estimada sanitat pública. Això vol dir creure que la sanitat pública és necessària, eficient, rendible. Vol dir posar-la en primer lloc a la llista de prioritats i en els programes de Govern, dotar-la de pressupost suficient, no escatimar en personal, ni en recursos, ni en equipaments, ni en projectes. Si els Reis tenen a bé concedir aquesta petició, les conseqüències per a tota la ciutadania no es faran esperar, i es traduiran en una millora espectacular de les llistes d'espera, de les esperes, i una gran satisfacció de la població i dels mateixos professionals, en definitiva un increment notable de la qualitat en l'atenció.

Amb relació a les nostres Illes la petició també és molt simple. Que es prioritzin les polítiques per afavorir la qualitat de vida a la nostra terra de tota la població, per damunt d'altres interessos particulars, es-

peculatius que posen en risc la nostra convivència. Això vol dir lluitar contra la saturació, apostar per un equilibri saludable, no destruir el nostre territori amb falses excuses, afavorir el repartiment de la riquesa i ser solidaris amb les diferents ètnies que avui en dia conformen la nostra població. El resultat d'aquestes polítiques serà se'ns dubta un millora en la qualitat de vida a les nostres estimades Illes.

Pel que fa a l'estat espanyol, sembla que els indicadors macroeconòmics van molt bé. Puja la borsa, baixa el nombre de persones aturades, som reconeguts a tot el món com a exemple de bona gestió. Tot i això, sembla que aquestes millores no acaben d'arribar a la població, especialment a les persones més vulnerables. Puja molt, massa l'habitacle, la cistella de la compra. Per tant la meva petició als Reis Mags va en aquest sentit, és molt important que es produueixi un fre real a les polítiques especulatives i un impuls important a les polítiques socials que permetin una redistribució efectiva de la riquesa, per fer arribar a tota la població de manera real aquestes millores que donen els indicadors macroeconòmics.

Tenc una segona petició als Reis en aquest apartat. També és senzilla. Que els partits polítics posin per endavant les necessitats de la població per damunt del que ells creuen que els hi pot donar rèdits polítics.

És tan senzill com exposar els diferents punts de vista i programes polítics amb educació, sense insultar, sense tractar de denigrar al que pensa de manera diferent, sense utilitzar la mentida o la manipulació de la veritat, sense crear crispació, votant a favor allò que és bo per la població. Es tracta en definitiva de dignificar la política, molt necessària per evitar retrois al passat gens desitjables.

No puc acabar aquesta carta als Reis Mags sense fer una petició amb relació al que passa al món. Hem viscut uns darrers anys terribles. Ucraïna, Palestina quasi arrasada, ara Veneçuela entre d'altres. Vivim també el que sembla un afany desmesurat del president de l'estat més poderós del món, militarment parlant, per controlar-ho, sense que li importi res més que el benefici econòmic que pot obtenir, sense tenir en compte ni la legalitat internacional, ni els drets humans, ni la solidaritat entre els pobles. És just el contrari del que el cristianisme ens ha ensenyat i que molt bé simbolitzen els Reis Mags, per tant, segur que ells podran fer molt per tractar de revertir aquestes situacions.



Juli Fuster
Metge CS Teresa
Piqué Son Pisà
President Secció
Gestió Illes Balears,
Acadèmia de
Ciències Mèdiques

The News Prosas Lazarianas

Así es, el gobierno de Pedro Sánchez, a través de su ministerio de Sanidad, pseudoliderado por la Dra. Mónica García y por el Dr. Javier Padilla van a aprobar un borrador de estatuto marco, que supone, metafóricamente, una opa hostil que afecta a 175.000 médicos y a 40.000 mires que trabajan en la sanidad pública.

Sigue el maltrato, la desvalorización, el nulo respeto por los derechos de los médicos, el trato indigno y el nulo reconocimiento a lo que ejercemos el liderazgo clínico, asistencial y asumimos el máximo nivel de responsabilidad clínica y legal. Ante una sanidad pública, eje del estado del bienestar, que va a la deriva, deteriorándose progresivamente y en la que su talón Aquiles es la falta de médicos especialistas quieren aprobar un borrador, que no ha sido negociado con los médicos y que impedirá su captación y fidelización.

Sublime el Dr. Padilla, dinamitando de forma irresponsable la negociación con el comité de huelga, a pesar de 6 jornadas de paro médico, con grave impacto en las listas de espera y en sus últimas manifestaciones en redes sociales, que utilizando el manual típico de la politiquería mediocre y de low cost, arguye que la confrontación con todos los sindicatos y organizaciones médicas, tienen que ver con razones que no son profesionales o laborales. Aquí el único que hace política de bajo nivel es él. Creo que debería de hacer un ejercicio de autocrítica y de humildad y plantearse su idoneidad con el cargo que ocupa.

Pero ante esta opa hostil los médicos no permaneceremos quietos ni catatónicos. Nos han buscado y nos han encontrado. Por eso, los sindicatos médicos escalan el conflicto en su defensa de un estatuto pro-



Opa hostil del Gobierno contra los médicos y la sanidad pública

pio: unión sindical frente al ministerio y nuevas movilizaciones. Los sindicatos médicos más representativos del estado: CESM, SMA, MC, AMYTS, SME y O'MEGA hemos llegado a un acuerdo para defender la convocatoria de nuevas movilizaciones en este nuevo año con el objetivo de lograr un estatuto propio del médico y el facultativo.

La actitud del ministerio en las últimas semanas sólo evidencia la nula intención de Sanidad de contemplar las demandas de médicos y facultativos. Manifestándose de manera patente en las últimas reuniones tanto con el Comité de Huelga,

dando carpetazo a cualquier opción de negociación tal como se había propuesto días antes, como en el Ámbito de Negociación, donde se anuncia un acuerdo con el resto de los sindicatos que se vende como un éxito aunque no beneficie a los médicos. Ante esta situación, CESM y SMA han invitado a incorporarse al Comité de Huelga a los sindicatos Metges de Catalunya, AMYTS, O'MEGA y SME, reforzando así la unión del colectivo frente a las decisiones del ministerio. Esta coordinación entre todos los sindicatos médicos profesionales ha propiciado además que intensifiquemos las medidas de presión, que incluyen acciones coordinadas de carácter indefinido, con la intención de que el ministerio reconsidera su postura y retome un diálogo real y productivo con los representantes de médicos y facultativos con el único ob-

jetivo de alcanzar un acuerdo que atienda las reivindicaciones sindicales y garantice los derechos laborales de los profesionales y, por tanto, la continuidad del sistema sanitario.

La importancia de esta unión radica, no sólo en mejorar la situación actual como facultativos, sino también como pacientes o usuarios de la sanidad. El objetivo de esta unión es la interlocución directa de los médicos con la Administración, pero a todos los niveles, ya que las reivindicaciones del colectivo afectan tanto al Ministerio de Sanidad como a otros ministerios, a los Grupos Parlamentarios y a las distintas consejerías de salud autonómicas y a los servicios de salud. Queremos un SNS sostenible, eficiente y de calidad, deseamos último de profesionales y pacientes. Como dice un colega en un brillante artículo, "la crisis sanitaria contemporánea, tiene que valorar el factor que hoy condiciona de forma decisiva su sostenibilidad: el trabajo profesional. Mientras el sistema continúe funcionando gracias al sobreesfuerzo, la resiliencia y la vocación de sus profesionales, los indicadores seguirán siendo razonablemente buenos y el deterioro permanecerá oculto. Pero esa ocultación tiene un coste creciente. Implica reconocer que la sostenibilidad del sistema sanitario no es únicamente financiera, tecnológica u organizativa, sino profundamente humana. Y que ningún sistema puede mantenerse de forma indefinida si quienes lo sostienen ya no pueden, o ya no quieren, seguir haciéndolo en las condiciones actuales". Más que nunca, aquí y ahora, en derrota transitoria pero nunca en doma.



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

SIN PERDÓN

Si terminamos el año refiriéndonos a la última de nuestras letras, al último de nuestros suspiros del pasado, a ver por qué motivo no podemos titular ésta como la primera de una nueva vida, la siguiente al paso siguiente de la nada.

Avanzar al año, correr en el calendario el nuevo año, se nos antoja siempre una inercia imposible de detener. Algo nos empuja a seguir bajo la excusa de tener una obligación, de albergar una ilusión o incluso ni la una ni la otra. El año avanza sin que hagas nada, sin que deseas nada. El año empieza, aunque estés triste de la vida y aunque la esperanza de no estarlo también suene a triste cuando se la escucha.

De ahí que empiece este año como empieza una nueva vida sin otra vida, como esa vida en la que crees que te concentras para subsistir frente al resto, cuando lo que realmente está ocurriendo es que te concentras sin saberlo en subsistir.

El nuevo año traerá en esta revista, trae sin saberlo, crónicas de enfermedades crónicas y noticias agudas sobre enfermedades agudas. Pero trae también muertes intermedias entre las unas y las otras que son una

La primera columna

especie de enfermedad a caballo entre las unas y las otras, de esos males que una mañana de repente son agudos cuando miras por la ventana, y que una noche se hacen crónicas bajo el peso pesado de una ventana negra donde las luces juegan a hacerse cruces.

El nuevo año, el nuevo año para que sirve para sentir que estás solo, sirve sobre todo para que ocurran cosas sin que debas hacer nada, para que dejándote llevar por los acontecimientos de la vida veas como pasan cosas mientras que dentro de ti no pasa nada. Lo decía aquel de otra forma cuando hablaba de que se asomaba a un mundo solitario cada mañana, cuando la maquinaria de la multitud -la de los seres humanos con esa celularidad que vaga por la inercia de los acontecimientos de la vida- es precisamente la que expone tu soledad, la que ofrece el contraste exacto que necesita la soledad.

Se escribe desde aquí -siempre lo hemos hecho- desde la soledad de algo que es la única realidad que existe. Se deja aquí algo que llega a hacerse público

gracias a que se escribe en absoluta soledad, igual que se oye algo porque dentro de uno mismo hay un silencio absoluto que te permite oír. Oyendo el silencio en la necesaria soledad que acompaña este nuevo año desde el que seguir construyendo la vida.

Seguirá esta cabecera este año lleno de pasiones, de otras pasiones, algunas sanitarias, dejando este hueco para seguir eligiendo la parte de ese silencio que habla para que los demás no escuchen, para acabar con el silencio que se necesita también para escuchar a quien ya no está.

El principio del año, este principio de este año, que sea entonces para llenarlo de todos esos finales que -antes o después- llenaremos algún día con el nuestro. Gracias por este comienzo, o como se diga que no olvidaremos nunca este final que vivimos.



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

En 2024, 3.953 personas en España perdieron la vida por suicidio. Y se registraron 98 fallecimientos por suicidio en las Islas Baleares. Esto convierte al suicidio en la principal causa de muerte no natural en Baleares ese año.

Detrás de cada número hay historias truncadas, familias devastadas y comunidades golpeadas. Estas cifras no son meras estadísticas: son un reflejo de cómo nuestra sociedad gestiona la soledad, la desesperanza y la falta de redes de apoyo.

Evolución global: una tendencia preocupante

Si observamos los últimos años, el suicidio en España muestra una evolución relativamente estable, con cifras que rondan entre los 3.900 y 4.200 fallecimientos anuales. Aunque los avances en salud mental y campañas de concienciación han tenido cierto impacto, la persistencia de estas cifras indica que la prevención no puede limitarse al ámbito sanitario. El suicidio es también un fenómeno social y comunitario, profundamente ligado a la calidad de nuestras relaciones y al sentido de pertenencia que sentimos.

Brecha de género

De los 3.953 suicidios en España en 2024, 2.902 fueron hombres y 1.051 mujeres, confirmando la histórica disparidad de género. Los hombres siguen siendo el grupo más vulnerable, probablemente por factores socioculturales que dificultan la expresión de emociones y la búsqueda de ayuda. Esto exige estrategias de prevención diferenciadas, capaces de acercarse a la realidad emocional masculina y generar espacios seguros para hablar y acompañar.

De los 98 casos en Baleares, 77 eran hombres y 21 mujeres, ello representa un 12 % más que en 2023, cuando se registraron 87 casos, siendo una de las cifras más altas de la última década, sólo por detrás de 2022 (109) y 2017 (103).

3.953 suicidios en España en 2024, 98 en las Islas Baleares

Según los servicios de emergencia de Baleares, el 061 atendió 3.359 intentos de suicidio durante 2024 y en estos intentos, hubo más mujeres atendidas (1.933) que hombres (1.426).

Juventud en riesgo

Entre los jóvenes menores de 25 años, 210 personas fallecieron, de las cuales 135 eran hombres y 75 mujeres. La juventud, a pesar de la vitalidad de sus años, está marcada por una profunda sensación de incertidumbre frente al futuro, ansiedad ante la vida adulta y soledad percibida. Este grupo exige intervenciones tempranas, orientadas a la resiliencia, el acompañamiento emocional y la construcción de redes de apoyo sólidas, tanto en el ámbito escolar como en el comunitario.

La tercera edad: un grito silencioso

Los datos más desgarradores provienen de la población mayor de 65 años: 1.144 fallecimientos, casi el 30% del total. En este grupo, el suicidio suele estar ligado a soledad no deseada, percepción de ser una carga y de-



sesperanza ante el envejecimiento sin apoyo. Aquí, la sociedad debe asumir un compromiso activo: acompañar, incluir y valorar la experiencia de las personas mayores, reconociendo su utilidad y fomentando su participación en la vida comunitaria.

Reflexión final: un problema colectivo que exige respuesta colectiva

El suicidio no es un fenómeno aislado: refleja fallos estructurales en nuestra sociedad, donde la soledad, la presión social y la falta de redes de apoyo afectan a todos los grupos. Las estrategias de prevención más efectivas combinan:

- Intervenciones sanitarias: detección temprana, atención psicológica y seguimiento continuado.
- Redes comunitarias: vecinos, asociaciones y voluntariado que puedan detectar signos de aislamiento y ofrecer acompañamiento.
- Cambio cultural: promover la empatía, la escucha activa y la eliminación del estigma sobre la salud mental.

Prevenir el suicidio empieza en lo cercano, en mirar a los ojos, en escuchar el silencio y acompañar la desesperanza antes de que se convierta en tragedia. Los 3.953 fallecimientos en España o los 98 en Baleares de 2024 exigen una llamada urgente: necesitamos reconstruir nuestros vínculos humanos para que ninguna vida se pierda en la soledad y el olvido.



Joan Carles March
Codirector de la Escuela de Pacientes de Andalucía



Son Llàtzer invierte 4,7 millones de euros para mejorar la atención de los pacientes y modernizar infraestructuras

El plan incluye más de 30 actuaciones desarrolladas en el último trimestre de 2025

CARLOS HERNÁNDEZ

Renovarse o morir. Apuesta e inversión por mejorar Son Llàtzer. El Hospital Universitario Son Llàtzer cierra el año con un impulso extraordinario a la modernización de sus infraestructuras y equipamientos. A lo largo del último trimestre de 2025, el centro ha gestionado más de treinta actuaciones, con una inversión global de 4,7 millones de euros.

Se trata de un ambicioso plan de modernización y actualización tecnológica, con una inversión diversificada en distintos ámbitos asistenciales, orientada a reforzar la capacidad diagnóstica y terapéutica, centrada en la mejora de la calidad asistencial, la reducción de demoras y el impulso de soluciones más eficientes, seguras y sostenibles, consolidando a Son Llàtzer como un centro de referencia en innovación sanitaria.

La ejecución de este plan ha sido posible gracias al compromiso y la coordinación de los distintos equipos del hospital, así como a la anticipación en la definición de las necesidades técnicas, clínicas y funcionales de cada servicio. Este trabajo previo ha permitido planificar de forma eficiente la renovación del equipamiento, optimizar los procesos de adquisición y garantizar que las inversiones realizadas respondan de a las necesidades reales de usuarios y profesionales.

La financiación del plan ha sido asumida íntegramente mediante Fondos de Insularidad de la Comunidad Autónoma de las Illes Balears, destinados a compensar los sobrecostes estructurales derivados de la insularidad y a garantizar que los centros sanitarios del archipiélago dispongan de tecnología sanitaria de alto nivel.

Las actuaciones han tenido impacto tanto en el Hospital Universitario Son Llàtzer como en el Hospital Joan March, centro de atención intermedia, garantizando una mejora homogénea de la capacidad tecnológica en ambos dispositivos y reforzando la continuidad asistencial dentro del área sanitaria.



Un momento de la visita

► **El plan de inversiones ha permitido desarrollar más de treinta actuaciones, centradas en las áreas de diagnóstico, neurorrehabilitación, tecnología sanitaria y mejora de los espacios asistenciales**

El pasado 29 de diciembre, la consellera de Salud, **Manuela García**, y el director general del Ib-Salut, **Javier Ureña**, acompañados por la gerente **Soledad Gallardo**, visitaron las obras.

Renovación y actualización tecnológica transversal que refuerza el diagnóstico y el tratamiento en todos los ámbitos asistenciales

Dentro de este plan global de modernización, las principales actuaciones se han concentrado

en el ámbito del diagnóstico por la imagen, especialmente en el Servicio de Radiología, que ha sido objeto de una renovación tecnológica profunda. La incorporación de nuevas salas de radiología digital automatizadas, equipos portátiles de radiodiagnóstico, mamógrafos, ecógrafos y arcos quirúrgicos, entre otros, supone un salto cualitativo en la capacidad diagnóstica del hospital. Estas mejoras permiten ofrecer exploraciones más precisas, seguras y eficientes, reducir dosis de radiación, incor-

porar herramientas de automatización e inteligencia artificial y dar una mejor respuesta tanto en hospitalización como en urgencias, consultas externas y áreas quirúrgicas.

La inversión destinada a la renovación tecnológica en radiología y diagnóstico por la imagen asciende a casi 3,5 millones de euros destacando las siguientes actuaciones:

Dos nuevos mamógrafos de última generación, que suponen un avance relevante en la detección precoz y el diagnóstico del cáncer de mama (665.000€). Los nuevos equipos incorporan mamografía digital, tomosíntesis y mamografía con contraste, tecnologías que permiten obtener imágenes de mayor calidad y precisión diagnóstica. Asimismo, posibilitan la realización de biopsias mamarias guiadas por imagen, lo que agiliza los circuitos diagnósticos y reduce la necesidad de pruebas más complejas.

Además, los mamógrafos cuentan con un diseño ergonómico y accesible, que mejora el confort y la seguridad de las pacientes —incluidas aquellas

con movilidad reducida— y optimiza las condiciones de trabajo de los profesionales sanitarios. Esta renovación tecnológica permite reforzar el programa de cribado poblacional de cáncer de mama.

Renovación íntegra de tres salas de radiología digital destinadas principalmente a la atención de urgencias, hospitalización y pacientes ambulantes (850.000€)

Las nuevas salas incorporan sistemas altamente automatizados, con suspensión de techo motorizada, control automático de la dosis y herramientas de inteligencia artificial, que mejoran la precisión diagnóstica, reducen la radiación y agilizan la atención a los pacientes.

Estas salas, que sustituyen equipamiento con un uso intensivo y muy castigado durante la pandemia de la COVID-19, permiten obtener imágenes de mayor calidad de forma más rápida y segura, optimizando los flujos de trabajo del servicio de Radiología. Además, facilitan el trabajo de los profesionales sanitarios y contribuyen a disminuir repeticiones de exploraciones, tiempos de espera y exposición innecesaria a radiación.

Tanto en los mamógrafos como en las salas se ha tenido en cuenta el confort emocional de los pacientes, incorporando vinilos decorativos en las paredes con imágenes que ayudan a reducir la ansiedad durante la realización de las pruebas, humanizando los espacios diagnósticos sin interferir en la calidad asistencial.

En el ámbito quirúrgico se ha renovado su dotación con la incorporación de cinco arcos quirúrgicos de última generación (715.000€), destinados a mejorar la seguridad, precisión y eficiencia de las intervenciones realizadas en el bloque quirúrgico.

Estos equipos permiten optimizar procedimientos de cirugía mayor ambulatoria, traumatología, urología, cirugía general, y otras especialidades, ofreciendo imágenes de alta calidad en tiempo real durante las intervenciones. Su diseño compacto y ergonómico facili-



Manuela García, Javier Ureña y Soledad Gallardo, entre otros, durante la visita.

ACTUALIDAD

ta el uso en quirófanos de distintos tamaños y mejora la movilidad entre salas, favoreciendo una organización más ágil del trabajo quirúrgico.

Cuatro equipos portátiles de radiodiagnóstico digital (475.000€), destinados tanto a Son Llàtzer como al Hospital Joan March, lo que permite reforzar la capacidad diagnóstica en hospitalización, unidades de críticos, urgencias, neonatología y atención intermedia.

Estos nuevos equipos sustituyen tecnología analógica obsoleta y permiten realizar estudios radiológicos a pie de cama, evitando traslados innecesarios de pacientes, especialmente en situaciones de fragilidad, aislamiento o urgencia clínica...

Tres nuevos ecógrafos de altas prestaciones para el servicio de Radiología (286.000€), destinados a mejorar la capacidad diagnóstica en pacientes ambulatorios y hospitalizados. Los nuevos equipos permiten realizar estudios ecográficos de alta precisión incluso en pacientes complejos, como personas con obesidad o encamadas, gracias a tecnologías avanzadas y a una amplia variedad de sondas adaptadas a distintas especialidades y tipos de exploración. Esta renovación contribuye a reducir exploraciones repetidas y derivaciones a otras pruebas diagnósticas, mejorando la eficiencia y los tiempos de respuesta.

Además, los ecógrafos incorporan soluciones innovadoras para el estudio neurológico y vascular.

Renovación significativa del parque de ecógrafos (370.000€), con la incorporación de diez nuevos equipos de altas prestaciones destinados a diferentes servicios clínicos. Esta actuación responde al incremento de la complejidad asistencial y a la necesidad de disponer de herramientas diagnósticas precisas, ágiles y accesibles en múltiples entornos clínicos.

Los nuevos ecógrafos se han distribuido en servicios como Pediatría, Digestivo, Reumatología, Acceso Vascular, Traumatología, Anestesiología/Unidad del Dolor y Hospital Joan March, permitiendo ampliar la capacidad diagnóstica tanto en consultas externas como en hospitalización, quirófanos, unidades de críticos y atención a pie de cama. Se trata de equipos de última generación, muchos de ellos portátiles, que facilitan la realización de exploraciones en tiempo real sin necesidad de trasladar al paciente.

Un nuevo ecocardiógrafo de altas prestaciones para el Servicio de Cardiología (110.000€),



con el objetivo de mejorar la capacidad diagnóstica y dar respuesta al creciente volumen de actividad asistencial.

El nuevo equipo sustituye a un ecocardiógrafo con más de 16 años de antigüedad y permite realizar exploraciones cardiológicas más precisas, rápidas y homogéneas, especialmente en pacientes con patologías complejas como insuficiencia cardiaca, valvulopatías o enfermedad coronaria.

Fuera del ámbito radiológico y de diagnóstico por la imagen cabe destacar las siguientes inversiones:

Robotización de la Unidad de Pacientes Externos de la Farmacia Hospitalaria (500.000€).

Se ha incorporado un sistema automatizado de gestión, almacenamiento y dispensación de medicamentos que permite automatizar los procesos de dispensación, incrementando la seguridad del paciente a la vez que optimiza los flujos de trabajo y agiliza los tiempos de atención al paciente y favorece un uso más eficiente de los recursos sanitarios.

Incorporación de un microscopio quirúrgico para el servicio de Otorrinolaringología (120.000€), sustituyendo un equipo obsoleto por tecnología de última generación. El nuevo microscopio ofrece una visualización de alta precisión, con óptica avanzada que proporciona imágenes más nítidas, mayor profundidad de campo y una iluminación homogénea, factores clave en cirugías otorrinolaringológicas de alta complejidad.

Renovación de dos torres de endoscopia para el servicio de

Urología (104.000€), sustituyendo equipamiento que presentaba un elevado grado de obsolescencia tecnológica y limitaciones en términos de calidad de imagen, fiabilidad y compatibilidad con los estándares actuales. Dispone a sistemas de imagen de alta definición, mayor precisión en la visualización de las lesiones y una mejor integración de las diferentes modalidades endoscópicas. Estas mejoras son especialmente relevantes para la detección precoz de patologías urológicas y para la realización de procedimientos terapéuticos mínimamente invasivos con mayor seguridad.

Renovación de una torre de artroscopia del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología (104.000€), sustituyendo un equipo con más de 15 años de antigüedad obsoleto frente a los estándares tecnológicos actuales. Permitirá dar respuesta al aumento progresivo de las indicaciones de cirugía artroscópica en articulaciones como rodilla, hombro, cadera, tobillo y codo, mejorando de forma significativa la calidad asistencial. Los nuevos equipos ofrecen imagen en alta definición 4K, sistemas avanzados de gestión y documentación de imágenes y vídeos, y conectividad completa con los sistemas hospitalarios, lo que garantiza la integración de los procedimientos quirúrgicos en la historia clínica del paciente.

Prueba de esfuerzo en pacientes de neumología y cardiología pediátrica (33.000€). Este equipamiento permitirá llevar a cabo valoraciones fun-

cionales completas y rigurosas, proporcionando información clínica de alto valor diagnóstico sobre la respuesta cardiorespiratoria al ejercicio. En el ámbito pediátrico, estas pruebas resultan especialmente relevantes en pacientes con patologías de base complejas y en un entorno socialmente vulnerable, donde es fundamental disponer de herramientas diagnósticas que permitan una evaluación precisa del estado funcional en reposo y esfuerzo.

Reforma y adecuación de espacios

Renovación de espacios con carencias funcionales y creación de nuevos espacios para mejorar la atención sanitaria y las condiciones de trabajo de los profesionales.

En el ámbito de las infraestructuras, el plan de inversión ha incluido actuaciones de obra orientadas tanto a la recuperación y adecuación de espacios existentes como a la creación de nuevas áreas asistenciales.

Reforma completa de la cocina del Hospital Joan March (150.000€)

El estado de las instalaciones limitaba la capacidad de producción y obligaba a trabajar con un sistema de línea semifría, en el que los alimentos se elaboraban en una cocina externa y se finalizaban en el centro mediante procesos como el calentado o la plancha fría, con las restricciones que ello supone para la calidad y adaptación de la alimentación hospitalaria. La actuación rea-

lizada ha permitido implantar un sistema de cocina en línea caliente, mejorando de forma sustancial la calidad nutricional y organoléptica de los menús.

Adecuación de espacios en la Unidad de Diálisis (50.000€)

con el objetivo de mejorar la atención a los pacientes y las condiciones de trabajo de los profesionales. La actuación ha permitido crear tres nuevos despachos: uno destinado a la atención administrativa, otro para el personal TCAE y un nuevo despacho de consulta médica, inexistente hasta el momento. Asimismo, la reforma ha incluido la adecuación de espacios para los pacientes y la creación de un nuevo baño adaptado para personas con discapacidad en el pasillo de acceso.

Forjados en pasillos y creación de despachos para ganar espacio administrativo y asistencial (80.000€). La falta de espacio existente en determinadas áreas del hospital ha hecho necesario llevar a cabo actuaciones de reorganización arquitectónica, mediante la creación de nuevos forjados en pasillos amplios y diáfanos.

Ampliación y reorganización de la recepción de muestras del Servicio de Microbiología (25.000€) incorporando nuevos espacios de trabajo, almacenamiento y circulación interna. La actuación mejora la funcionalidad del área, optimiza los circuitos de muestras y refuerza las condiciones de trabajo del personal, garantizando una gestión más eficiente y segura de la actividad diaria.

Tras la navidad, la incidencia de la gripe continúa subiendo, con Sant Antoni y Sant Sebastià como gran amenaza

Baleares sigue en una fase epidémica baja pero los contactos sociales lo complican

CARLOS HERNÁNDEZ

La incidencia de la gripe en la semana 51 del año, según se publicaban los datos al cierre de esta edición, el primer número de **Salut i Força** del año, la correspondiente al periodo del 15 al 21 de diciembre, subió hasta los 88,9 casos por 100.000 habitantes, una tasa ligeramente superior a la precedente, cuando se registraron 75 casos por ese segmento poblacional. Las Illes Balears se encuentran, por tanto, en el mismo escenario que hace siete días y la fase epidémica continúa en un momento de intensidad baja. Pero conviene no bajar la guardia, ni mucho menos, toda vez que han sido muchos contactos sociales durante las fiestas navales y más habrá ante la inminente celebración de Sant Antoni en gran parte de Mallorca y el patrón de Palma, Sant Sebastià. Aunque bien es cierto que muchas de estas fiestas de enero son en exteriores, mucha gente de acabará congregando en espacios cerrados, propagándose aún más el virus.

La incidencia epidémica actual en el archipiélago mantiene a las islas en el escenario I del Protocolo de recomendaciones para el control de enfermedades infecciosas elaborado por el Ministerio de Sanidad y representantes de salud pública de todas las comunidades autónomas.

► Los hospitales Sant Joan de Déu de Palma e Inca activan hoy 25 camas para hacer frente a la mayor demanda asistencial

Las recomendaciones establecidas para este escenario incluyen la utilización de mascarillas a la población en general en caso de que se manifiesten síntomas de una enfermedad respiratoria, además de su uso en entornos especialmente vulnerables o de afluencia masiva, con el fin de evitar una mayor difusión del virus estacional.

La Conselleria de Salud



Imagen de archivo de la campaña de vacunación.

vuelve a recordar la importancia de la vacunación antigripal en el periodo epidémico, en el que las Baleares ya se encuentran desde hace varias semanas, para garantizar una elevada cobertura en el menor periodo de tiempo posible.

Volviendo a la situación epidemiológica de esta semana 51 del año, la incidencia varía en las diferentes islas de este archipiélago. Así, en Mallorca se han registrado 90,7 casos por cien mil habitantes, 87,7 casos en Eivissa, 78,3 en Menorca y 51,8 en Formentera.

Plan de contingencia

Para afrontar el aumento de ingresos y la afluencia de más casos a los servicios de urgencias que ya se está produciendo, el Servicio de Salud tiene en marcha un plan de contingencia que prevé la activación de 215 camas hospitalarias para responder al incremento



de la demanda asistencial por los virus respiratorios. Este plan prevé la coordinación entre hospitales, atención primaria y SAMU 061 para garantizar la capacidad asistencial.

En el día de hoy, el Servicio de Salud ha activado un total de 25 camas en los hospitales Sant Joan de Déu (15 en el de Palma y 10 en el de Inca) dentro del convenio singular con estos centros sin ánimo de lucro.

Estas camas se suman a las 8 abiertas la semana pasada en el Hospital Universitario de Son Espases y las 24 habilitadas el pasado 9 de diciembre en la unidad H1D del Hospital Universitario Son Llàtzer. Esta última apertura estuvo acompañada de la incorporación de 11 enfermeras y 7 técnicos en curas auxiliares de enfermería (TCAE) para garantizar una atención de calidad y una respuesta ágil ante posibles incrementos de la actividad.

REDACCIÓN

El Servicio de Salud activa setenta y dos camas en los centros hospitalarios para responder al incremento de ingresos. Esta habilitación de camas está contemplada dentro del Plan de Contingencia (Plan de Invierno) para responder al incremento de la actividad asistencial en los servicios de urgencias de los hospitales y en los centros de atención primaria, puesto en marcha a partir del mes de diciembre.

El Hospital Universitario Son Espases ha habilitado durante las últimas horas un total de veinticuatro camas (ocho en la Unidad de Observación Posintervención y dieciséis en otras áreas). Además, se prevé que se activen, a partir del 12 de enero, treinta y cuatro camas adicionales en el Hospital Verge de la Salut.

En total, esta semana el Hospital Universitario Son Espases activará cincuenta y ocho camas, en el marco del Plan de Contingencia para garantizar la asistencia sanitaria. Asimismo, el Hospital incorporará cincuenta profesionales: 19 enfermeros, 18 técnicos en cuidados auxiliares de enfermería, 7 celadores, 4 auxiliares de cocina, 1 limpiador y hasta 3 médicos adicionales, si la evolución epidemiológica lo requiere.

Dentro de las medidas contempladas en el Plan de Contingencia, el Hospital suspenderá actividad quirúrgica no urgente ni oncológica para aumentar la disponibilidad de camas y reducir los tiempos de

Salud habilita más de setenta camas para responder al incremento de ingresos en los centros hospitalarios

Son Espases habilitará 58 camas y Son Llàtzer activará hasta 14 más



espera de los pacientes pendientes de ingreso.

Por su parte, el Hospital Universitario Son Llàtzer ha activado un total de catorce camas (doce camas en la Unidad HD y dos camas más de UCI). Igualmente, contratará veintidós profesionales (trece enfermeros, siete técnicos en cuidados auxiliares de enfermería y dos celadores).

El Plan de Contingencia para responder al incremento asistencial prevé activar hasta 215 camas durante los meses de invierno para hacer frente al in-

cremento de actividad y de los ingresos desde las urgencias de los hospitales de las Illes Balears debido al aumento del número de personas afectadas por virus respiratorios, propios de esta época del año.

Los planes de contingencia de los hospitales contemplan diversas acciones: agilizar la disponibilidad de camas de los pacientes que han sido dados de alta; contratar más personal sanitario (principalmente enfermeros, auxiliares de enfermería y celadores); activar camas; reforzar la contratación de

profesionales de guardia durante los días festivos; reforzar los servicios de apoyo al diagnóstico (microbiología, radio-diagnóstico, etc.); reducir la programación hospitalaria para disponer de más camas para ingresar pacientes de urgencias; potenciar la hospitalización a domicilio o derivar pacientes a centros concertados.

Además, los planes de contingencia, o de invierno, prevén la coordinación entre centros sanitarios, atención primaria y SAMU 061 para garantizar la capacidad asistencial máxima y establecer circuitos de derivación interna en momentos puntuales. En casos puntuales se pueden derivar pacientes de urgencias de un centro hospitalario a otro, bajo la coordinación del SAMU 061, para esponjar la atención.

Crecen las patologías respiratorias entre los mayores

Por otro lado, la incidencia de la gripe en las Illes Balears ha registrado un ligero descenso en la primera semana del año a consecuencia de la menor afluencia de usuarios en los centros sanitarios durante las fiestas

y, en consecuencia, de la realización de menos pruebas analíticas, ha matizado el comité autonómico de enfermedades infecciosas después de su reunión semanal de cada jueves.

Sin embargo, sí se ha detectado un mayor número de casos de infecciones respiratorias en general, no exclusivamente provocadas por el virus de la gripe, entre la población mayor de 60 años. Muchos de estos ciudadanos sufren otras patologías asociadas que se compensan a consecuencia de estas infecciones y requieren un ingreso hospitalario.

En la primera semana de este 2026 la incidencia de enfermedades respiratorias agudas entre este segmento poblacional se ha situado en los 609,4 casos por cien mil habitantes frente a una incidencia de 493,1 casos entre la población en general.

La incidencia de la gripe en la primera semana del año se ha situado en los 70,3 casos por cien mil habitantes lo que supone un ligero descenso frente a los 81,1 casos registrados en la última del año 2025 que mantienen a la comunidad autónoma en una fase epidémica de intensidad baja.

El Área de Salud de Ibiza y Formentera incorpora a la plantilla de Oncología Médica al Dr. Hernán Rodríguez

La plantilla de Oncología médica alcanza los cuatro médicos con la contratación del prestigioso especialista, que procede del Hospital de Marina Baixa en Alicante

REDACCIÓN

El Área de Salud de Ibiza y Formentera ha incorporado a la plantilla de Oncología médica un nuevo facultativo, el Dr. Hernán Rodríguez Montani procedente del Hospital de Marina Baixa de Vila Joiosa en Alicante.

Con la incorporación del Dr. Rodríguez Montani la plantilla del servicio de Oncología médica vuelve a estar formada por cuatro efectivos: el Dr. Carlos Rodríguez Franco, jefe del servicio, el Dr. Diego Iglesias Riera, el Dr. Urbicio Pérez González

le y el recién incorporado Dr. Hernán Rodríguez Montani.

Oncología médica atiende 7.723 consultas en 2025 en el Hospital Can Misses

El Servicio de Oncología médica ha atendido 7.723 consultas en 2025 en el Hospital Can Misses, una cifra que se mantiene estable respecto a los datos de 2024, año que se cerró con 7.731 consultas. Los oncólogos del Área de Salud de Ibiza y Formentera han atendido 392 primeras consultas en

2025, un 1,03% más que hace doce meses que se atendieron 388 primeras citas. Además, se han atendido 7.331 segundas consultas o sucesivas en 2025, una cifra muy similar a la registrada el año anterior, que finalizó con 7.343 segundas citas.

Para el gerente, Eduardo Escudero, «aprovecho la contratación del cuarto oncólogo para agradecer y reconocer el compromiso y esfuerzo de los profesionales de Oncología médica durante estos meses de mayor exigencia, y del resto de profesionales que han colaborado en la reorganización



Hernán Rodríguez.

interna para minimizar las bajas. También destacar el compromiso del Govern de adecuar la plantilla de Oncología médica a las necesi-

dades actuales y a la demanda asistencial. Nuestro objetivo prioritario es seguir incorporando oncólogos y fidelizar a la plantilla».

El Hospital de Inca realizó 109.000 pruebas radiológicas en 2025

Son 6.221 pruebas más que en 2024, llevadas a cabo en el centro de la capital del Raiguer

CARLOS HERNÁNDEZ

El Hospital Comarcal de Inca realizó durante el año pasado 109.000 pruebas radiológicas, un récord absoluto desde que se inauguró el centro, en 2007. Eso supone 6.221 pruebas más que en el año 2024, cuando el Servicio de Radiología llevó a cabo 102.779.

Por tipología, la mayoría de las pruebas, 71.486 han correspondido al área de radiología convencional, a las que se suman 12.118 TACs, 10.088 ecografías y 7.214 resonancias magnéticas.

En cuanto al ámbito de demanda, 51.208 pruebas han sido ambulatorias, 49.353 las ha solicitado el Servicio de Urgencias y 8.439 han sido peticiones de Hospitalización.

Si se calcula la suma total



Imagen de archivo del Hospital de Inca.

desde que el Hospital Comarcal de Inca comenzó a funcionar, hace dieciocho años, el número se acerca a 1.272.000 pruebas radiológicas: en 2007 se hicieron 28.377 y en 2025 la cifra ha llegado a 109.000, como se ha dicho.

Mayor dotación de recursos técnicos

La Dirección del Hospital Comarcal de Inca quiere recordar el firme compromiso que tiene con la calidad asistencial y la formación y la responsabilidad que demuestra con el medio ambiente. En estos dieciocho años el Servicio de Radiología ha ido renovando sus equipos. Actualmente está ubicado en un espa-

cio de 1.124 m² conectado con el Servicio de Urgencias y con Hospitalización, y dispone de cuatro salas de radiología, un ortopantomógrafo, dos equipos portátiles de rayos X, tres arcos de quirófano, un tomógrafo axial computarizado (TAC), tres ecógrafos (uno de los cuales es portátil), un mamógrafo y un aparato de resonancia magnética.

El equipo de profesionales está formado por ocho médicos radiólogos, veintisiete técnicos de radiología y cinco enfermeros. Todos han demostrado un compromiso firme con la calidad en la atención al usuario. Cabe recordar que en 2018 el Servicio de Radiología logró la Certificación en Sistema de Gestión de Calidad ISO 9001:2015, lo cual demuestra su compromiso con la mejora continua. También está adherido a la red pública de hospitales para que los estudiantes del ciclo formativo de Radiología puedan desarrollar prácticas y así mismo ofrece cursos a su personal que están acreditados por la Comisión de Formación Continuada.



Reial Acadèmia de Medicina
de les Illes Balears

**Sessió
Inaugural
22 de gener de 2026**



Govern de les
Illes Balears

Vicepresidència Segona i Conselleria
de Presidència, Coordinació de l'Acció
de Govern i Cooperació Local



Govern de les
Illes Balears

Conselleria de Salut

L'Excm. Sr. Joan Besalduch Vidal, president de la Reial Acadèmia de Medicina de les Illes Balears, es complau a convidar-vos a la

Sessió inaugural del curs acadèmic 2026

Obertura de l'acte i salutació
per l'Excm. Sr. President Joan Besalduch Vidal

Lectura de la memoria acadèmica 2025
pel secretari general M. I. Sr. Josep M. Vicens Gómez

Discurs inaugural

Càncer de pròstata 2026: Algunes certeses, moltes incògnites
pel M. I. Sr. Joan M. Benejam Gual

L'acte tindrà lloc el dijous **22 de gener a les 17:30 hores**, a la sala d'actes de la Conselleria de Salut i seu de la Reial Acadèmia de Medicina, carrer Can Campaner 4, de Palma.

Per raons d'aforament es prega confirmació d'assistència abans del dia 16 de gener al correu electrònic: inforamib@gmail.com



Acadèmia Asociada

Las enfermeras de Urgencias se incorporan al equipo de paro cardíaco para mejorar su atención

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Son Espases ha reformulado su protocolo para atender los paros cardiacos intrahospitalarios a partir de las recomendaciones de las guías clínicas, que insisten en que los equipos estén bien entrenados y coordinados para actuar en estas situaciones críticas.

El equipo de paro está formado no solo por médicos del Servicio de Urgencias, sino también por enfermeras del mismo servicio de Urgencias, que se suman como referentes en la intervención gracias a su formación específica y experiencia en casos de alta complejidad. Hasta ahora, la atención inicial se realizaba con el personal médico de Urgencias y la enfermería referente del paciente, cuyo papel continúa siendo esencial para anticipar y actuar en primera instancia. Sin embargo, la incorporación de la enfermería de Urgencias aporta un valor añadido a la



Equipo de paro del Servicio de Urgencias.

respuesta rápida y organizada.

El equipo de Urgencias acude al paro cardíaco, que puede producirse en áreas tanto asis-

tenciales como no asistenciales, con su propio material, lo que garantiza la seguridad del paciente.

Este cambio refuerza la coordinación multidisciplinar y mejora la calidad de la asistencia en momentos críticos,

a la vez que asegura que el hospital cumple con los estándares recomendados a nivel clínico.

m|Tcuida
MARIMON 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€

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

1ª Visita Informativa
GRATUITA



Jaume Morell, nuevo director gerente de Sant Joan de Déu Palma-Inca

Coge el relevo del Dr. Joan Carulla, tras un año y medio como adjunto a gerencia

REDACCIÓN

El Hospital Sant Joan de Déu Palma-Inca ha nombrado a **Jaume Morell** nuevo director gerente de la Institución. Asume el cargo tras ejercer durante 18 años como director financiero y de servicios generales, y durante el último año y medio como adjunto a gerencia. **Morell** toma el relevo del Dr. Joan Carulla, recientemente jubilado y condecorado con la Medalla de Honor y Gratitud de Mallorca.

Curriculum

Licenciado en Administración y Dirección de Empresas por la Universitat de les Illes Balears, **Jaume Morell** ha desarrollado la mayor parte de su carrera profesional en el ámbito de la sanidad pública y forma parte del equipo di-



Jaume Morell nuevo director gerente del Hospital Sant Joan de Déu Palma-Inca.

rectivo del Hospital Sant Joan de Déu Palma-Inca desde el año 2007. A lo largo de este periodo, ha sido responsable de áreas estratégicas de gestión además de participar activamente en los procesos de coordinación y relación con las administraciones públicas sanitarias.

Asimismo, ha participado activamente en el impulso y desarrollo de proyectos de gran envergadura, entre los que destacan la reforma integral del Hospital de Palma, la construcción y puesta en marcha del Hospital Sant Joan de Déu de Inca y la reforma del Centro de Rehabilitación de Palma.

Jaume Morell ha completado recientemente el Programa de Alta Dirección del Sector Salud en San Telmo Business School y cuenta con formación especializada en dirección de

servicios clínicos, liderazgo, ética y humanización de la gestión sanitaria.

En sus primeros días como director gerente, **Jaume Morell** ha señalado que *"asumo esta responsabilidad con mucho compromiso y con la voluntad de gestionar Sant Joan de Déu y a las personas que lo forman desde la cercanía y el diálogo. El Hospital Sant Joan de Déu Palma-Inca cuenta con equipos altamente cualificados y con valores muy sólidos; mi objetivo es acompañarlos y crear las condiciones necesarias para que puedan seguir desarrollando todo su potencial al servicio de las personas"*.

Desde el 1 de enero, **Jaume Morell** también es gerente de la Fundación Sant Joan de Déu Serveis Socials Mallorca, en la que ha estado presente desde su constitución y en proyectos vinculados a la atención social y a la vulnerabilidad.

Salud, la OMC y el COMIB impulsan la formación en competencias digitales de los médicos de Baleares

RICARDO MARTÍNEZ

La consellera de Salud, **Manuela García**, y el director general del Servicio de Salud, **Javier Ureña**, se han reunido con el presidente del Colegio Oficial de Médicos de las Islas Baleares (COMIB), **Carles Recasens**, para tratar sobre la formación para adquirir competencias tecnológicas y en inteligencia artificial destinada al personal médico de la sanidad pública de las Islas Baleares.

Estos cursos son la consecuencia del convenio suscrito entre el Servicio de Salud y Unión Profesional, gracias al cual se proporcionará a estos profesionales sanitarios la formación necesaria —actualizada a los últimos adelantos— para aprovechar cualquier innovación tecnológica en este ámbito que mejore la calidad y la seguridad en la atención a los pacientes.

Durante la reunión, **Carles Recasens** ha presentado la actividad formativa, que se impartirá en varias modalidades (presencial, telemática y híbrida) y consistirá en 40 horas de materia común y un bloque es-



Vicent Terrades, Javier Ureña, Manuela García y Carles Recasens.

pecífico de 110 horas adaptado a cada especialidad.

La consellera de Salud ha manifestado que este proyecto es una muestra más del compromiso del Govern de les Illes Balears de impulsar la formación de los profesionales de nuestro sistema sanitario, la mejora continua de los servicios y la promoción de la salud pública: «Tenemos muy pre-

sente que la transformación digital y la adquisición de competencias tecnológicas por el personal sanitario son fundamentales para afrontar los retos actuales del sector y facilitar una atención sanitaria más eficiente, segura, inclusiva y adaptada a las exigencias del siglo XXI».

Por su parte, el director general del Servicio de Salud ha destacado la importancia de este

tipo de formación para poder desplegar el Plan Estratégico de Transformación, Innovación Salud Digital de las Islas Baleares (2025-2029), que prevé la introducción de la inteligencia artificial en la práctica habitual de los profesionales sanitarios.

Durante la reunión, **Carles Recasens** ha enfatizado que «este plan supone un hito para la

Organización Médica Colegial (OMC) y los colegios de médicos, que por primera vez se encargarán de promover y gestionar los fondos europeos para formar decenas de miles de profesionales en España. Esta iniciativa ratifica el compromiso para garantizar la formación óptima de los colegiados y la más alta calidad asistencial».

Este plan se ha podido llevar a cabo gracias a la subvención otorgada a Unión Profesional por la entidad Red.es, dependiente del Ministerio de Transformación Digital del Gobierno de España, destinada a desarrollar el Programa de Formación en Competencias Digitales, dirigido a colegios profesionales. Esta iniciativa se enmarca en el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado con los fondos europeos Next Generation EU.

El objetivo final de este programa formativo gratuito es ofrecer una formación avanzada y de calidad para garantizar unos servicios óptimos a los ciudadanos. Además, en el caso de la profesión médica, esta formación contará con créditos de la Unión Europea de Médicos Especialistas (UEMS) y del Sistema Nacional de Salud.

Más de 35 mil personas han sido identificadas como pacientes con enfermedades crónicas complejas o crónicas avanzadas por medio del Plan de Atención a la Cronicidad

REDACCIÓN

El Servicio de Salud ha identificado en las Islas Baleares a un total de 35.151 personas como pacientes con enfermedades crónicas complejas o crónicas avanzadas desde que se puso en marcha el Plan de Atención a la Cronicidad. Del total, 32.796 (el 86,51% de la población esperada) son pacientes con enfermedades crónicas complejas (PCC) y 2.355 (el 18,63 % de la población esperada) son pacientes con enfermedades crónicas avanzadas (PCA). Estas cifras suponen un incremento superior al 30 % en cuando a los PCC y del doble respecto a los PCA en comparación con las

cifras del año 2022.

Gracias al Plan de Atención a la Cronicidad se han impulsado cambios significativos en los circuitos asistenciales: rutas de acceso directo a los hospitales de atención intermedia desde la comunidad, refuerzo de los recursos humanos especializados en geriatría y cronicidad, y avances en los sistemas de información. Además, durante 2025 profesionales de las áreas de salud de Ibiza y Formentera y Menorca se han formado en el programa de cronicidad compleja infantil y cuidados paliativos pediátricos.

Así mismo, recientemente se ha puesto en marcha la aten-

ción paliativa pediátrica continua, disponible durante las 24 horas de todos los días del año, para garantizar una respuesta integral y especializada para los menores que requieren cuidados paliativos.

Atención intermedia

También se han potenciado las infraestructuras de atención intermedia orientadas a la atención de los pacientes ancianos frágiles, con cronicidad compleja y avanzada, que debido a sus características se benefician de una atención integrada social y sanitaria.

En Mallorca, el Servicio de Salud dispone de 91 camas en

el Hospital General y 102 en el Hospital Joan March, ambos públicos, y 175 y 77 camas en los hospitales Sant Joan de Déu de Palma e Inca, respectivamente, que están integrados en la red asistencial pública.

Cabe recordar que en octubre de 2024 se inauguró en Eivissa el Centro de Atención Intermedia Ca na Majora, que alberga 15 camas, y que en octubre de 2025 se amplió la capacidad hasta 29 camas en total. Además, se han incorporado dos geriatras al Servicio de Geriatría del Área de Salud de Ibiza y Formentera para gestionar la Unidad de Geriatría de Agudos y la atención intermedia.

El Servicio de Salud prevé para el año 2026 continuar desarrollando proyectos estratégicos, como el nuevo Hospital Son Dureta (240 camas), la rehabilitación del Hospital Verge del Toro (Maó) y la futura construcción del Hospital de Felanitx.

En la línea de garantizar la coordinación entre niveles y la continuidad asistencial, el Servicio de Salud cuenta con 72 enfermeros y enfermeras de gestión de casos en todas las áreas de salud y con el Equipo Promotor de la Atención Integrada Balear en Residencias (EPAIB-RES), que coordina la atención sanitaria en las residencias públicas.

Los sindicatos médicos escalan el conflicto en su defensa de un estatuto propio: unión sindical frente al ministerio y nuevas movilizaciones

REDACCIÓN

La Confederación Española de Sindicatos Médicos (CESM), el Sindicato Médico Andaluz (SMA), Metges de Catalunya (MC), la Asociación de Médicos y Titulados Superiores de Madrid (AMYTS), el Sindicato Médico de Euskadi (SME) y el sindicato de facultativos de Galicia independientes (O'MEGA) se han reunido este jueves en la sede de CESM para anunciar que han llegado a un acuerdo para defender la convocatoria de nuevas movilizaciones en este nuevo año con el objetivo de lograr un estatuto propio del médico y el facultativo.

Así lo han explicado los responsables sindicales, recordando cómo se ha llegado hasta aquí y el porqué del rechazo del colectivo a una norma y a un Ámbito de Negociación que les deja sin opción de poder regular de manera directa sus condiciones laborales. A juicio de los sindicatos médicos, la actitud del ministerio en las últimas semanas sólo evidencia la nula intención de Sanidad de contemplar las demandas de médicos y facultativos. Manifestándose de



Representación sindical, liderada por Miguel Lázaro, presidente de la CESM y de Simebal, entre otros

manera patente en las últimas reuniones tanto con el Comité de Huelga, dando carpetazo a cualquier opción de negociación tal como se había propuesto días antes, como en el Ámbito de Negociación, donde se anuncia un acuerdo con el resto de sindicatos que se vende como un éxito aunque no beneficie a los médicos y cuyo contenido real aún se desconoce.

Ante esta situación, CESM y SMA han invitado a incorporarse al Comité de Huelga a los sindicatos Metges de Cataluña, AMYTS, O'MEGA y SME,

reforzando así la unión del colectivo frente a las decisiones del ministerio.

Coordinación

Esta coordinación entre todos los sindicatos médicos profesionales ha propiciado además que se intensifiquen las medidas de presión, que incluyen acciones coordinadas de carácter indefinido, con la intención de que el ministerio reconsideré su postura y retome un diálogo real y productivo con los representantes de médicos y facultativos con el úni-

co objetivo de alcanzar un acuerdo que atienda las reivindicaciones sindicales y garantice los derechos laborales de los profesionales y, por tanto, la continuidad del sistema sanitario. La importancia de esta unión radica, según recalcan, no sólo en mejorar la situación actual como facultativos, sino también como pacientes o usuarios de la sanidad.

Por último, los responsables sindicales han hecho hincapié en que el objetivo de esta unión es la interlocución directa de los médicos con la Administración, pero a todos los niveles,

ya que las reivindicaciones del colectivo afectan tanto al Ministerio de Sanidad como a otros ministerios, a los Grupos Parlamentarios y a las distintas consejerías de salud autonómicas y a los servicios de salud. Por lo tanto, es una señal de alarma para todos los agentes implicados que deben dejar de escudarse en la delegación de competencias para afrontar lo que sí les corresponde y asumir las respectivas responsabilidades para lograr un Sistema Nacional de Salud sostenible, eficiente y de calidad, deseo último de profesionales y pacientes.



Agenda docent

CURSOS

Ecografía clínica pediátrica. Patologías frecuentes del aparato genitourinario
Fundació Patronat Científic COMIB
COMIB. Palma. 16 de enero

Entrenamiento en el cultivo de la compasión
Fundació Patronat Científic COMIB
Modalidad telepresencial. Del 2 de febrero al 23 de marzo

Comunicación de crisis en el sector sanitario
Fundació Patronat Científic COMIB
Modalidad telepresencial. Del 4 al 18 de febrero

Aumentando el bienestar en entornos sanitarios. El médico como figura central
Fundació Patronat Científic COMIB
COMIB. Palma. Del 13 al 27 de febrero

Comunicación basada en la simulación en Hematología y Oncología pediátricas
Hospital U. Son Espases
HUSE. Palma. 20 de febrero

Actualització en patología digestiva per a Atenció Primària
Hospital U. Son Espases
HUSE. Palma. 27 de febrer

IX Curso de actualizaciones en Toxicología Clínica
Fundació Patronat Científic COMIB
Modalidad híbrida. COMIB. Palma. Del 23 de marzo al 22 de abril

CONFERENCIAS

Càncer de pròstata 2026: Algunes certeses, moltes incògnites
Reial Acadèmia de Medicina de les Illes Balears
Can Campaner, 4. Palma. 22 de gener

Programa de Salut Mental “Endinsa’t en les teves emocions”
Consell de Mallorca
COMIB. Palma. Del 19 de novembre de 2025 al 17 de juny de 2026

PREMIOS – BECAS

XXVII Premios Nacionales de Investigación en Medicina del Deporte
Convoca: Fundación Cajastur - Universidad de Oviedo
Plazo: hasta el 19 de enero de 2026

www.comib.com/patronatcientific



Diversos momentos de los repartos de los kits para la promoción del autocuidado para personas sin hogar.

REDACCIÓN

El Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de les Illes Balears (COIBA) y Creu Roja Illes Balears se han unido a la campaña nacional "Tu Bienestar Importa" de la ONG Solidaridad Enfermera del Consejo General de Enfermería y Cruz Roja Española, que se ha desarrollado durante el periodo de la Navidad.

Durante estas fechas se han entregando a personas sin hogar 395 kits con productos de higiene, cuidado de la piel y abrigo, acompañados con consejos sencillos y directos para cuidar la piel, actuar ante una emergencia sanitaria y otros temas esenciales como la vacunación, dónde se pueden recibir vacunas y qué profesionales sanitarios pueden ofrecer ayuda.

"La falta de acceso a una vivienda digna es un gran condicionante para la salud. Desde nuestra labor enfermera de educación para la salud, con esta acción pretendemos ir más allá de la entrega de productos, queremos también contribuir a hacer más accesibles consejos sencillos de autocuidado que pueden ser muy útiles: cómo cuidar la

Campaña de Creu Roja Illes Balears y COIBA en Baleares para la promoción del autocuidado para personas sin hogar

La acción se ha enmarcado en la campaña "Tu Bienestar Importa" de la ONG Solidaridad Enfermera del Consejo General de Enfermería y Cruz Roja Española, desarrollada durante los días de fiestas navideñas

piel, cómo actuar ante una emergencia sanitaria o cuestiones relacionadas con la vacunación", explica la enfermera Carmen Gonzalvo, representante del COIBA que ha participado en una de las rondas de entrega.

Campaña "Tu Bienestar Importa"

Dentro de este kit se encuentran materiales como cepillos de dientes, champú o crema hidratante, así como camisetas y pantalones térmicos, gorros o calcetines. Además, en el set se incluye una tarjeta escrita en varios idiomas con el mensaje "Tu bienestar importa" y un QR que deriva a la lista de vídeos con pautas y consejos de sa-

lud y autocuidado dentro de Canal Enfermero. Esta acción, liderada por la ONG Solidaridad Enfermera del Consejo General de Enfermería y Cruz Roja Española, se ha llevado a cabo en 37 provincias españo-

► **En Baleares se han entregado durante este periodo casi 400 kits con artículos de higiene, cuidado de la piel y abrigo, y un QR con acceso a vídeos con sencillos consejos (cuidado de la piel, vacunación, etc.)**

las, en las cuales se repartieron más de 4.000 kits en territorios en los que Cruz Roja trabaja con personas sin hogar y en asentamientos agrícolas. Este proyecto ha sido posible gracias a la colaboración estrecha con Cruz Roja Española y su conocimiento del territorio. "Tanto los vídeos como el contenido del kit buscan acompañar e informar a quienes se encuentran en esta situación de vulnerabilidad extrema y recordarles que su bienestar importa. Los vídeos también les ayudan a adquirir habilidades que pueden aplicar y compartir con otras personas. Además, este material audiovisual puede utilizarse en los centros en los que reciben atención diariamente", explican María Zamora, enfermera y

técnica de Solidaridad Enfermera y Alba Vega, enfermera colaboradora de la ONG, que han estado coordinando esta acción a nivel nacional.

Ramón Jané, director de Inclusión Social de Cruz Roja Española, también celebra el trabajo entre su organización y la ONG enfermera, matizando que esta colaboración "demuestra el valor de unir esfuerzos". La colaboración, destaca, permite "llegar a más personas sin hogar, mejorar la atención a personas mayores y seguir apoyando a otros colectivos vulnerables. Crear redes y multiplicar sinergias entre actores sociales es la clave para generar soluciones sostenibles y garantizar que nadie quede atrás", asegura Jané.

El COPIB inaugura el Plan de Formación 2026 con tres propuestas especializadas en psicología de emergencias y en divorcios de alta conflictividad

REDACCIÓN

El Col·legi Oficial de Psicología de les Illes Balears (COPIB) avanza en la planificación de su Plan de Formación para 2026, con el objetivo de ofrecer a colegiadas y colegiados, estudiantes de Psicología y otros colectivos interesados una oferta formativa rigurosa, actualizada y alineada con los retos emergentes de la práctica profesional.

En este marco, el año formativo se inaugurará el próximo 13 de febrero con dos propuestas presenciales centradas en el ámbito de la psicología de emergencias, que se celebrarán en la sede del COPIB.

La primera de ellas, titulada «**Intervención psicológica y manejo de situaciones críticas con familiares en el contexto de las emergencias y catástrofes**», abordará los principios y procedimientos de actuación psicológica con familiares afectados por situaciones de emergencia.

Curso práctico

El curso, de carácter eminentemente práctico, será impartido por **Lourdes Fernández Márquez**, experta en Psicología de la Intervención en Crisis, Emergencias y Catástrofes, miembro del Grupo de Psicólogos de Emergencias del COP Madrid y de la Red Nacional de Atención a Víctimas del Terrorismo. Entre sus objetivos se encuentran comprender el marco de actuación y los principios básicos de la psicología de emergencias aplicados al trabajo con familiares; identificar las necesidades psicológicas prioritarias en las distintas fases de la emergencia, y conocer y aplicar técnicas de acogida, escucha activa y contención emocional adaptadas a contextos de alta intensidad emocional.

A través de metodologías activas —como el visionado de vídeos, role-playing, dinámicas de grupo, ejercicios prácticos y actividades reflexivas basadas en situaciones reales—, la docente revisará el procedimiento de intervención en Primeros Auxilios Psicológicos; ofrecerá pautas para desarrollar habilidades de comunicación eficaz; abordará el reconocimiento de los límites de la intervención psicológica y la necesidad de derivación cuan-



Lourdes Fernández.

do proceda, e introducirá estrategias básicas de autocuidado profesional para prevenir el desgaste emocional.

Aprovechando su estancia en Palma, **Lourdes Fernández**

impartirá el 14 de febrero una segunda formación presencial titulada «**Reacciones habituales ante situaciones de emergencia: gestión de ataques de pánico, ansiedad y otras respuestas**». El objetivo principal de este curso es identificar, comprender y manejar de forma eficaz las reacciones psicológicas más frecuentes en contextos de emergencia, favoreciendo la estabilización emocional inmediata.

La tercera propuesta formativa prevista se centra en el ámbito de la psicología jurídica y de la parentalidad. Bajo el título «**Divorcio conflictivo y parentalidad en progenitores con rasgos de personalidad del Clúster B**», esta formación online, prevista también para el 13 de febrero a través de la plataforma Zoom, tiene como objetivo profundizar en el análisis de determinados estilos de personalidad —como el narcisista o el límite— y su impacto en los procesos de divorcio, el ejercicio de la parentalidad y el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes inmersos en situaciones de alta conflictividad familiar.

Formación

La formación abordará, entre otros contenidos, las reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales más habituales; la diferenciación entre respuestas adaptativas y desadaptativas y los indicadores de riesgo que requieren intervención inmediata; así como el abordaje de ataques de pánico y ansiedad en situaciones de emergencia, incluyendo errores frecuentes de intervención. Asimismo, se trabajarán técnicas de regulación emocional como el grounding y el anclaje, la respiración y regulación fisiológica, la intervención verbal y el manejo del miedo intenso a morir o a perder el control.

El curso, de cuatro horas de duración, concluirá con un taller práctico intensivo que incluirá simulaciones mediante role-playing, trabajo en subgrupos con rotación de roles y análisis de casos reales o simulados.

Contenidos

El programa, de cuatro horas, abordará, entre otros contenidos, la Teoría de la Personalidad de Millon, las características de las personalidades del Clúster B, su influencia en los estilos de crianza durante el divorcio y una serie de pautas y recomendaciones prácticas orientadas a la protección de la infancia y la adolescencia. La metodología combinará exposición teórica con apoyo visual y ejercicios prácticos, facilitando la aplicación de los contenidos a la práctica profesional.

El curso será impartido por **Chon Molina Bartumeus** y **Sonia Benítez-Borrego**, ambas doctoras en Psicología, psicólogas forenses expertas acreditadas y profesoras colaboradoras universitarias, con una amplia trayectoria en el ámbito de la psicología jurídica, forense y de la parentalidad.

El plazo de inscripción para participar en las tres formaciones ya está abierto y las plazas son limitadas. Toda la información relativa a contenidos, horarios y condiciones de inscripción puede consultarse en la página web del COPIB.



FORMACIONES FEBRERO

Curso «Intervención psicológica y manejo de situaciones críticas con familiares en el contexto de las emergencias y catástrofes», día 13 de febrero, sede del COPIB.

Curso «Reacciones habituales ante situaciones de emergencia: gestión de ataques de pánico, ansiedad y otras respuestas», día 14 de febrero, sede del COPIB.

Curso «Divorcio conflictivo y parentalidad en progenitores con rasgos de personalidad del Clúster B», día 13 de febrero, modalidad online.



Baleares ante la nueva era de la implantología: más de 40.000 implantes al año y un Colegio volcado en la formación en nuevas tecnologías

El Colegio Oficial de Dentistas de Baleares impulsa la capacitación de los dentistas de las Islas para afrontar el salto digital, la cirugía guiada y la futura robótica odontológica

REDACCIÓN

La implantología oral se ha convertido en uno de los tratamientos más habituales en las consultas dentales de Baleares. Cada año se colocan en las Islas entre 40.000 y 50.000 implantes, una cifra coherente con su peso poblacional y con la fuerte tendencia al alza registrada en toda España, donde en 2024 se superaron los 2,1 millones de implantes anuales. Se estima, además, que 2 de cada 10 baleares entre 25 y 79 años ya llevan al menos un implante dental, lo que evidencia hasta qué punto este tratamiento forma parte de la realidad cotidiana de nuestra población.

Este alto volumen asistencial obliga a una reflexión clara: la precisión, la planificación y la seguridad ya no son opcionales. Y es en este contexto donde cobra pleno sentido que Baleares mire de cerca los grandes avances que se están produciendo en la Odontología a nivel nacional e internacional, como la reciente realización en España de las primeras cirugías con un sistema robótico autónomo para la colocación de implantes.

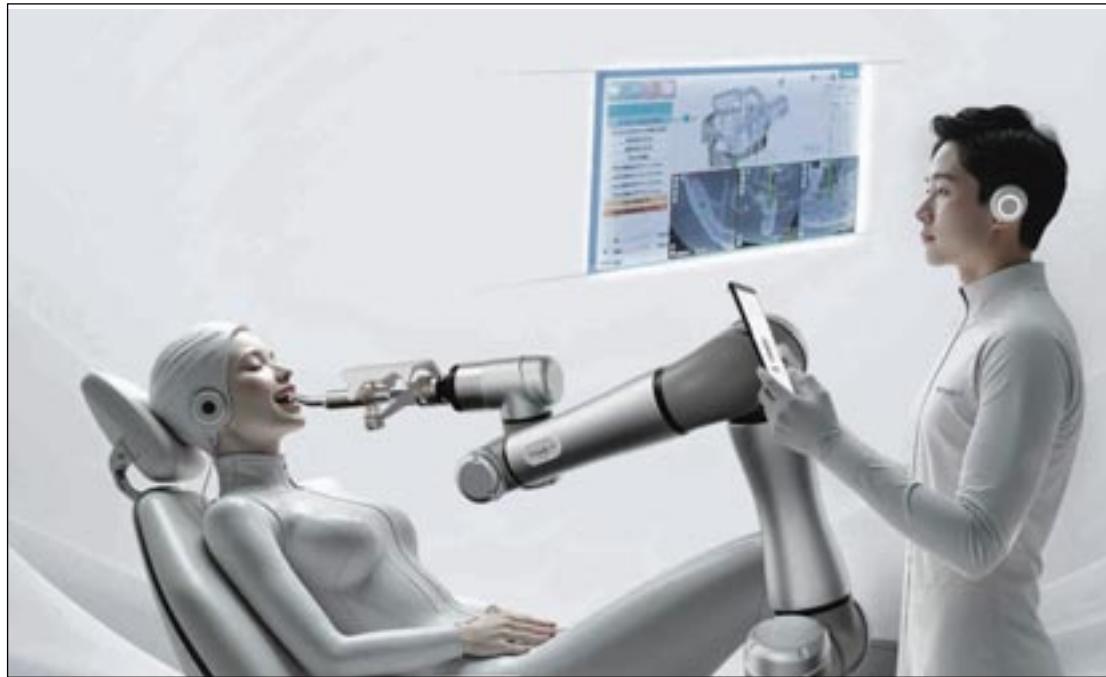
De la cirugía convencional a la digital: una transformación ya en marcha en Baleares

Aunque la mayoría de los implantes en Baleares se siguen colocando mediante técnicas convencionales o con guías estáticas, la realidad es que la digitalización de la cirugía implantológica ya es imparable. Cada vez más clínicas de las Islas trabajan con:

- Planificación 3D
- Cirugía protéticamente guiada
- Escaneado intraoral y diseño digital (CAD/CAM)
- Navegación dinámica en tiempo real

La robótica dental: una innovación emergente que ya se está formando hoy

La cirugía robótica dental todavía no es una realidad instalada en Baleares, ni en España en general. No existen, por el momento, clínicas en las Islas



Yakebot. Sistema robótico Yakebot, fuente www.yakebot.com.

que trabajen de forma regular con sistemas como Yomi o Yakebot. Sin embargo, estos sistemas ya se utilizan en otros países y en entornos universitarios punteros, como la NYU College of Dentistry, donde la robótica forma parte de la formación de los nuevos dentistas.

En este contexto, la reciente

realización en Madrid de las primeras cirugías con un robot autónomo de colocación de implantes (Yakebot) marca un hito que no es ajeno a Baleares.

El presidente del Colegio Oficial de Dentistas de Baleares, Dr. Ignacio García-Moris, lo expresa con claridad: "En Baleares se colocan decenas de mi-

les de implantes cada año. Por tanto, todo avance que mejore la precisión, la seguridad y la previsibilidad de estos tratamientos nos afecta directamente. La robótica en implantología no es ciencia ficción: es el siguiente paso natural de una Odontología cada vez más digital y más exigente."

El papel clave del CODB: formar hoy a los dentistas de mañana

Consciente de esta transformación, el Colegio Oficial de Dentistas de Baleares (CODB) está desarrollando una intensa labor formativa para que los dentistas de las Islas estén preparados para este nuevo escenario.

A través de su Comisión Científica, el CODB organiza de forma continuada cursos y talleres sobre:

- Implantología digital
- Cirugía protéticamente guiada
- Nuevas tecnologías aplicadas a la planificación quirúrgica
- Integración del flujo digital en la consulta

El curso inaugural del año académico 2023/24 estuvo dedicado precisamente a la cirugía protéticamente guiada, con una excelente acogida por parte de los colegiados, lo que demuestra el alto interés de los profesionales baleares por incorporar estas herramientas a su práctica clínica.

El Dr. García-Moris lo resu-

me así: "La odontología está viviendo un cambio profundo gracias a la inteligencia artificial, la impresión 3D, el diseño digital y, en un futuro muy próximo, la robótica. Nuestro deber como Colegio es anticiparnos y ofrecer formación rigurosa para que los dentistas de Baleares puedan integrar estas tecnologías con criterio clínico, ética y seguridad."

Y añade una idea clave: "La tecnología no sustituye al dentista, pero multiplica su capacidad. La formación es la única manera de que estos avances se conviertan en una mejora real para el paciente."

Baleares, preparada para el futuro

Aunque la cirugía robótica dental aún no se aplica de forma cotidiana en las Islas, Baleares sí forma parte activa del ecosistema de modernización sanitaria. En 2022 el robot quirúrgico Da Vinci Xi llegó a Baleares lo que evidencia una clara apertura del entorno sanitario insular a la robótica médica de alta complejidad.

Este contexto refuerza la idea de que la llegada progresiva de la robótica a la Odontología balear es cuestión de tiempo, y que la mejor manera de afrontarla es con formación, criterio y liderazgo profesional.

Una Odontología balear moderna, segura y preparada

Con más de 40.000 implantes al año, con clínicas que ya trabajan en entornos digitales avanzados y con un Colegio profesional firmemente comprometido con la formación, Baleares se encuentra en una posición sólida para afrontar la nueva era de la implantología.

Como director adjunto de la revista Dentistas, el Dr. García-Moris también subraya la importancia de divulgar estos avances con rigor y cercanía: "Tenemos la responsabilidad de acercar la innovación a los profesionales y a la sociedad. La Odontología balear es moderna, está preparada y tiene criterio. Y el CODB va a seguir acompañando a los dentistas en cada paso de esta transformación."



Dr. Ignacio García-Moris, presidente del Colegio Oficial de Dentistas de Baleares.

REDACCIÓN

La sanidad animal vive desde hace meses un escenario especialmente complejo, marcado por la detección y circulación de diversas enfermedades que obligan a mantener una vigilancia constante y una respuesta coordinada. Esta situación es analizada en profundidad por los veterinarios **María José Suasi**, jefa del Servicio de Producción Ganadera, y **José Francisco Rigo**, jefe del Servicio de Sanidad y Bienestar Animal, en un artículo técnico elaborado para la revista del Colegio Oficial de Veterinarios de las Islas Baleares. Su análisis permite contextualizar un momento sanitario exigente, en el que confluyen factores epidemiológicos, climáticos y estructurales que afectan tanto a la sanidad animal como a la salud pública.

Los autores describen la aparición, durante los últimos meses, de distintos focos y alertas relacionados con enfermedades animales de diversa naturaleza. Algunas de estas patologías tienen un impacto directo sobre la producción ganadera y la economía del sector, mientras que otras incorporan un componente zoonótico que exige una atención especial desde el punto de vista de la salud pública. Lengua azul, dermatosis nodular contagiosa, peste porcina africana, gripe aviar o fiebre del Nilo Occidental configuran un escenario sanitario que obliga a reforzar de manera constante los sistemas de vigilancia y prevención.

En este contexto, la situación adquiere una relevancia añadida en territorios insulares como las Islas Baleares. La limitada soberanía alimentaria, la dependencia del exterior y la dificultad para reponer con rapidez la cabaña ganadera hacen que cada foco o restricción tenga consecuencias a medio y largo plazo difíciles de revertir. Por ello, es imprescindible anticiparse y gestionar el riesgo sanitario con criterios técnicos y una planificación rigurosa.

Gripe aviar, prevención ante una zoonosis

Entre las enfermedades analizadas en el artículo, los autores destacan de manera especial la gripe aviar. Se trata de una patología ampliamente conocida, pero que en los últimos años ha mostrado una notable capacidad de expansión, estrechamente vinculada a las rutas migratorias de aves silvestres. Aunque en Baleares, a día de hoy, no se han detectado focos recientes, explican que la situa-

Alertas sanitarias en sanidad animal: un escenario cambiante con impacto directo en la salud pública

El veterinario se convierte en una pieza clave en la detección precoz la prevención y la gestión coordinada de este tipo de alertas



ción en otras zonas de España y de Europa ha obligado a mantener activas las medidas de prevención y vigilancia, especialmente en humedales y áreas de concentración de aves.

Desde la perspectiva de la salud pública, se recuerda que el riesgo de transmisión de la gripe aviar a las personas es bajo, pero no inexistente. La experiencia acumulada demuestra, según señalan, que la detección precoz, la bioseguridad en las explotaciones avícolas y la coordinación entre administraciones resultan claves para evitar escenarios más graves. En este ámbito, el papel del veterinario es esencial, tanto en la supervisión de las explotaciones como

en la vigilancia de la fauna silvestre y la correcta aplicación de los protocolos de actuación.

Fiebre del Nilo Occidental, bajo un enfoque integrado

Otra de las zoonosis que centra la atención en el análisis de **Suasi y Rigo** es la fiebre del Nilo Occidental, una enfermedad transmitida por mosquitos que afecta principalmente a las aves, pero que puede infectar a caballos y personas como huéspedes accidentales. Los autores recuerdan que la reciente detección de un caso en un équido en Menorca activó de inmediato los mecanismos de alerta y control, evidencian-

do la importancia de los sistemas de vigilancia existentes.

Tal como explican, aunque la mayoría de las infecciones en humanos cursan de forma leve o asintomática, en algunos casos pueden derivar en complicaciones neurológicas graves, especialmente en personas vulnerables. Por este motivo, señalan que la fiebre del Nilo Occidental requiere un enfoque claramente integrado, en el que la sanidad animal y la humana trabajen de forma coordinada bajo el principio de One Health. La vigilancia entomológica, el control de vectores y la información a la población se identifican como herramientas clave para reducir el riesgo.



Más allá de estas zoonosis, se pone de manifiesto la coexistencia de otras enfermedades que, aun no afectando directamente a las personas, generan una elevada presión sobre el sistema productivo. La lengua azul, por ejemplo, ha condicionado en los últimos años los movimientos de animales y la gestión de explotaciones, mientras que patologías como la peste porcina africana continúan representando una amenaza latente para el sector porcino europeo.

Veterinario, una figura insustituible

En los distintos escenarios de alerta sanitaria, la figura del veterinario se sitúa como eje del sistema de prevención y respuesta. Desde la detección precoz en el ámbito clínico y de campo hasta la evaluación del riesgo, el diagnóstico y la toma de decisiones, su trabajo articula una red profesional imprescindible para anticipar y contener las crisis sanitarias.

Se trata, además, de una labor que a menudo se desarrolla de forma discreta, con recursos limitados y bajo una presión creciente, pero que resulta esencial para el correcto funcionamiento del sistema. Los autores ponen de relieve que apostar por la sanidad animal no es un gasto, sino una inversión estratégica con impacto directo en la salud pública y la resiliencia del territorio, concluyendo que su papel, en este contexto, no es complementario, sino insustituible.

ACTUALIDAD



La presidenta Margalida Prohens asistió a la llegada de los Reyes Magos al Hospital Universitario Son Llàtzer. Estuvo acompañada por la consellera de Salud, **Manuela García**, y la directora gerente de Son Llàtzer, **Soledad Gallardo**, entre otros. Posteriormente, los Reyes Magos y la presidenta se trasladaron a la Unidad de Hospitalización de Pediatría, donde han visitado a los niños y niñas ingresados.



La magia de los Reyes Magos inunda Can Misses. Un año más, la estrella de Oriente se ha posado sobre el hospital público ibicenco para señalar el camino a sus majestades los Reyes Magos y su comitiva real y guiarles hacia la Unidad de hospitalización de Pediatría

y Neonatología del hospital público ibicenco. En la entrada del Hospital Can Misses aguardaban el gerente del Área de Salud de Ibiza y Formentera, Eduardo Escudero, junto al subdirector de enfermería Abraham Fuentes, acompañados del alcalde de Eivissa, Rafael

Triguero, quienes recibieron en la entrada principal del Hospital Can Misses a Sus Majestades Los Reyes de Oriente. La nutrida comitiva se detuvo en su camino hacia la Unidad de Hospitalización de Pediatría y Neonatología en el Servicio de Medicina Intensiva.

Adelgazar, dejar de fumar, hacer ejercicio en 2026... ¡Esta vez, sí!

REDACCIÓN

Estamos a mediados de enero y muy probablemente se nos habrán olvidado ya, ¡un año más!, los propósitos de salud que hicimos el pasado 31 de diciembre, mientras nos comíamos las uvas, intentando acompañarlas con las campanadas de las 12.

Si nochevieja es la fiesta de hacer buenos propósitos, los 364 días siguientes toca olvidarlos y comenzar a generar un sentimiento de culpa suficiente para volver a replantear los mismos objetivos la próxima noche de paso de año, esta vez en serio.

Nosotros, desde esta revista de salud, no nos atreveremos a dar consejos, ni aún sobre la base de opiniones expertas, de los que hay que hacer para encontrar el amor, cambiar a un trabajo que nos guste, o aprender, por fin, inglés, con 40 años.

Sin embargo, sí que nuestra experiencia y—sobre todo—los profesionales con los que hablamos habitualmente nos permiten resumir en estas páginas algunas de las claves para avanzar en cuatro de los grandes objetivos saludables de cada año.

A saber:

Perder peso.
Dejar de fumar.
Hacer ejercicio.
Dormir bien.

No es fácil, que nadie se llame a engaño. Probablemente lo que lleve al abandono y al fracaso de estos propósitos, de año en año, es creernos que todo es cuestión de voluntad (que lo es, aunque no todo) olvidando consultar a un profesional sanitario.

Esa manía de auto simplificar los grandes cambios en los hábitos de salud sin tutela profesional es lo que hace que los retos se conviertan en verdaderas hazañas. Por ejemplo, no es comer menos, es cambiar los hábitos de alimentación.

Dejar de fumar de un día para otro, sin una terapia seria, es algo que muy pocos consiguen, y que puede ser tan duro



y durar tan poco, como pagar la cuota del gimnasio, ir el primer día, agarrar unas agujetas tremendas y no volver jamás.

Y todos estos fracasos se unen a las razones que ya tenemos, porque la vida es dura, para que nuestra ansiedad se dispare y, además de darnos mala vida, nos impida dormir por las noches más allá de unas pocas horas y, además, intermitentes.

Vamos, pues, por el principio. Y el principio es que lo de “perder peso” es un error de enfoque. No se trata de perder

peso. Se trata de adoptar unos hábitos alimenticios saludables complementados por una actividad física adaptada.

Operación bikini

«Tenemos que olvidar lo de la “Operación Bikini”, el cuerpo no funciona así, recuperándose rápido de los excesos, intentamos buscar soluciones rápidas y no las hay. Hay que plantearse las cosas con tiempo e ir estableciendo unos hábitos».

Así de rotunda es **Alejandra Pou**, nutricionista de Juaneda

trirnos bien. Es mejor no pesarse en seguida, después de las Navidades, porque puede que se haya retenido más líquido por la ingesta de alcohol o de alimentos ricos en sal».

Después «hemos de volver (o crear) a nuestros hábitos de hacer deporte, beber agua, comer legumbres, fruta, verdura. Es el momento de aprender recetas nuevas y probar el batch cooking sano, que es cocinar para toda la semana».

Será el nutricionista y otros profesionales sanitarios quienes puedan dar las pautas adecuadas tras hacer un análisis de los hábitos y las circunstancias de cada persona. Empezar por libre solo lleva al hastío al fracaso. Comer sano ha de ser agradable.

El último cigarrillo

Es lo mismo que dejar de fumar. Quemar el último cigarrillo el 31 de diciembre, tirar la cajetilla y coger aire para no volver a fumar nunca más, sin medidas terapéuticas y acompañamiento profesional, suele terminar en rápido fracaso en días o en horas.

Desde la prestigiosa Clínica Mayo (en EEUU) detallan que para dejar de fumar con éxito hay que tener motivos claros, fijar una fecha y pedir apoyo, aprender estrategias para manejar la ansiedad y establecer cambios de hábitos.

Es por ello que el profesional al que se pida ayuda establecerá programas y consejos para hacer ejercicio, relajación, beber agua, y cambiar hábitos, como reducir el café y el alcohol, que llevan al cigarrillo, y saber distraerse en los momentos de fumara.

Los expertos aconsejan definir tus motivos (hacer una lista), fijar una fecha (quitando todo lo relacionado con el tabaco de casa), buscar apoyo de profesionales y de otras personas amigas que lo hayan conseguido.

Hay que visualizar el éxito, aprender de los intentos y no ver los fracasos anteriores como derrotas. Si llega el deseo,

se aconseja hacer otra cosa por 10 minutos (caminar, leer, hacer crucigramas) y respirar lenta y profundamente 10 veces.

Se aconseja tener cerca sustitutos, como chicles sin azúcar, palillos, canela en rama o pajitas para ocupar tu boca; cambiar de ambiente, saliendo a caminar, tomar una ducha o irse a algún lugar donde no se fume.

Fumar no soluciona problemas y genera culpa que hay que aprender a manejar. La actividad física suave (subir escaleras, caminar) reduce la ansiedad y mejora el ánimo. Beber mucha agua o zumos ricos en vitamina C ayuda a eliminar la nicotina.

Y ante todo, el apoyo profesional. Los profesionales sanitarios están especialmente capacitados sobre terapias sustitutivas de nicotina (parches, chicles) o medicamentos eficaces, así como en terapias conductuales para cambiar de vida.

Si hemos dejado de fumar, hacemos ejercicio adaptado a nuestra salud tres veces a la semana, llevamos una vida dinámica y una alimentación y hábitos saludables, ¿por qué no soñar con volver a dormir bien, como cuando éramos unos niños?

Dormir bien

No es imposible. Y no hacerlo puede ser peligroso, además de desagradable: «Dormir mal se asocia a problemas de obesidad, hipertensión, diabetes, síndrome metabólico, deterioro cognitivo, ansiedad y depresión».

Son palabras del Dr. Cristian Sánchez, neurofisiólogo y director de la Unidad del Sueño de Juaneda Hospital, que explica que dormir mal es una enfermedad, que hay diagnosticar mediante una buena historia clínica y realizando una polisomnografía nocturna.

«La primera de las patologías que impiden que las personas puedan tener un sueño de calidad y que tengan dificultades en la conciliación o en el mantenimiento del sueño es el trastorno de insomnio, que puede ser agudo o crónico», explica.

Y añade: «En segundo lugar, la apnea obstructiva del sueño (AOS), que es el trastorno respiratorio durante el sueño más frecuente. Las parasomnias son trastornos durante la fase REM y no REM del sueño.

»Dentro de las últimas, encontramos el terror nocturno, el somnambulismo y el despertar confusional. Las parasomnias de la fase REM son las pesadillas y el trastorno de conducta durante el sueño REM.

»Además, hay trastornos del movimiento relacionados con el



sueño. Uno de los más frecuentes es el síndrome de las piernas inquietas o Enfermedad de Willis-Ekbom». La mayoría de estas enfermedades son desconocidas por el propio paciente.

«En lo que se refiere al insomnio —explica el Dr. Sánchez— tiene mucho que ver la ansiedad y/o el estrés que presenta el paciente. Una de las causas más frecuentes es de tipo psicofisiológico».

Sin embargo, el insomnio también «se puede desencadenar por otros motivos, como son los efectos secundarios de medicamentos, también por patologías como el refluo gastroesofágico, etcétera».

La apnea obstructiva del sueño (AOS) «tiene mucha relación con la obesidad, con el sobrepeso. A nivel fisiopatológico en este trastorno del sueño ocurre una obstrucción parcial o total de la vía aérea mientras el paciente duerme».

Esto provoca «una alteración en la respiración, causando despertares y microdespertares. Estos últimos no son percibidos por el paciente, que no es consciente de que se despierta, pero sí por su acompañante, si lo hay».

»Estos despertares y microdespertares hacen que se fragmente el sueño constantemente y al día siguiente la persona presenta somnolencia, cansancio o irritabilidad, entre otros síntomas». Y muchas veces ni sospecha lo que le pasa.

La privación de sueño o no dormir adecuadamente tiene repercusiones a nivel de salud que se han demostrado mediante estudios científicos: «Se asocia a problemas de obesidad, hipertensión, diabetes, síndrome metabólico...».

Incluso a «riesgo de deterioro cognitivo (incluyendo la enfermedad de Alzheimer), de ansiedad y de depresión. Por todo ello, es importante que el sueño sea un pilar básico de la salud, como lo es comer o cualquier otra necesidad fisiológica».

¿Y cómo lograrlo? Desde luego, no cronificando el consumo de pastillas tranquilizantes (que al final es lo que son) para evitar que la ansiedad nos despierte de madrugada y sea imposible volver a dormir adecuadamente.

Las pastillas han de evitarse por períodos largos. El Dr. Sánchez comenta que ciertos fármacos, como el orfidal, no de-

berían tomarse por más tiempo que un mes, bajo vigilancia médica y como antesala de otros tratamientos.

Muy probablemente, el diagnóstico deba pasar por una prueba de sueño o polisomnografía. El paciente duerme una noche en el hospital, con unos electrodos en la cabeza que mostrarán toda su actividad eléctrica cerebral y sus fases de sueño.

Sensores respiratorios medirán la entrada y salida de flujo de aire a través de nariz y boca. Se registran también sensores del ronquido, una banda torácica y otra abdominal informará de los movimientos respiratorios y abdominales.

Al paciente se le coloca también un pulsímetro para conocer cómo es la oxigenación durante el sueño, electrodos para registrar su frecuencia cardíaca y en las piernas para detectar posibles movimientos periódicos durante el sueño.

Es posible que sean necesarios unos electrodos más en los brazos, para valorar parasomnias, una de las cuales es el trastorno de conducta durante el sueño REM. Todo ello lleva a un diagnóstico exhaustivo de lo que se duerme y cómo se duerme.

Con los resultados, se aconsejarán, desde medidas de higiene del sueño a diferentes tratamientos, con un enfoque multidisciplinar que incluirá terapia cognitivo conductual. El tratamiento farmacológico se pautará dependiendo de cada caso.

En la apnea obstructiva del sueño se aplicará un tratamiento específico: puede ser postural, con un dispositivo de avance mandibular (DAM) o una máquina que a través de una mascarilla que emite aire a presión mientras se duerme (CPAP).



«Nuestro equipo de Traumatología del Hospital Juaneda Muro ofrece todos los tratamientos sin necesidad de ir a Palma»

El Dr. Armando Castillo coordina este servicio que ofrece cirugías ambulatorias y complejas de las áreas ortopédica y traumatológica, pediátrica y adulta, en patología deportiva, traumática y degenerativa, y en lesiones desde la columna al tobillo»

REDACCIÓN

El Dr. Armando Castillo, médico especialista en Traumatología, es el coordinador del Servicio de Traumatología y Ortopedia del Hospital Juaneda Muro. Seis meses después de su reciente reestructuración, el servicio ha recibido un nuevo impulso, consolidándose como referencia en el norte de Mallorca y una garantía de que «para cualquier cirugía ortopédica y traumatológica, ya no es necesario ir a Palma».

Enclave estratégico

El Hospital Juaneda Muro se sitúa en un enclave estratégico de la isla, donde atiende a las demandas de salud de una importante población residente fija, integrada tanto por mallorquines como por extranjeros afincados en la zona, y que en verano ve multiplicada y modificada la demanda asistencial, con la llegada de miles de turistas que se benefician de las prestaciones sanitarias de este centro de Juaneda Hospitales.

La gerencia del Hospital Juaneda Muro conoce las fluctuaciones de los requerimientos asistenciales y por ello ha potenciado un equipo de traumatología capaz de adaptarse a las necesidades de cada momento del año, evitando desplazamientos a Palma para la



El Dr. Armando Castillo, responsable del Servicio de Traumatología del Hospital Juaneda Muro.

gran mayoría de los pacientes que necesitan cirugía por fracturas derivadas de accidentes, problemas ocasionados por el paso de los años, etcétera.

«Nuestra actividad profesional varía en la época del año en la que nos encontramos. En verano vemos más patología traumática por accidentes y traumatismos deportivos y durante el invierno atendemos más a pacientes con enfermedad degenerativa, artrosis y lesiones que ya son crónicas», explica el Dr. Castillo, diferenciando las tipologías más frecuentes de

los pacientes del norte de Mallorca que atiende su equipo.

Nueva etapa

«Desde que empezamos esta nueva etapa en el Hospital de Muro Juaneda, –añade el especialista– nuestro objetivo ha sido tratar de capacitar a los profesionales que trabajan en nuestro equipo para que seamos capaces de captar toda la patología, ofreciendo a la población local la posibilidad de hacer todos tipo de tratamientos sin tener que trasladarse a Palma,

con la mejora en la calidad de vida que ello supone para ellos».

Esto incluye a todos los pacientes «dentro del área ortopédica y traumatológica, las edades pediátrica y adulta, la patología deportiva, la traumática y la degenerativa, y las lesiones desde la columna al tobillo. Es decir, abarcar toda la patología que pueda tener la población y tratar de darle las soluciones y óptimos resultados a sus problemas de salud. Ese es el deseo de todo el equipo profesional del hospital».

Para ello se ha promovido

«un equipo interdisciplinar, en el que tenemos profesionales capacitados para resolver los problemas que presenta la población, tanto a nivel médico y quirúrgico, como atendiendo a los pacientes a nivel humano, dándoles la calidez necesaria para que se sientan acogidos y atendidos en un ámbito relajado, para que puedan transmitirnos sus necesidades y sentirse acompañado en el proceso».

Cirugías ambulatorias

El Servicio de Traumatología de Juaneda Muro ofrece a sus pacientes «cirugías sencillas, ambulatorias, con sedación o anestesia local, que brindan una recuperación rápida, con una estancia en el hospital de una o dos horas, ayudando al paciente a volver lo antes posible en su actividad normal», explica el Dr. Armando Castillo. Pero también, «cirugías de alta complejidad, trasplantes ortopédicos y protésicos, de cadera, rodilla, etcétera».

En esta nueva etapa, ya consolidada y con la incorporación de nuevos profesionales, «ofrecemos a la población del norte de Mallorca la disponibilidad de tener especialistas en Traumatología y Ortopedia a su alcance y tener acceso de este modo a una resolución prácticamente inmediata de la gran mayoría de sus patologías de esta especialidad, evitando los trasladados a Palma, alejándose de su entorno familiar y social habitual».



El Dr. Castillo, durante una intervención en los quirófanos del Hospital Juaneda Muro.



«La incontinencia femenina se ha normalizado durante años, pero no es algo natural y merece atención médica»

La Dra. Cristina Barrera, experta en urología funcional de la mujer, es uróloga del nuevo equipo del Hospital Juaneda Miramar, dirigido por el Dr. Antonio Servera

La Dra. Cristina Barrera es uróloga del nuevo equipo de esta especialidad en el Hospital Juaneda Miramar, dirigido por el Dr. Antonio Servera. La Dra. Barrera es graduada en Medicina por la Universidad de Barcelona, Campus Hospital Clínic; especialista en Urología en el Hospital Universitario del Henares, Madrid y experta en Suelo Pélvico Masculino y Femenino por la Universidad Francisco de Vitoria. Se ha formado en cirugía reconstructiva urológica junto al Dr. Kulkarni en UROKUL Hospital (Pune, India) y en cirugía robótica en IMQ Zorrotzaurre (Bilbao). Es Máster en Medicina Clínica por la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA) y tiene las certificaciones europeas oficiales Fellow of the European Board of Urology (FEBU) y European Training in Laparoscopic Urological Skills (E-BLUS).

REDACCIÓN

P.-Usted es experta en urología funcional de la mujer. ¿Qué es lo que estudia?

R.- La micción necesita una contracción del músculo detrusor de la vejiga y una relajación del esfínter, con la coordinación del sistema nervioso. La urología funcional estudia qué parte de este proceso puede estar funcionando de forma incorrecta y qué solución se le puede dar a este problema. Esto, en la mujer, se ve de forma más frecuente, aunque también vemos muchos hombres con problemas relacionados con la urología funcional, tras descartar una alteración prostática, que pueda dar síntomas similares.

P.-Háblenos de la incontinencia urinaria en la mujer.

R.- La incontinencia hay que estudiarla de acuerdo a variables como los diferentes tipos de mujeres o de edades. Tenemos la incontinencia de esfuerzo y la de urgencia y un tipo de incontinencia que abarca los dos problemas y que se llama mixta. Para diferenciarlas lo más importante es estudiar qué síntomas tiene la paciente.

P.-¿Cuáles son los síntomas de la incontinencia de esfuerzo y cómo puede tratarse?

R.- En la incontinencia de esfuerzo hay un escape de orina que la paciente nota cuando hace deporte, tose o hace movimientos bruscos. Este tipo de incontinencia se puede tratar de diferen-

tes maneras, desde lo más sencillo y lo más conservador, como puede ser una buena fisioterapia del suelo pélvico, hasta técnicas de antiincontinencia, como poner mallas para los casos más graves.

P.-¿Y en lo que se refiere a la incontinencia de urgencia?

R.- En la incontinencia de urgencia de repente aparecen unas ganas incontrolables de orinar y no nos da tiempo a ir al lavabo. En estos casos hay que comenzar por descartar que haya algún tipo de infección que lo pueda estar provocando, o incluso algún tipo de tumor. Una vez descartadas esas posibilidades, es posible que una vejiga hiperactiva pueda estar ocasionando esta incontinencia de urgencia, que sucede por diferentes mecanismos.

P.-¿Cuáles son los tratamientos?

R.- En la incontinencia de urgencia empezamos con tratamientos farmacológicos. Si no son suficientes, podemos pasar a la neuroestimulación del nervio tibial posterior. Otro tratamiento es el uso del botox, entrando mediante un procedimiento endoscópico para inyectarlo en la vejiga, visualizando con una cámara que nos permite pinchar con exactitud. El botox paraliza el músculo que se contrae y hace tener escapes.

P.-¿Y en la incontinencia de esfuerzo?

R.- En las incontinencias de esfuerzo leves o moderadas se puede considerar un trata-

miento conservador con una buena rehabilitación del suelo pélvico, supervisada por un fisioterapeuta.

P.-¿Y en los casos más graves?

R.- En los casos más graves que no han respondido a medidas conservadoras, se pueden plantear opciones quirúrgicas como la malla antiincontinencia, que se coloca vía vaginal. Según el caso, pueden necesitarse un tipo de mallas u otras. Se trata de un procedimiento ambulatorio que permite estar en casa el mismo día de la intervención.

P.-Imagino que, en ningún caso, hay que dejar de beber...

R.- No. Mucha gente, cuando tiene este tipo de incontinencias, tiende a no beber para intentar no tener que ir al baño (en ocasiones, corriendo, si tiene la necesidad estando en la calle). Pero eso es un error. Lo que tenemos que hacer es valorar el problema, identificar la causa e intentar tratarlo de raíz. La ingesta hídrica es importante y no deberíamos dejar de beber por tener este problema.

P.-¿Es muy frecuente la incontinencia?

R.- Hoy en día se estima que entre el 25 y el 50% de las mujeres adultas tienen algún tipo de incontinencia. Esto es un dato bastante importante al que se le ha quitado importancia durante mucho tiempo. La incontinencia femenina se ha normalizado durante años, pero no es algo natural y merece atención médica.

P.-Otro problema que afecta especialmente a las mujeres es el de las infecciones urinarias.

R.- Las Infecciones del tracto urinario son muy frecuentes entre las mujeres. Más del 50% van a tener alguna infección urinaria en su vida y, de éstas, hasta el 25% van a tenerlas de repetición, es decir, aquella que ha aparecido dos veces en los últimos seis meses o tres veces en los últimos doce meses.

P.-¿Cuáles son los síntomas?



R.- Los síntomas más frecuentes son escozor al orinar y la sensación de tener que ir muchas veces al váter. A veces, la sensación de que orinas muy poquito, pero aunque tienes ganas de orinar más, sientes que no vacías del todo. Todos estos síntomas pueden estar indicando que hay una infección urinaria.

P.-¿Cómo se tratan?

R.- Aparte de los tratamientos antibióticos que, por supuesto, la mayoría de veces serán necesarios, tenemos otras alternativas, sobre todo para la prevención. Es el caso del uso del concentrado de arándano rojo americano y la D-manosa. También, los probióticos vaginales, ahora que se está demostrando que la microbiota urogenital de la mujer es especialmente importante para prevenir las infecciones.

P.-¿Los tratamientos son iguales en todas las mujeres?

R.- Hay que valorar si es una mujer de avanzada edad o es joven, y si hay alguna causa subyacente. En ocasiones los estrógenos vaginales pueden solucionar todo este problema en la menopausia. También existe la autovacuna, que muy poca gente conoce, que es uno de los últimos escalones para evitar tener infecciones siempre de la misma bacteria. En cada caso de infección de repetición se estudia a la paciente, su historia clínica, sus antecedentes y con

toda esa recogida de datos y la exploración física, podemos decidir el mejor tratamiento o la mejor prevención en cada caso.

P.-¿Es ésta una enfermedad infravalorada?

R.- Escucho constantemente a mujeres que dan por hecho que orinarse encima o tener escapes es normal, algo que hoy, con los conocimientos que tenemos del suelo pélvico y la importancia que se le da, podemos decir que es un gran error. Es importante darle la importancia que toca a todos estos temas, a la continencia, a un suelo pélvico sano, a evitar las infecciones de orina al máximo posible, teniendo tantas alternativas como tenemos. Es importante que la mujer se sienta bien, que su médico le dé confianza. El hecho de que el especialista en urología sea una mujer da una mayor accesibilidad a estos problemas, por el hecho de incluso haberlos pasado, lo mismo que ellas.

P.-¿Hay alguna relación entre relaciones sexuales e infecciones urinarias en la mujer?

R.- Las infecciones urinarias no son una enfermedad de transmisión sexual, pero sí que existe una gran relación con las relaciones sexuales. Por eso es tan importante tomar ciertas medidas preventivas para evitarlas después de una relación sexual. Y eso vale para personas totalmente sanas y en edades diferentes.

Alimentación saludable y su papel en la prevención del cáncer

REDACCIÓN

El cáncer constituye en la actualidad el principal problema sociosanitario a nivel mundial. Las estimaciones son claras: uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres desarrollará cáncer a lo largo de su vida. No obstante, la evidencia científica señala que cerca del 50 % de los casos podrían evitarse mediante la adopción de hábitos de vida saludables, entre los que la alimentación equilibrada, la actividad física regular y el mantenimiento de un peso corporal adecuado desempeñan un papel fundamental.

El Código Europeo Contra el Cáncer recoge un conjunto de recomendaciones dirigidas a reducir la exposición a factores de riesgo y fomentar estilos de vida saludables. Entre ellas se encuentran la práctica diaria de ejercicio físico, la limitación del tiempo que se permanece sentado, el seguimiento de una dieta saludable basada en alimentos de origen vegetal, la reducción del consumo de productos ricos en azúcares y grasas, la evitación de bebidas azucaradas y la supresión del consumo de alcohol. Asimismo, se aconseja evitar la carne procesada y limitar el consumo de carne roja y de alimentos con alto contenido en sal.

Mantener un peso corporal saludable es otro de los factores clave en la prevención del cáncer. Se considera adecuado



aquel peso con el que se reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades asociadas al exceso de grasa corporal, como determinados tipos de cáncer, cardiopatías o diabetes. Aunque los mecanismos por los que el exceso de grasa aumenta el riesgo de cáncer continúan siendo objeto de estudio, se sabe que provoca alteraciones en el entorno metabólico y hormonal del organismo, como niveles elevados de colesterol en sangre o resistencia a la insulina. Además, la acumulación de grasa abdominal puede infiltrarse en órganos como el hígado, incrementando el riesgo de cirrosis y cáncer, y ejercer presión mecánica sobre estructuras cercanas, favoreciendo patologías como el reflujo gastroesofágico y aumentando el riesgo de tumores en estas zonas.

La prevención del exceso de

grasa corporal pasa por la adopción de un estilo de vida activo y una alimentación saludable. En este sentido, el Código Europeo Contra el Cáncer recomienda realizar ejercicio físico a diario y reducir el sedentarismo. Para la población general de entre 18 y 64 años, sin patologías específicas, la Organización Mundial de la Salud aconseja dedicar al menos 150 minutos semanales a actividad física moderada o 75 minutos a actividad intensa, pudiendo combinar ambas. Además, se recomienda realizar ejercicios de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana y limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

Patrones dietéticos

Existen patrones dietéticos tradicionales que cumplen con

los criterios de una alimentación saludable, como la dieta mediterránea. Este modelo no solo se basa en los alimentos consumidos, sino también en la forma de obtenerlos, cocinarlos y compartirlos, así como en la práctica habitual de actividad física y el descanso adecuado. La dieta mediterránea promueve el uso del aceite de oliva como principal grasa culinaria, el consumo abundante de frutas, verduras, legumbres, setas y frutos secos, la elección de cereales integrales en la alimentación diaria y la preferencia por alimentos frescos, poco procesados y de temporada. Incluye también el consumo diario de productos lácteos, priorizando los fermentados, una ingesta frecuente de pescado, un consumo moderado de huevos y el uso ocasional de carne roja, preferentemente in-

tegrada en guisos con verduras. El agua se establece como la bebida principal y la fruta como el postre habitual.

Una alimentación saludable se basa fundamentalmente en alimentos de origen vegetal, complementados con cantidades moderadas de productos de origen animal como carnes magras, pescado, huevos y lácteos. También resulta esencial incorporar grasas saludables, como las procedentes del aceite de oliva, los frutos secos y los pescados azules. Por el contrario, para la prevención de enfermedades como la hipertensión, la diabetes y el cáncer, se recomienda evitar el consumo de alcohol y eliminar de la dieta los alimentos ultraprocesados, caracterizados por su alto contenido en grasas saturadas y azúcares simples. Asimismo, se aconseja reducir el consumo de carne roja a menos de 500 gramos semanales y evitar la carne transformada, como embutidos, productos curados o ahumados.

Aunque la relación entre alimentación y salud es incuestionable, los especialistas recuerdan que ningún alimento por sí solo provoca cáncer ni garantiza su prevención. Es el conjunto de los hábitos alimentarios y de estilo de vida lo que determina el impacto real sobre la salud.

Otras recomendaciones para consolidar hábitos saludables incluyen mantener en casa alimentos nutritivos, planificar la compra y las comidas, dedicar tiempo a cocinar y asociar la alimentación a momentos agradables. La relación psicológica con la comida, el autoconcepto, la imagen corporal y las circunstancias personales influyen de manera significativa en las decisiones alimentarias.

Por último, el descanso adecuado es un factor esencial para la salud. La reducción de las horas de sueño altera la regulación del apetito, incrementa el deseo de alimentos altamente calóricos, favorece el sobreconsumo energético y disminuye la actividad física. Por ello, una alimentación saludable debe ir acompañada de patrones adecuados de actividad física y descanso, configurando un enfoque integral para la prevención del cáncer y otras enfermedades crónicas.



Los Reyes Magos, acompañados por el voluntariado de la Asociación Española Contra el Cáncer, repartieron regalos y mensajes de ánimo a los pacientes con cáncer ingresados en los hospitales de Son Espases y Son Llàtzer, llevando ilusión, sonrisas y cercanía a quienes pasan estos días tan especiales en el hospital.

El nuevo Código Europeo Contra el Cáncer refuerza la prevención como clave para reducir la incidencia de la enfermedad

REDACCIÓN

El cáncer continúa siendo uno de los principales problemas de salud pública en Europa. Sin embargo, la evidencia científica demuestra que hasta el 50 % de los casos podrían evitarse mediante la adopción de hábitos de vida saludables y la aplicación de políticas públicas eficaces. En este contexto, el Código Europeo Contra el Cáncer se consolida como una herramienta clave para la prevención, tras su reciente actualización.

El Código Europeo Contra el Cáncer es una iniciativa desarrollada por expertos de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) que reúne recomendaciones basadas en la mejor evidencia científica disponible con el objetivo de reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad. Su finalidad es doble: empoderar a la población con información clara, actualizada y fiable para cuidar su salud, y promover la implicación de las administraciones públicas en la protección de la salud colectiva.

Recomendaciones

La última versión del código recoge 14 recomendaciones que abordan los principales factores de riesgo asociados al cáncer. Entre ellas destaca la eliminación del consumo de tabaco y nicotina, principal causa preventible de la enfermedad, así como la necesidad de evitar la exposición al humo ajeno. El documento subraya la importancia de avanzar hacia una generación libre de tabaco mediante políticas como el aumento de impuestos, la regulación de la publicidad, el empaquetado neutro y la creación de espacios libres de humo.

Actividad física

El control del peso corporal, la práctica regular de actividad física y una alimentación saludable basada en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales constituyen otros pilares fundamentales del código. En este ámbito, se hace un llamamiento a las autoridades para favorecer entornos salu-



dables, regular la publicidad de alimentos poco saludables y facilitar el acceso a opciones nutritivas, especialmente entre la población infantil y juvenil.

El código también insiste en evitar el consumo de alcohol, recordando que no existe un nivel seguro, así como en la promoción de la lactancia materna, la protección frente a la radiación solar y la eliminación del uso de cabinas de bronceado. Asimismo, pone el foco en riesgos menos visibles pero relevantes, como la exposición laboral a sustancias cancerígenas, la presencia de gas radón en los hogares y la contaminación del aire.

Prevención

La prevención a través de la vacunación y la detección precoz ocupa un lugar destacado en esta actualización. El Código Europeo Contra el Cáncer recomienda la vacunación frente a la hepatitis B y el virus del papiloma humano, así como la participación en programas de cribado poblacional para cáncer de mama, cuello uterino, colon y, en determinados casos, pulmón. En relación con este último, se está avanzando en España en proyectos piloto de detección precoz mediante tomografía computarizada de baja dosis en personas con alto riesgo, combinados con programas de abandono del tabaco.

La Asociación Española

Contra el Cáncer respalda activamente estas recomendaciones y colabora con entidades científicas, asociaciones de pacientes y fundaciones en iniciativas como el proyecto piloto Cassandra, cuyo objetivo es evaluar la implantación del cribado de cáncer de pulmón en el sistema sanitario público.

Con esta actualización, el Código Europeo Contra el Cáncer refuerza un mensaje claro: la prevención salva vidas y requiere tanto del compromiso individual como de políticas públicas que faciliten elecciones saludables y protejan a la población frente a los principales factores de riesgo.



LA SIMFONIA DELS HEROIS

Més de 70 artistes sobre l'escenari!

DORIGEN

DISSABTE 31 DE GENER 2026

20:30h • TRÚI TEATRE • PALMA

Concert solidari amb el càncer cerebral

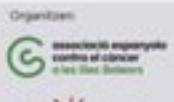
Amb la participació de:

Gerard Quintana • Cris Juanico • Marc Parrot • Col·laboració de l'Orquestra Simfònica de les Illes Balears • Orfeó Universitat de les Illes Balears • Protagonistes del documental 'La Simfonia dels Herois'

Presentadora de l'acte:
Llum Barrera

Preu de l'entrada **15€**
Destinats íntegrament a la Fundació IDIBELL +1,50€ de despeses de gestió

Venda d'entrades a: truiteatre.es

Organitzen:  

Patrocinen: 

Col·laboren: 

El índice de Excelencia Hospitalaria consolida a los hospitales del grupo Quirónsalud en Baleares como los referentes del ámbito privado en su territorio según parámetros como la calidad asistencial, la reputación médica, la innovación tecnológica, la eficiencia en la gestión, la experiencia del paciente, la digitalización, la sostenibilidad del sistema y la capacidad para atraer y retener talento

REDACCIÓN

Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas mantienen su apuesta por la atracción de talento profesional, la tecnología, la incorporación de nuevas técnicas, el impulso a las jornadas científicas, el compromiso social y su marcada orientación al paciente para ofrecer la mejor calidad asistencial. Así lo refleja un año más el índice de Excelencia Hospitalaria elaborado por el Instituto Coordenadas de gobernanza y economía aplicada.

En 2025, la Unidad de Cirugía Robótica de Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas ha superado las 200 cirugías robóticas con el equipo ubicado en el área quirúrgica de Clínica Rotger. El robot mejora la visión del campo quirúrgico, proporcionando imágenes 3D en alta definición y además supera la precisión y la capacidad de rotación de la muñeca humana. Estas ventajas permiten acceder a zonas de la anatomía que de otra forma resultarían imposibles.

El 40% de las cirugías las ha realizado el equipo de Urología que gracias al robot logra en el caso de la intervención del cáncer de próstata minimizar la agresión a las estructuras sanas facilitando la mejor recuperación de la continencia urinaria, la mayor preservación de la función eréctil y además un buen balance de resultados oncológicos sólidos.

El éxito de las intervenciones de Urología robótica como de otras especialidades como Cirugía General Digestiva, Ginecología y Otorrinolaringología requiere de la implicación de una gran cantidad de profesionales: equipos de cirujanos ayudantes, anestesiólogos y personal de enfermería, todos ellos formados para estas cirugías. Además, es importante una estructura sanitaria avanzada como la de Clínica Rotger que, entre otros servicios, dis-



Los hospitales mejor valorados según el Índice de Excelencia Hospitalaria.

Hospital Quirónsalud Palmaplanas y Clínica Rotger: mejores hospitales privados de Baleares, según el IEH

pone de unidades de cuidados intensivos (UCI y REA), equipo de radiología intervencionista, servicios quirúrgicos especializados y comités multidisciplinares, para garantizar un abordaje integral de cada paciente.

Incorporación de equipos PET-TC, Litotricia y Resonancia Magnética

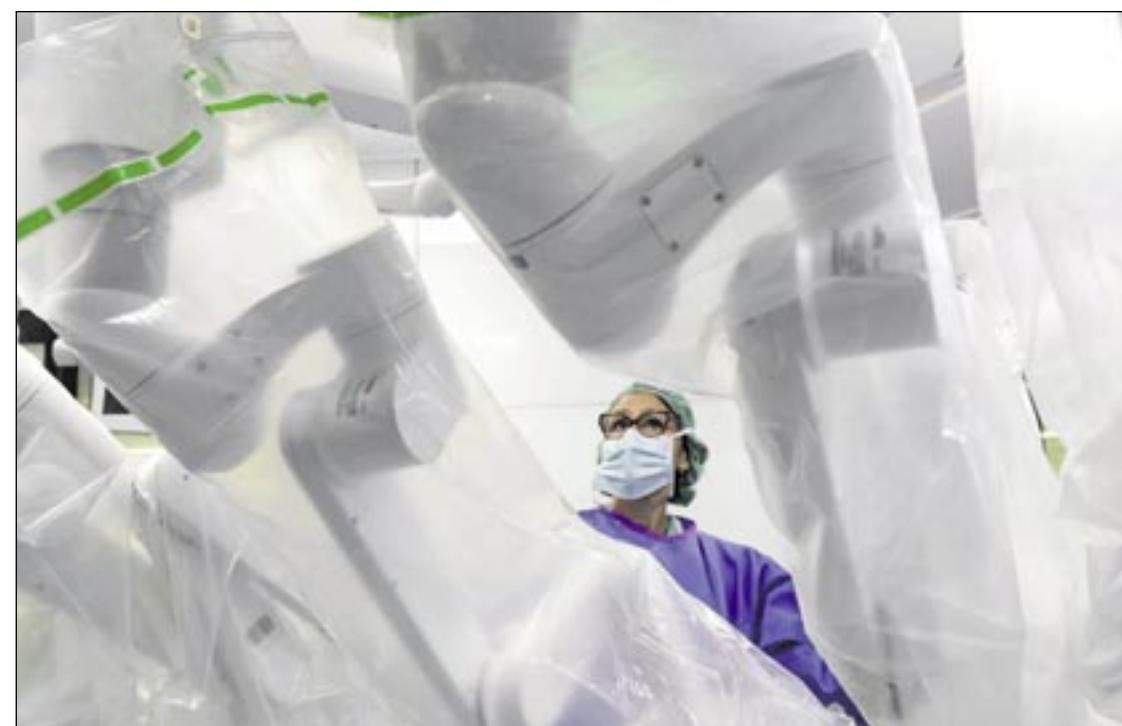
El compromiso con la renovación y actualización tecnológica se mantiene de forma constante en 2025, el servicio de medicina nuclear de Clínica Rotger ha adquirido el equipo más avanzado para el diagnóstico de patología oncológica y enfermedades neurodegenerativas, así como, inflamatorias o infecciosas. Un PET-TC digital que mejora en un 26,5% la detectabilidad de tumores inferiores a 10 mm. Microlesiones que podrían pasar desapercibidas y que al detectarse permiten anticipar el diagnóstico y aumentar las posibilidades de curación.

Otro avance en la capacidad diagnóstica es la actualización de la Resonancia Magnética. SIGNA™ Víctor en el Hospital

Quirónsalud Palmaplans. Un equipo que como todos los incorporados recientemente aprovecha la IA de aprendizaje profundo para optimizar la ca-

lidad de las imágenes con un menor tiempo de exploración.

Por su parte Clínica Rotger se ha dotado de un nuevo equipo avanzado de Ondas de Choque (LEOC) que ofrece las mejores condiciones de efectividad y seguridad para el tratamiento de la Litiasis Renal. Nuevas técnicas



► Se cumplen 3 años de un modelo quirúrgico robótico avanzado basado en la combinación de cirujanos expertos y tecnología de última generación en un entorno clínico equipado con las máximas garantías de seguridad, Unidad de Cuidados Intensivos y Comités Multidisciplinares



Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas también han implementado en 2025 nuevas técnicas para mejorar el abordaje de diferentes patologías.

Cirugía vNOTES

Un abordaje quirúrgico mínimamente invasivo que permite acceder a los órganos ginecológicos a través de la vía vaginal, evitando atravesar capas de piel, grasa y músculo. Una nueva vía de acceso que se traduce en una cirugía mucho menos traumática para la paciente.

Según explica el **doctor Rubén Baltà**: "Tratar un caso de cáncer de endometrio mediante cirugía vNOTES demuestra que este abordaje, no sólo es una opción para afecciones benignas, sino que también puede ofrecer



Nuevo PET-TC digital de Clínica Rotger y técnicas avanzadas vNOTES en Hospital Quirónsalud Palmaplanas.

una alternativa mínimamente invasiva en casos oncológicos. Al realizar el estudio del ganglio centinela de forma bilateral y completar la cirugía, este equipo ha demostrado que la vNOTES puede ofrecer un abordaje completo y eficaz para el cáncer de endometrio, con una recuperación más rá-

pida y una menor morbilidad para la paciente".

Nuevas técnicas para el diagnóstico y mejor alternativa de tratamiento del cáncer de mama

Hospital Quirónsalud Pal-



maplanas ha implementado la mamografraña con contraste que ofrece una sensibilidad diagnóstica cercana al 100% y los nuevos abordajes de la patología mamaria sin cirugía:

- La escisión percutánea de nódulos mamarios en la sala de ecografía: es una técnica que en

un único procedimiento ambulatorio permite resecar en su totalidad un nódulo mamario.

- La termoablación y la criablación que permiten la destrucción de tumores con una aguja, con calor y frío respectivamente, también en un único procedimiento.



Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas aplican una técnica de vanguardia en España que permite detectar patógenos y resistencias en horas y orientar el tratamiento antibiótico

REDACCIÓN

La resistencia a los antibióticos es uno de los grandes retos de la medicina contemporánea. Cada año, millones de infecciones en todo el mundo se vuelven más difíciles de tratar debido a la pérdida de eficacia de los fármacos disponibles. En este contexto, la neumonía en pacientes críticos se convierte en un desafío mayúsculo: la incertidumbre obliga a iniciar tratamientos con antibióticos de amplio espectro que, a veces, resultan innecesarios y contribuyen a agravar el problema.

► La innovación diagnóstica puede cambiar radicalmente la forma de abordar la neumonía y la resistencia a los antibióticos

Según explica el **doctor Francisco Aliaga**; "Hoy es posible identificar en pocas horas qué microorganismo provoca la neumonía y si porta genes asociados a resistencias. Y es importante porque esta es una información que, hasta ahora, requería esperar varios días a los cultivos convencionales".

El impacto es inmediato: administrar o ajustar precozmente el antibiótico, desescalar el tratamiento y mejorar el pronóstico de los pacientes ingresados en las UCI. Pero, además, la innovación tiene una dimensión colectiva: cada decisión individual contribuye a frenar la expansión de resistencias, considerada ya una amenaza de salud pública global.

Diagnóstico en horas, no en días

Centrados en el paciente, el avance científico del Laboratorio de Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas, ofrece una aplicación clínica inmediata; por ejemplo, en medicina intensiva, dónde el tiempo es vida.

"En la UCI cada hora cuenta", explica la **doctora Cristina Muñoz**, jefe del Servicio de Medicina Intensiva de Clínica Rotger, "con los cultivos tradicio-

Un salto molecular en la lucha contra la neumonía



El doctor Francisco Aliaga, biólogo molecular de Laboratorio de Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas

► El doctor Aliaga explica como "Con la aplicación de técnicas Biología Molecular es posible identificar en pocas horas qué microorganismo provoca la neumonía y si porta genes asociados a resistencias. La ventaja es inmediata puesto que permite administrar o ajustar precozmente el antibiótico, desescalar el tratamiento y mejorar el pronóstico de los pacientes ingresados en las UCI. Y además es posible frenar la expansión de resistencias".

nales tardamos entre 48 y 72 horas en saber qué bacteria causa la infección y si es resistente. Sin embargo, con esta técnica tenemos la respuesta en la misma jornada".

La diferencia es tangible. Un paciente intubado con sospecha de neumonía asociada a ventilación mecánica, que antes debía iniciar antibióticos de

amplio espectro a ciegas, hoy puede recibir en cuestión de horas un tratamiento ajustado. "Pasamos de la incertidumbre a la precisión, y eso cambia la

evolución clínica", resume Xavier Montero, Jefe de la UCI de Hospital Quirónsalud Palmaplanas.

En definitiva, hoy, en los hospitales de Quirónsalud en Baleares un paciente crítico con neumonía ya no tiene que esperar días para saber qué microorganismo lo ataca. En cuestión de horas, sus médicos pueden ajustar el tratamiento con precisión. Lo que en otros lugares se vislumbra como el futuro, aquí es presente.



La doctora Cristina Muñoz y el doctor Xavier Montero, Jefes de las Unidades de Cuidados intensivos de Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas.



ADEMA
Escuela Universitaria



Campus **Palma**

Campus **Inca**

Campus **Coll**

Campus **Online**

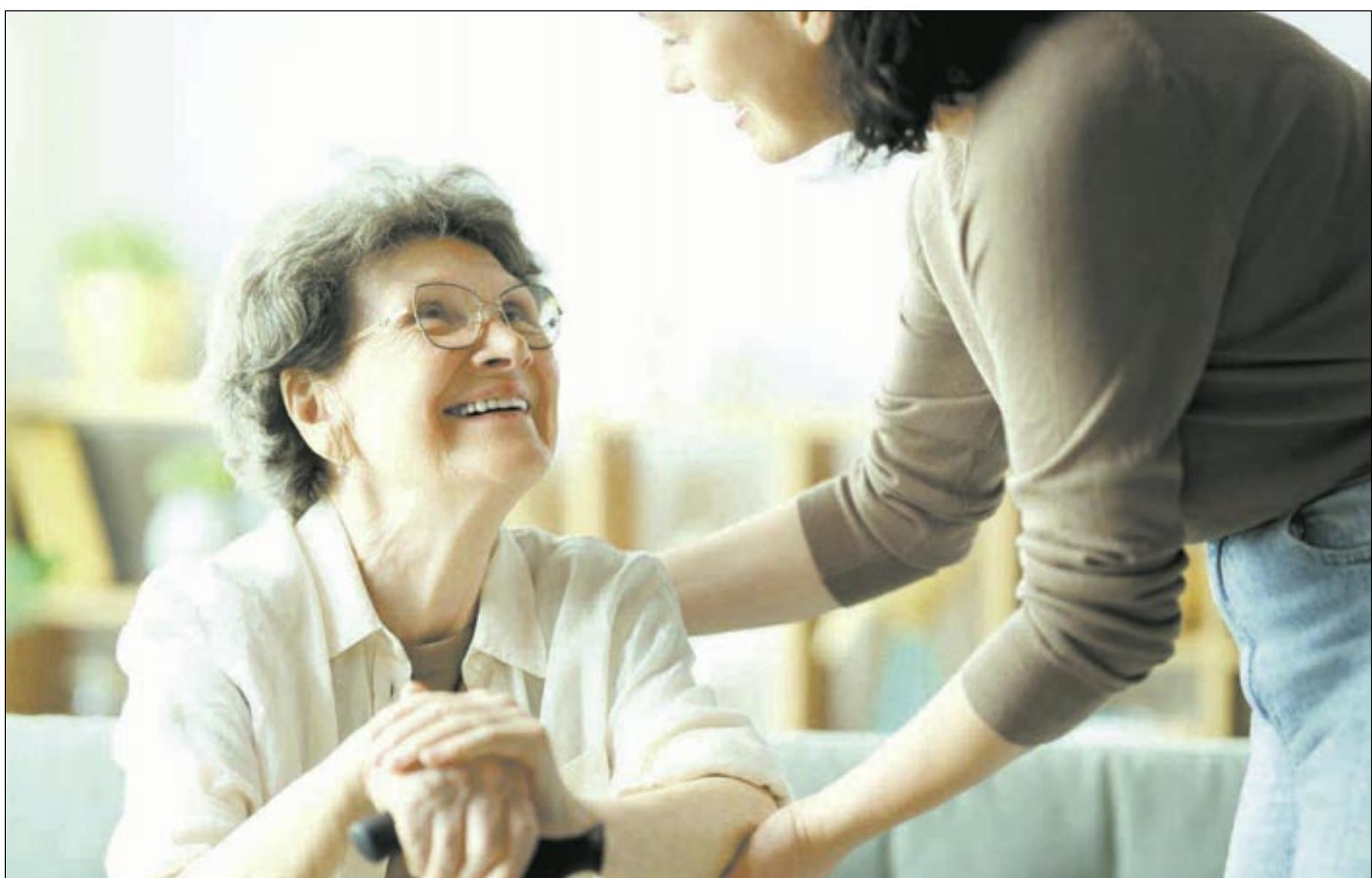
PALMA

INCA

COLL



**ESTUDIA EN
MALLORCA**
www.eua.edu.es



El Govern firma 43 convenios con ayuntamientos, incrementando en un 28% la financiación de las plazas residenciales

REDACCIÓN

La Conselleria de Familias, Bienestar Social y Atención a la Dependencia ha firmado este año un total de 37 convenios con los consejos insulares de Mallorca y Formentera, la Mancomunitat del Pla y ayuntamientos de las islas por un total de 1.169 plazas, 757 diurnas y 412 residenciales. Estos convenios de plazas públicas tienen un total de 51.101.068,70 euros. Esto supone un incremento de 54 plazas y de 13,6 millones respecto a 2024.

Las 1.169 plazas han sido conveniadas con el Consell de Mallorca (IMAS), el Consell de Formentera, la Mancomunitat del Pla y los ayuntamientos de Consell, Santa María, Campanet, Esportles, Es Migjorn Gran, Es Mercadal, Capdepera, Ferreries,

Manacor, Artà, Mancor, Ciutadella, Lloseta, Alaior, Sa Pobla, Es Castell, Marratxí, Calvià, Maó, Alcúdia, Campos, Muro, Santanyí, Santa Margalida, Son Servera, Sant Llorenç, Sant Lluís, Pollença, Palma, Andratx, Bunyola, Valldemossa, Sant Joan de Labritja y Ses Salines.

6 convenios para 123 plazas de fin de semana

Además de estas plazas, la Conselleria ha firmado este año 6 convenios por 123 plazas de fin de semana de centro de día, que tienen el objetivo de dar respiro y apoyo a las familias de las personas dependientes o a quien cuida de estas personas mediante el servicio de acogida diurna los fines de semana o sábados o festivos. Son 123 plazas por 1.238.299,06€ para 2025-2027, lo

que supone un incremento de 46 plazas y de 496.786,42€ respecto a 2024. Estos convenios se han firmado con la Mancomunitat del Pla y los ayuntamientos de Sant Lluís, Capdepera, Sant Llorenç, Son Servera y Campos.

Un incremento de la financiación del 28% y del 21%

Todos estos convenios contemplan los incrementos de precio/plaza que ha impulsado el Govern, que será escalonada de 2025 a 2027 y que supondrá un incremento de la financiación del 28% en el caso de las plazas residenciales y de un 21% en las de centro de día. El precio/plaza para las residencias se revisaron en el año 2022 por primera vez desde 2013, pasando de los 68,61 eu-

ros (grado III) a 71,26 euros. Un incremento, por lo tanto, del 3,5%. Con la revisión de este año, se unifican los precios para todos los grados y se alcanzan los 85,48 euros el precio/plaza en 2025; 88,54 euros en 2026 y 91,03 euros en 2027. Un incremento, por lo tanto, del 28% respecto a la revisión de 2022.

En cuanto a los precios de centro de día, estos no se habían modificado desde 2013. Con la revisión de 2025, el precio pasa de los 41,72 euros por el grado III a la unificación de precios para todos los grados, que será de 47,60 euros en 2025, 49,24 euros en 2026 y 50,57 euros en 2027.

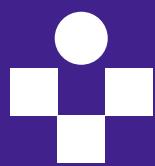
La directora general de Aten-



Maria Castro, directora general de Atención a la Dependencia y las personas con Discapacidad.

ción a la Dependencia y las personas con Discapacidad, **María Castro**, considera que "este incremento de precios histórico refleja el compromiso del Govern hacia las personas mayores con el objetivo de garantizar su bienestar pero también el de sus familias, ya que una mejora de los precios repercute siempre en una mejora de la atención".

► Los convenios firmados este año contemplan un total de 1.292 plazas y una financiación de 52,3 millones para 2025-2027



Juaneda
Hospitales

Accede desde
tu móvil a los
resultados de
tus analíticas
de laboratorio

Juaneda Contigo: más
que citas médicas

Entra en juaneda.es
o descárgate la APP



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



Curar
empieza
en cuidar

www.juaneda.es

Urgencias 24h

de Hospital de Llevant

HOSPITALES PARQUE

TU CONFIANZA
NUESTRA FORTALEZA

 C. Escamarlà, 6 - Portocristo
971 82 24 40

HOSPITAL PARQUE LLEVANT

Portocristo

www.hospitalesparque.es - Nº Registro sanitario: 3492

Cuando la atención sanitaria empieza por escuchar al paciente

El servicio de Atención al Paciente del Hospital Parque Llevant, un acompañamiento humano que marca la diferencia

REDACCIÓN

En un hospital, la tecnología, los protocolos médicos y la cualificación profesional son imprescindibles. Pero hay algo que, para muchos pacientes, resulta igual de importante: sentirse escuchados, comprendidos y acompañados. En el Hospital Parque Llevant, en Porto Cristo, esa dimensión más humana de la atención sanitaria tiene nombre propio: **Margarita Llinás Sureda**, responsable del Servicio de Atención al Paciente. Junto con sus compañeras en el servicio, presta un servicio esencial a los pacientes del hospital en Porto Cristo, y también en el Laserclinic de Manacor y la Policlínica de Llevant en Felanitx.

Servicio

Este servicio se implantó hace ahora dos años y, desde entonces, se ha convertido en un apoyo fundamental tanto para los pacientes como para sus familias. No se trata de un mostrador ni de una ventanilla administrativa más, sino de una figura de referencia dentro del hospital, alguien que acompaña al paciente desde que entra por la puerta hasta mucho después del alta.

"Mi objetivo es que nadie se sienta perdido o solo", explica **Margarita Llinás**. Su jornada comienza cada día recorriendo las plantas del hospital. En épocas de alta ocupación puede llegar a realizar hasta 40 visitas diarias, entrando habitación por habitación para preguntar cómo se sienten los pacientes, si están cómodos, si han entendido la información médica, si están satisfechos con la atención recibida o si hay algún aspecto que se pueda mejorar.

Cada visita dura lo que el paciente necesita: cinco minutos, quince, o el tiempo suficiente para escuchar. *"Sobre todo las personas mayores agradecen mucho que alguien se siente con ellas, que las llame por su nombre y les dedique un rato. Ese gesto tiene un impacto enorme en su bienestar"*, señala. Para **Margarita**, conocer a los pacientes como personas —y no como números de habitación— es esencial. De hecho, recuerda los nombres de mu-



Margarita Llinás.

chos de ellos incluso después del alta, y no es raro que, cuando vuelven al hospital para una consulta externa, se acerque a saludarles y charlar unos minutos en la sala de espera.

La atención al paciente también pasa por los pequeños detalles cotidianos que influyen en la experiencia hospitalaria. Uno de ellos es la comida. En el Hospital Parque Llevant, cada pa-

ciente puede elegir su menú diario, siempre adaptado a sus necesidades clínicas. Cuando surge un problema, el engranaje se activa rápidamente. *"Hace poco, un paciente diabético me comentó que no le gustaba la dieta que estaba recibiendo. Hablé enseguida con la dietista, que fue a verlo personalmente para ofrecerle alternativas dentro de sus restricciones"*, cuenta. La alimentación, recordada, forma parte del cuidado y del proceso de recuperación.

Otro aspecto clave es el mantenimiento de las instalaciones. Durante sus visitas, **Margarita** anima a los pacientes a expresar cualquier incomodidad: una ducha que no funciona bien, una televisión estropeada, un pequeño detalle que altera la estancia. *"En cuanto me lo dicen, aviso al servicio de mantenimiento. Al día siguiente, cuando vuelvo y ven que está solucionado, lo agradecen muchísimo. Se sienten escuchados y respetados"*.

La comunicación entre médico y paciente es otro de los pilares del servicio. No siempre es fácil asimilar diagnósticos o explicaciones médicas, especialmente en momentos de estrés o dolor. *"A veces los pacientes no han entendido algo, pero les da vergüenza decirlo al médico. Me lo comentan a mí, y entonces voy a buscar al especialista para que volvamos juntos a explicarlo, con calma, hasta que quede claro. Es fundamental que el paciente entienda lo que le pasa y qué se va a hacer"*.

Ese acompañamiento emocional ha llevado a que muchos pacientes se refieran a **Margarita** como *"el ángel de la guarda del hospital"* o *"un rayo de sol"*. Ella lo recibe con humildad: *"Si consigo quitarles un poco de estrés y ansiedad, ya vale la pena"*.

El trabajo no termina con el alta hospitalaria. En muchos casos, especialmente en pacientes mayores, volver directamente a casa no es la mejor opción tras una intervención.

"Hay personas que salen del hospital después de una operación de cadera, por ejemplo, pero en casa no tienen las condiciones ni la ayuda necesarias para recuperarse bien", explica. En esos casos, **Margarita** informa a las familias sobre la posibilidad de continuar la recuperación en la Residencia Parque Llevant, situada junto al hospital, donde cuentan con fisioterapia, terapia ocupacional, atención psicológica y seguimiento sanitario. *"Muchos no conocen esta opción y se sorprenden gratamente cuando la descubren"*.

Con nueve años de trayectoria en el hospital, **Margarita Llinás** encontró en el Servicio de Atención al Paciente un lugar donde sus valores personales —empatía, cercanía, paciencia y atención al detalle— encajan de forma natural. Al finalizar cada jornada, tras las visitas a planta, elabora un informe que comparte con todo el equipo multidisciplinar: dirección médica, dirección de enfermería, cocina, dietética y mantenimiento. Es una forma de trasladar la voz del paciente a toda la organización y seguir mejorando.

En un entorno donde la medicina avanza a gran velocidad, el Hospital Parque Llevant ha apostado por algo tan esencial como a veces olvidado: el cuidado humano. Y en ese espacio, la figura de **Margarita Llinás** se ha convertido en un punto de apoyo, de confianza y de calma para pacientes de todas las edades. Porque, como demuestra su trabajo diario, cuidar también es escuchar.

CONTACTO:
Hospital Parque Llevant
Carrer de l'Escamarlà, 6
07680 Porto Cristo
tel. 971 822 400

Tarjeta Parque: una vía ágil de acceso a la atención médica

Además de su labor diaria acompañando a los pacientes durante su estancia hospitalaria, Margarita Llinás gestiona la Tarjeta Parque, una iniciativa de Hospitales Parque pensada para aquellas personas que no disponen de seguro privado y que no pueden —o no desean— esperar los plazos de la sanidad pública.

La Tarjeta Parque es una tarjeta sanitaria, individual o familiar, con un coste anual muy reducido, que permite acceder a los servicios médicos del Hospital Parque Llevant, del Laserclinic Manacor y de la Policlínica Llevant en Felanitx, con tarifas bonificadas. *"La tarjeta individual cuesta cinco euros al año y, por ejemplo,*

una consulta con un médico especialista pasa de costar 88 euros a 50", explica **Llinás**.

Los descuentos se aplican también a otros servicios como urgencias, pruebas diagnósticas, radiología o intervenciones quirúrgicas, lo que convierte esta tarjeta en una opción especialmente interesante para personas que necesitan atención médica puntual o seguimiento especializado sin disponer de un seguro privado.

"El proceso es muy sencillo", añade. *"Los pacientes llenan un formulario y yo misma les ayudo a gestionar los presupuestos y a resolver cualquier duda que tengan"*.

INÉS BARRADO CONDE

La vista es uno de los sentidos más importantes en nuestra vida cotidiana, ya que nos permite interactuar con el mundo que nos rodea. Sin embargo, muchas veces no le prestamos la atención necesaria hasta que surgen problemas. De acuerdo a los especialistas de Oftalmedic Salvà, conocer las afecciones más comunes de la visión y adoptar medidas preventivas es fundamental para mantener una buena salud ocular y prevenir complicaciones a largo plazo.

Afecciones más frecuentes de la visión

Algunas de las afecciones más frecuentes de la visión son las siguientes:

Miopía

Es un defecto refractivo que dificulta la visión de objetos lejanos. Se debe a que el globo ocular es demasiado alargado o a una curvatura anómala de la córnea. Su prevalencia ha aumentado en los últimos años, especialmente entre jóvenes, debido al uso prolongado de dispositivos electrónicos y la falta de exposición a la luz natural.

Hipermetropía

Contraria a la miopía, la hipermetropía dificulta la visión cercana. Aunque muchas personas la tienen de forma leve, los síntomas pueden agravarse con la edad, afectando actividades cotidianas como leer o usar el ordenador.

Astigmatismo

Este defecto refractivo provoca visión borrosa o distorsionada debido a una irregularidad en la curvatura de la córnea o el cristalino. Puede aparecer junto con miopía o hipermetropía y suele corregirse con lentes o cirugía.

Presbicia

Comúnmente conocida como vista cansada, la presbicia es un problema que afecta la capacidad de enfocar objetos cercanos. Es una condición natural que aparece con la edad, generalmente a partir de los 40-45 años, y requiere el uso de lentes progresivos o cirugía para corregirla.

Cataratas

Una de las principales causas de pérdida de visión en personas mayores. Las cataratas son la opacificación del cristalino, lo que dificulta la entrada de luz y causa visión borrosa. Afortunadamente, la cirugía

Los expertos de Oftalmedic Salvà explican las afecciones oculares más frecuentes y cómo prevenirlas

de cataratas es altamente efectiva y segura.

Glaucoma

Esta enfermedad está asociada al aumento de la presión intraocular, que puede dañar el nervio óptico y provocar pérdida de visión permanente si no se detecta a tiempo. Es conocida como la "enfermedad silenciosa", ya que no presenta síntomas en etapas iniciales.

Degeneración macular asociada a la edad (DMAE)

Es una de las principales causas de ceguera en personas mayores de 60 años. Afecta la mácula, la parte central de la retina, y puede dificultar tareas como leer o reconocer caras.

Síndrome del ojo seco

Este trastorno ocurre cuando

la superficie ocular no produce suficientes lágrimas o estas son de mala calidad. El ojo seco está relacionado con el uso excesivo de pantallas, ambientes secos y ciertas patologías.

Importancia de la prevención en salud ocular

La prevención es clave para mantener una buena salud visual y evitar problemas graves. Los expertos de Oftalmedic Salvà ofrecen algunas recomendaciones:

- Revisiones regulares:** Visitar al oftalmólogo al menos una vez al año permite detectar y tratar problemas de visión antes de que se agraven.

- Higiene visual:** Hacer pausas cada 20 minutos al usar



► "Adoptar medidas preventivas es fundamental para mantener una buena salud ocular y prevenir complicaciones a largo plazo"

- Estilo de vida saludable:** Una dieta equilibrada rica en antioxidantes, como las vitaminas A, C y E, junto con la práctica de ejercicio, favorece la salud ocular.

- Evitar el tabaco:** Fumar está relacionado con enfermedades como la DMAE y el glaucoma.

Cuidar la salud ocular no solo implica tratar las afecciones existentes, sino también prevenirlas a través de hábitos saludables y revisiones periódicas. Mantener una buena visión es esencial para nuestra calidad de vida y bienestar general. Por ello, los especialistas de Oftalmedic Salvà insisten: cuando hablamos de salud ocular, la prevención es siempre la mejor opción.

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



Creu Roja Hospitals refuerza su estrategia Planet Care con la incorporación del tejido Filsan en Radiología y Quirófano

REDACCIÓN

Creu Roja Hospitals ha iniciado el año avanzando en su compromiso con la sostenibilidad mediante la incorporación de prendas confeccionadas con tejido Filsan en los servicios de Radiología y Quirófano. Esta actuación se integra dentro del programa Planet Care, el proyecto transversal que agrupa las iniciativas medioambientales del hospital y que tiene como objetivo reducir el impacto ambiental de la actividad sanitaria.

La implantación progresiva de este tejido técnico contribuirá a una transformación global del textil hospitalario. Gracias a esta y otras medidas incluidas en Planet Care, las previsiones indican que en 2026 el uso de algodón se reducirá en un 97% en el conjunto de todo el hospital, y no únicamente en estas áreas asistenciales, marcando un hito relevante en la estrategia de sostenibilidad de la organización.



Reducción del consumo de agua y de la huella ambiental

Uno de los principales beneficios ambientales del tejido Filsan es la notable reducción del consumo de agua asociado a su fabricación. El algodón es un material especialmente intensivo en recursos hídricos: la producción de un solo kilogramo puede requerir miles de litros de agua desde el cultivo hasta su procesado.

En cambio, Filsan es un tejido técnico cuyo proceso de fabricación presenta un consumo de agua muy inferior, lo que permite disminuir de forma significativa la huella hídrica del textil sanitario del hospital. Este aspecto resulta especialmente relevante en un contexto de creciente escasez de recursos naturales.

Tejido reciclado y apuesta por la economía circular

Las prendas Filsan están fa-

bricadas a partir de botellas de plástico recicladas, transformando un residuo en un recurso de alto valor añadido para el ámbito sanitario. Además, una vez finalizada su vida útil, este material puede volver a reciclarse y utilizarse como materia prima para nuevas fabricaciones, cerrando el ciclo del producto y fomentando un modelo real de economía circular.

Este enfoque permite reducir el consumo de materias primas vírgenes y avanzar hacia una

gestión más eficiente y responsable del textil hospitalario.

Producción de proximidad y comercio responsable

Otro elemento destacado de esta iniciativa es que la fabricación del tejido Filsan se realiza en Cataluña. La producción de proximidad reduce de manera significativa las emisiones asociadas al transporte, disminuye la huella de carbono y favorece el comercio local, la trazabilidad del producto

y unas condiciones de fabricación más controladas y sostenibles.

La incorporación del tejido Filsan en Radiología y Quirófano es un ejemplo concreto de cómo el proyecto Planet Care se traduce en acciones reales y medibles dentro del hospital. Con iniciativas como esta, Creu Roja Hospitals consolida un modelo asistencial que combina calidad, innovación y respeto por el medio ambiente, integrando la sostenibilidad como un eje estratégico de su actividad diaria.



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



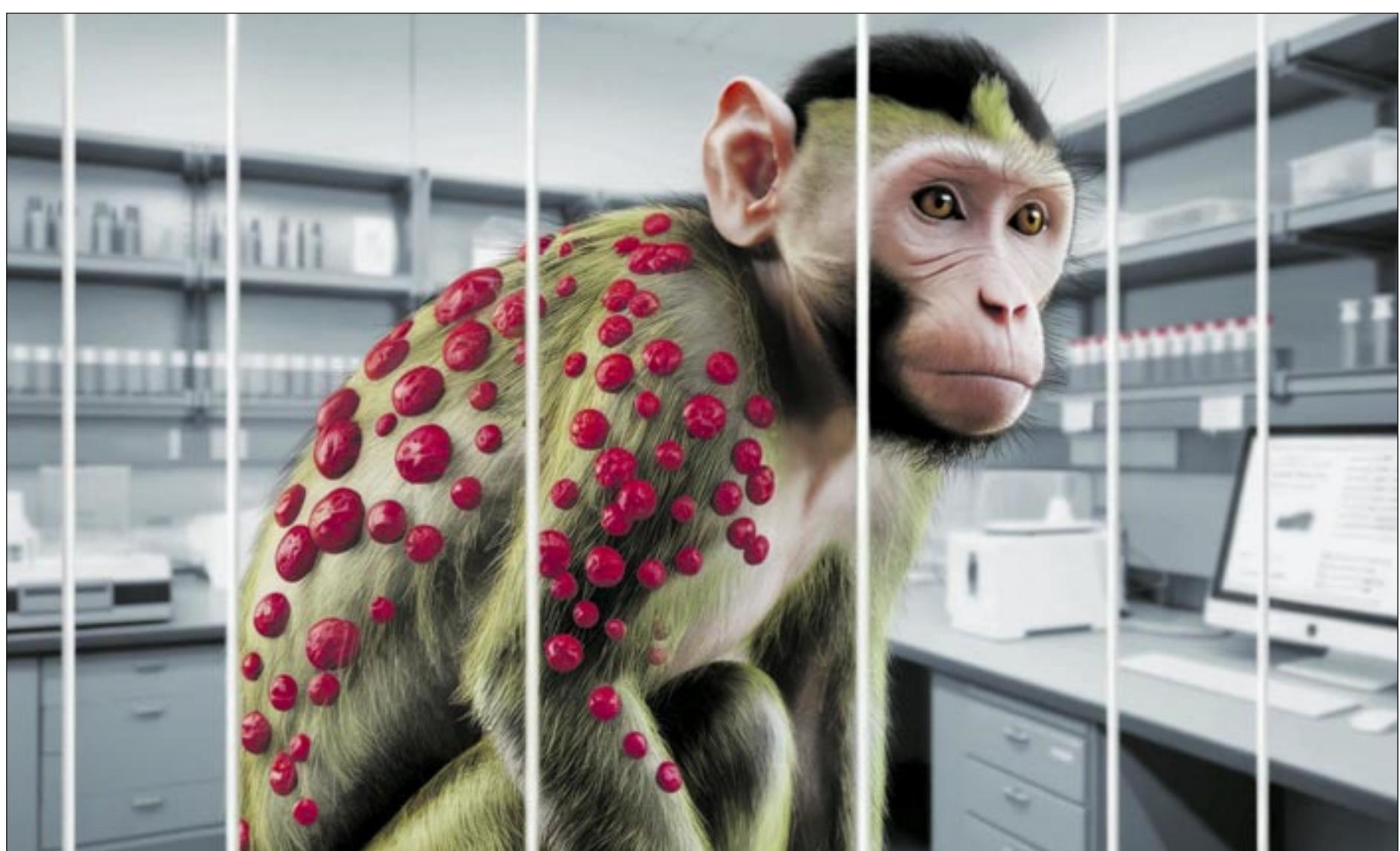
fibwi
FIBRA · MÓVIL · TV · ALARM

Este año, la historia es diferente

Fibra WiFi6 Móvil Fijo TV Voip Fire Alarm Hosting Satélite

fibwi TV AUTONÓMICA **fibwi** RADIO **fibwi** DIARIO

attweb@fibwi.com 971 940 971 www.fibwi.com



Baleares registra por primera vez casos de viruela del mono

REDACCIÓN

Ha sido una de las noticias más impactantes que surgían al cierre de esta edición quincenal de Salut i Força, justo después de las fiestas de Navidad. El Servei de Vigilància en Salut Pública del Govern ha registrado por primera vez en Baleares casos del clado I de viruela del mono, una variante asociada inicialmente a una mayor gravedad. Es la primera ocasión que esto ocurre, de ahí lo novedoso y noticioso del caso.

Con las cifras oficiales en la mano y, según fuentes consultadas por este periódico, nuestra comunidad podría haber registrado ya en los últimos meses una acumulación de casos del virus, parte de los cuales serían de esta variante que nunca había circulado en el territorio balear, aunque en el balance global del año se experimenta un descenso respecto a años anteriores, según explicaron desde el propio Ejecutivo.

El clado I, asociado a una

mayor gravedad, se considera endémico de los países de África central, mientras que el clado II, con una sintomatología más leve, circulaba en los países de África occidental.

Tampoco hay que olvidar el hecho de que, a lo largo del año pasado el servicio de vigilancia detectara hasta 12 casos. Si compramos con años anteriores, se constata que en 2024 se

confirmaron 16 casos, en el 2023 fueron 15 y en el 2022 se confirmaron 216.

La directora general de Salut Pública, **Elena Esteban**, por su parte, lanzó un mensaje de

tranquilidad, señalando que, aunque en el año 2024 se pensaba que el clado I revertía más gravedad, la experiencia ha demostrado que no es así, por lo que hizo una llamada absoluta a la calma.

Parece ser harto complicado tratar de establecer una relación epidemiológica, pero que se trata de hombres de unos 37 años que mantienen relaciones sexuales con otros hombres.

¿Qué es la viruela del mono?

La viruela del mono (Mpox) Clado I es una variante del virus que causa la enfermedad, tradicionalmente endémica de África Central, y es más severa, con mayor mortalidad y transmisibilidad que el Clado II (el que causó la epidemia global de 2022), con brotes recientes y una nueva variante Clado Ib extendiéndose y declarada emergencia internacional por la OMS en 2024, afectando más a niños y mujeres.

Características Principales:

- **Clado I:** Circula principalmente en África Central (Cuenca del Congo) y se asocia con una enfermedad más grave y mayor tasa de mortalidad.
- **Clado II:** Originalmente de África Occidental; el subclavo IIb fue el responsable del brote mundial de 2022 y causa una enfermedad menos grave.
- **Clado Ib (Subclavo del Clado I):** Una nueva variante del Clado I detectada en 2023 que se ha vuelto más transmisible y está provocando brotes en África, extendiéndose internacionalmente y llevando a la OMS a declarar una emergencia de salud pública.

Síntomas Comunes (similares para ambos clados, pero más intensos en Clado I):

- Fiebre, fatiga, dolores musculares y de cabeza.

- Inflamación de ganglios linfáticos (linfadenopatía).
- Erupción cutánea que evoluciona a ampollas y costras, a menudo en cara, manos, pies y genitales.

Transmisión:

- Contacto físico estrecho con lesiones, fluidos corporales o materiales contaminados.
- Gotas respiratorias en contacto cara a cara prolongado.
- De animales a humanos (zoonótica).

Impacto del Clado I (y Ib):

- Mayor gravedad y riesgo de complicaciones.
- Mayor adaptación y eficiencia en la transmisión humana.
- Declaración de emergencia de salud pública internacional por la OMS en 2024.

**Clínica Rotger
y Hospital
Quirónsalud
Palmaplanas**

centros privados líderes en Baleares, según el Índice de excelencia hospitalaria y mejor reputación según Merco

quironsalud.com [f](#) [X](#) [in](#) [yt](#) [@](#) [d](#)

Clínica Rotger

Los Hospitales del Grupo Quirónsalud han incorporado la primera Resonancia Magnética 3 Teslas en la sanidad privada de Mallorca y han realizado avanzadas técnicas quirúrgicas de alta complejidad, entre las que destacan más de 150 Cirugías Robóticas con excelentes resultados.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área **"Mi Quirónsalud"** de **quironsalud.es**, o en nuestra App.

quirónsalud
La salud persona a persona



El Herbario Virtual del Mediterráneo Occidental cumple 25 años como referente en botánica online

El proyecto de la UIB, pionero en divulgación, recoge más de 2.300 especies catalogadas

HORACIO BERNAL

El Herbario Virtual del Mediterráneo Occidental, un proyecto pionero de divulgación y conservación botánica creado en la Universidad de las Islas Baleares (UIB), celebró en diciembre su 25 aniversario como referente en botánica online, con más de 2.300 especies catalogadas y una comunidad de 269.000 usuarios.

Desde sus inicios, este portal interactivo de acceso libre y gratuito ha puesto a disposición del público imágenes de alta calidad y rigurosa información sobre la flora del Mediterráneo Occidental, especialmente de las Islas Baleares. Su objetivo es facilitar el conocimiento e identificación de plantas silvestres y cultivadas.

Con ello se busca servir de recurso de referencia para investigadores, estudiantes, conservacionistas y amantes de la naturaleza. «*El Herbario Virtual nació con la voluntad de hacer la botánica más accesible y visual, acercando la flora mediterránea tanto a profesionales como al público general*».

Son palabras del **Dr. Joan Rita**, profesor del Departamento de Biología de la UIB y director del proyecto. El portal ofrece actualmente fichas de 2.327, de modo diferencial con imágenes escaneadas de plantas frescas,

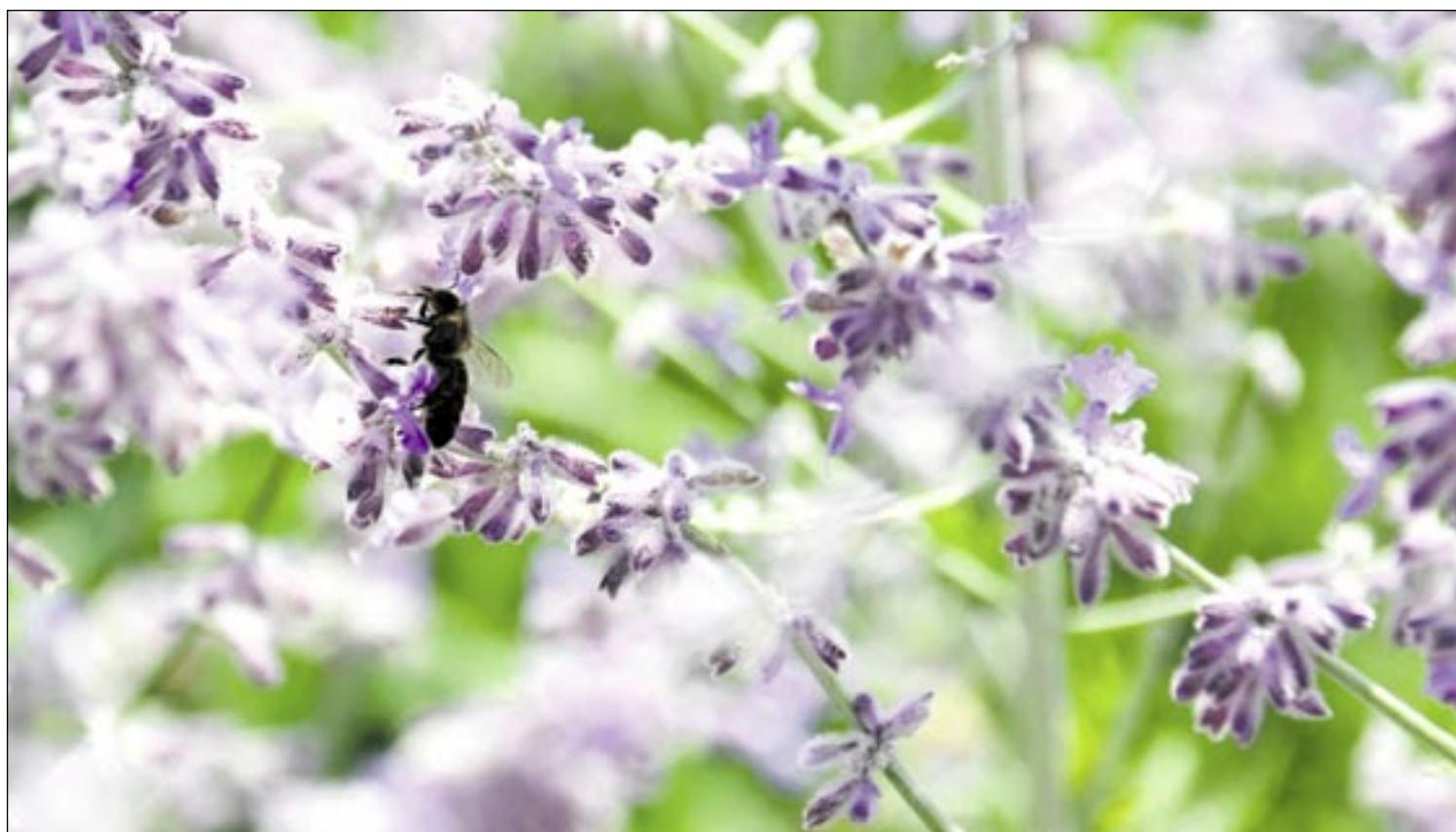


Foto A. Costa.UIB.

de especies provenientes de las Islas Baleares, Comunidad Valenciana y Cataluña.

Esta permite representar con gran fidelidad a las partes más características de cada especie, como si se tratara de un pliego de un herbario físico. Los ejemplares se han desecado e incorporado luego al herbario, lo que garantiza la trazabilidad y

posibilidad de revisión científica en caso de dudas en su identificación.

Otra característica distintiva del Herbario Virtual es su estructura multilingüe y de búsqueda avanzada. Las fichas pueden consultarse en catalán, castellano e inglés, y el sistema permite búsquedas por nombre científico, nombre popular, tipo de há-

bitat o usos de cada especie.

El proyecto se ha desarrollado bajo la dirección del **Dr. Joan Rita** (UIB), con la colaboración del **Dr. Xavier Font** (Universidad de Barcelona) y el **Dr. Gonzalo Mateo** (Universidad de Valencia), así como numerosos colaboradores implicados en los trabajos de campo y en la redacción de los contenidos.

La última actualización informática ha sido desarrollada por **Pedro Juan Mayrata** (UIB). Con 25 años de trayectoria, el Herbario Virtual del Mediterráneo Occidental se ha convertido en un referente en la difusión del conocimiento botánico y en un ejemplo de cooperación interuniversitaria al servicio de la ciencia y la sociedad.

El Centro Multidisciplinar para la Biodiversidad Balear sitúa a la UIB como nodo digital de referencia en datos de biodiversidad

La UIB integra las plataformas Balearica y Biodibal bajo el paraguas del CMB, creado con el impulso del Plan Complementario de Biodiversidad

H.B.

La Universidad de las Islas Baleares creó el Centro Multidisciplinar para la Biodiversidad Balear (CMB) con el objetivo de convertirse en el nodo central de generación, integración y uso de datos sobre la biodiversidad del archipiélago.

Uno de los pilares del CMB, que ha situado a la UIB como

nodo digital de referencia en datos de biodiversidad, es un ecosistema digital integrado que combina, de forma complementaria, las capacidades de las plataformas Balearica y Biodibal. Esta integración aporta la infraestructura para armonizar y analizar datos científicos de biodiversidad a partir de observaciones de campo, colecciones, bases de datos públicas

y literatura especializada.

La nueva estructura asegura un continuo flujo de observaciones y conocimiento compartido gracias a la participación ciudadana, los proyectos educativos y el uso responsable del medio natural.

El nuevo CMB permite seguir el recorrido completo de la información sobre biodiversidad: desde la generación

de datos sobre el terreno hasta su validación experta, integración, conexión internacional y uso en investigación y gestión.

Balearica aporta información sobre más de 16.600 especies, 1,6 millones de observaciones y cerca de 500.000 secuencias genéticas, mientras que Biodibal ha acumulado desde 2017 más dos millones

de registros de observaciones.

Estas observaciones, todas ellas revisadas, han sido aportadas por casi 1.200 usuarios. Esta combinación de volumen de datos, calidad científica y participación social dota al CMB de una base de información única para analizar el estado y la evolución de la biodiversidad balear en un contexto de cambio global.

#palmaactualitat

Palma actua litat -

AGENDA DE CIUTAT

Ordenança per a la convivència cívica

NO FACIS ES BUROT

+ INFO

Consulta la nova ordenança per al foment de la convivència i el civisme a l'espai públic de Palma

Ajuntament de Palma

amor PROPI

amor PROPI

SALUD DE LA ESPALDA



Las mejores posturas para dormir y cuidar la espalda

Dormir bien no solo depende del número de horas de sueño, sino también de la postura adoptada durante la noche. La evidencia científica más reciente indica que la posición al dormir influye en la alineación de la columna vertebral, la relajación muscular y la aparición o persistencia del dolor de espalda.

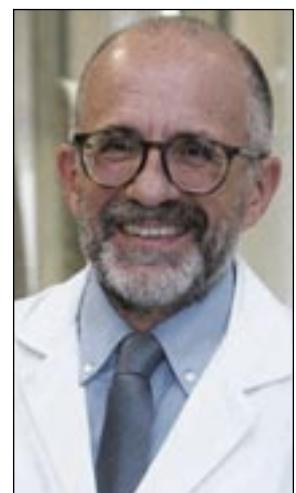
En términos generales, la postura más recomendada es dormir boca arriba. Esta posición facilita que la cabeza, el cuello y el tronco se mantengan alineados de forma natural. Para optimizarla, se aconseja colocar una almohada debajo de las rodillas, lo que reduce la curvatura lumbar excesiva y disminuye la presión sobre las vértebras y los discos intervertebrales. Además, la almohada de la cabeza debe ser de altura moderada, evitando tanto la flexión como la extensión excesiva del cuello.

Dormir de lado es otra postura ampliamente aceptada y, en algunos casos, preferible, espe-

cialmente en personas con ronquidos, apnea del sueño o molestias lumbares leves. La clave está en mantener la columna recta: para ello se recomienda una almohada entre las rodillas, que evite la rotación de la pelvis, y una almohada cervical que rellene el espacio entre el cuello y el colchón. La postura lateral puede ser especialmente cómoda para quienes no toleran dormir boca arriba.

Por el contrario, dormir boca abajo es la postura menos aconsejada desde el punto de vista biomecánico. Obliga a girar el cuello durante horas y aumenta la tensión en la zona lumbar, lo que se asocia con mayor riesgo de dolor cervical y lumbar. Si esta postura no puede evitarse, se sugiere usar una almohada muy baja para la cabeza y otra bajo el abdomen para reducir la extensión de la espalda baja.

Más allá de la postura, la investigación actual destaca la importancia del colchón y la almohada. Un colchón de firmeza media parece ofrecer el mejor equilibrio entre soporte y comodidad,



MARIO GESTOSO
Director Médico
Escuela Española Espalda (EEDE)
www.eede.es

ayudando a reducir el dolor lumbar y mejorar la calidad del sueño. La elección de la almohada debe adaptarse a la postura habitual y a la anatomía del cuello.

En conjunto, adoptar una postura adecuada para dormir es una medida sencilla, de bajo coste y potencialmente eficaz para cuidar la salud de la espalda, especialmente cuando se combina con actividad física regular y buenos hábitos posturales durante el día.

BIBLIOGRAFÍA

- Gordon SJ et al. BMC Musculoskeletal Disorders, 2021.
- Caggiari G et al. Healthcare, 2022.

El IdISBa recibe una subvención de más de un millón de € para investigación e innovación en materia de salud

Está en la convocatoria de la Acción Estratégica en Salud 2025 del Instituto de Salud Carlos III

REDACCIÓN

El Instituto de Investigación Sanitaria Illes Balears (IdISBa) ha conseguido 1.042.775 euros en la convocatoria de la Acción Estratégica en Salud 2025 del Instituto de Salud Carlos III, una de las principales vías de financiación competitiva para impulsar la investigación biomédica y sanitaria en España. Esta concesión refuerza la capacidad investigadora de las Illes Balears y consolida la presencia del IdISBa en proyectos de alto impacto científico.

Además, reafirma su compromiso con la investigación de excelencia y la innovación en salud, contribuyendo a situar las Illes Balears en el mapa científico nacional e internacional.

En el marco del Programa Estatal para la Investigación y el Desarrollo Experimental, el IdISBa participa en nueve proyectos de I+D+I en salud, que



suman 827.875 euros. Las líneas de trabajo se centran en áreas estratégicas como la oncología traslacional, la resistencia a

los antibióticos y la patogenia de las infecciones bacterianas, las patologías vasculares y metabólicas y los trastornos men-

tales de alta prevalencia, así como la nutrición comunitaria y la epidemiología cardiovascular. Estos proyectos implican

la colaboración de grupos de investigación del IdISBa, la Universidad de las Illes Balears, el Hospital Universitario Son Llàtzer y Atención Primaria, con el objetivo común de generar conocimiento y mejorar la salud de la población.

En cuanto al Programa Estatal de Recursos Humanos, el IdISBa ha obtenido 214.900 euros para la formación y retención de talento investigador. Esta partida incluye un contrato i-PFIS, que combina la formación doctoral con la experiencia en entornos empresariales, un contrato Sara Borrell para la incorporación de jóvenes investigadores posdoctorales y un contrato de intensificación para facilitar que profesionales asistenciales puedan dedicar más tiempo a la investigación. Estas iniciativas son clave para asegurar el relevo generacional y consolidar equipos competitivos en el ámbito biomédico.



OMédica ayudasmedicas.com

SERVICIO EXPRES
EN CUALQUIER LUGAR DE LAS ISLAS

LAS ORTOPEDIAS REHABILITADORAS DE NUESTRA COMUNIDAD TIENEN MUCHO QUE OFRECER

ORTOPEDIA REHABILITACION MEDICA
Gabriel Font y Martorell, 2 • 07011 Palma
Móvil Whatsapp Ayudas 676 441 829 • 971 415 155

ORTOPEDIA REHABILITACION MEDICA DEPORTIVA
Pascual Ribot, 54 A • 07011 Palma
Móvil Whatsapp Ayudas 607 453 211 • 971 4567 94

ORTOPEDIA TECNICA DEPORTIVA
Gabriel Font i Martorell, 3 • 07003 Palma
Móvil Whatsapp Ayudas 633 190 019 • 971 723 009

**ORTO MEDIC SOCIAL, ORTOPEDIA DE SERVICIO SOCIAL
ORTOPEDIA MEDICA DEPORTIVA, ORTOPEDIA MEDICA FARMACEUTICA**
Vía Palma, 132 • 07500 Manacor (Junto Hospital de Manacor)
Móvil Whatsapp Ayudas 681 104 921 • 971 55 44 31

Movilidad manual y eléctrica



NUEVOS Andadores y caminadores REHABILITADORES



CAMA MOD. HOSPITALARIO CON COLCHON ESPECIAL
Donde los enfermos se recuperan antes

- De 1,90 m / 2,00 m.
- Soporta 150 kg.
- Elevación horizontal
- Mando a distancia
- Somier lamas de madera, articulado
- 3 planos, elevación de 30 a 85 cm
- Barreras de madera regulables en altura
- Ruedas auto bloqueo, un mejor desplazamiento

!!!Cuanto mayor eres mas ventajas para tu salud!!!

Donde las recetas de prestaciones ortopédicas, salen GRATIS

Salud adjudica el contrato para la redacción del proyecto y la dirección facultativa de la nueva UBS Colònia de Sant Jordi

La nueva UBS se ubicará en un solar de 696 m² situado en el número 27 de la calle Lluna, de la Colònia de Sant Jordi, cedido por el Ayuntamiento de la localidad

REDACCIÓN

Salud ha adjudicado el contrato de servicio para la redacción del proyecto y la dirección facultativa de las obras de construcción de la nueva Unidad Básica de Salud (UBS) de la Colonia de Sant Jordi (ses Salines) por el valor de 635.217 €. El adjudicatario es la empresa BAUM LAB, SLP, ganadora del primer premio del concurso de proyectos con intervención de jurado por el proyecto «Eco dermis».

La nueva UBS Colònia de Sant Jordi se ubicará en un solar de 696 m² situado en el número 27 de la calle Lluna, de la Colònia de



Maqueta de la nueva UBS de la Colònia de Sant Jordi.

Sant Jordi, cedido por el Ayuntamiento. Se prevé construir un

edificio de 1.147 m² que tendrá un sótano con plazas de aparcamiento.

El nuevo centro dispondrá de zona de acceso, admisión

y apoyo administrativo, sala de juntas y aula de docencia, además de ocho consultas: tres de medicina familiar, dos de enfermería, una de pediatría, una de enfermería pediátrica y una consulta polivalente. Así mismo, habrá una sala de curas y una de extracción de muestras.

Este proyecto recibe financiación del fondo del Factor de Insularidad de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (REIB); se trata del programa de financiación estatal aprobado como consecuencia del Real decreto ley 4/2019, de 22 de febrero, del régimen especial de las Islas Baleares.

Convocado el puesto de trabajo de supervisor/supervisora de la unidad de rehabilitación del Hospital Joan March

REDACCIÓN

El Hospital Universitario Son Llàtzer, del Servei de Salut de las Illes Balears, ha publicado en el BOIB núm. 163, del 11 de diciembre de 2025, la convocatoria para cubrir, por el sistema de libre designación, el puesto de trabajo de supervisor/supervisora de la unidad

de rehabilitación del Hospital Joan March.

Requisitos principales

- Tener la condición de personal estatutario fijo del subgrupo A2, en servicio activo o situación con reserva de plaza.
- Titulación oficial que habilite para ocupar el puesto.
- Capacidad funcional para desempeñar las funciones.

- No haber estado separado del servicio ni inhabilitado para desempeñar funciones públicas.

Funciones del sitio

- Coordinación asistencial y planificación de cuidados.
- Gestión de recursos materiales y equipos.
- Coordinación interdisciplinar y seguimiento de los objetivos terapéuticos.

- Control de calidad y mejora continua.
 - Promoción de la formación y desarrollo profesional.
- Presentación de solicitudes**

El plazo es de 20 días hábiles a contar desde el día siguiente de la publicación en el BOIB, es decir, hasta el 12 de enero de 2026. Las solicitudes deben presentarse mediante el modelo disponible en la web del Servicio de Salud: www.ibsalut.es, en el apartado Profesionales > Trabaja con nosotros > Puestos de mando intermedio.

Documentación requerida

- Currículum detallado con méritos y competencias.
- Proyecto técnico de gestión y organización de la unidad.
- Documentos acreditativos de los requisitos.



clínicasudemax



SONRISAS QUE CRECEN ESPECIALISTAS EN ODONTODONCIA INFANTIL

1^a VISITA SIN COSTE

udemax
Especialistas en implantes dentales de última generación.
Consultas Externas Hospital Juaneda Miramar. 07011 Palma.
udemax.com

emardental
Especialistas en implantes dentales inmediatos.
C/ Alfons el Magnànim, 2. 07004 Palma
emardental.com

arc dental
Especialistas en ortodoncia infantil.
Carrer de Sevilla, 8. 07013 Palma
arc dental.es

971 767 521

682 569 302

contacto@clinicasudemax.com



El Consell de Mallorca adquiere un nuevo espacio para el Centro de Información de la Mujer por 1.025.000 euros

El servicio de información, asesoramiento y atención integral a las mujeres, especialmente a las víctimas de violencia machista, se traslada a una nueva ubicación para garantizar una atención digna, segura y de calidad

REDACCIÓN

El Consell de Mallorca ha adquirido un nuevo inmueble destinado al Centro de Información de la Mujer (CIM) por un importe de 1.025.000 euros, situado en la calle Fluvia, número 1, segunda planta (oficina 2B), en el polígono de Son Fuster (Palma). La actuación permitirá el traslado de la sede del servicio a unas instalaciones que reúnen las condiciones adecuadas para ofrecer una atención de calidad a las mujeres que acuden a él, tal y como ha anunciado el conseller de Presidencia, Toni Fuster, en el pleno ordinario del Consell de Mallorca en el que se ha dado cuenta de la compra.

El Centro de Información de la Mujer es un servicio público, gratuito y especializado del

Consell de Mallorca que ofrece información, orientación y asesoramiento en el ámbito social y jurídico a las mujeres y, de manera prioritaria, atención integral en los casos de violencia machista. El servicio se ofrece de forma presencial, telefónica y telemática, con el objetivo de facilitar el acceso y dar respuesta a las diferentes necesidades de las mujeres residentes en Mallorca.

Servicio

La mejora de las instalaciones contribuirá a reforzar la calidad del servicio, garantizando la confidencialidad, la seguridad y unas condiciones óptimas para la atención a las usuarias. El nuevo espacio cuenta con más de 540 metros cuadrados,



Momento de la presentación del nuevo inmueble.

lo que permitirá una mejor organización del servicio, la creación de despachos independientes que aseguren la confidencialidad de las atenciones y unas condiciones adecuadas para el trabajo del equipo profesional.

En este sentido, el conseller de

Presidencia, **Toni Fuster**, ha destacado que «esta compra supone un paso decisivo para garantizar un servicio esencial en condiciones dignas y adecuadas. Desde el primer momento, para este gobierno fue una prioridad dar una solución definitiva al Centro de Información de la Mujer, tanto

para las mujeres que acuden al servicio como para las profesionales que trabajan en él. Con este nuevo espacio, dejamos atrás una situación que se había prolongado durante años y dota mos al servicio de un entorno que permite ofrecer una atención de calidad, segura y confidencial, como merecen las mujeres de Mallorca».

El nuevo inmueble se encuentra en una ubicación que garantiza una buena accesibilidad y conexión con los principales puntos de la ciudad. El espacio dispone de conexión directa con la Estación Intermodal de la plaza de España mediante diversas líneas de transporte público, con paradas de autobús cercanas que enlazan con el centro de Palma y otras zonas de la isla. Además, la nueva ubicación compartirá espacio con la Dirección Insular de Familias, lo que favorecerá la coordinación y el trabajo transversal entre servicios, y se encuentra cerca del Centro Libertas, otro recurso de la institución insular, lo que refuerza la concentración de servicios de atención y apoyo en una misma área.

El Consell de Mallorca cierra 2025 con máximos históricos en horas de atención, recursos y personas acompañadas

REDACCIÓN

El Consell de Mallorca, a través del Institut Mallorquí d'Assessors Socials (IMAS), ha impulsado a lo largo de 2025 un conjunto de medidas para mejorar de forma tangible los servicios sociales en la isla, reforzando la atención a las personas más vulnerables y consolidando un sistema público más próximo, coordinado y eficaz.

El presidente del IMAS, **Guillermo Sánchez**, ha destacado que «2025 ha sido un año clave para consolidar un modelo de servicios sociales que pone a las personas en el centro, con más recursos, más profesionales y una planificación que permite pasar de la urgencia a la estabilidad». En este sentido, ha subrayado que «cada euro invertido tiene una repercusión directa en la mejora de la atención y en la calidad de vida de las personas más vulnerables».

Uno de los hitos del año ha sido la ampliación del Servei d'Atenció Integral a Domicili (SAID) mediante un nuevo convenio con el Govern, dotado con 13,6 millones de euros, que garantiza el incremento del servicio hasta las 18.400 horas mensuales y permitirá alcanzar 654.000 horas de atención hasta 2028, llegando a personas usuarias de 37 municipios de Mallorca. Este refuer-



El presidente del Consell, Llorenç Galmés, en una foto de archivo.

zo consolida la apuesta por los servicios de proximidad como alternativa y complemento al modelo residencial.

Conducta

En el ámbito de la discapacidad, el IMAS ha creado el SAIDIC, el Servicio de Atención Integral a Personas con Discapacidad Intelectual y alteraciones de la conducta, un recurso pionero por su enfoque especializado y de proximidad, que ofrece apoyos profesionales en el entorno habitual de las personas usuarias y sus familias, con el objetivo de mejorar su

autonomía, bienestar y continuidad asistencial.

2025 también ha sido el año del impulso a la colaboración con los ayuntamientos para sostener la red de servicios sociales en todo el territorio. Por un lado, el Consell de Mallorca ha activado por primera vez una línea específica de 3 millones de euros para financiar gastos de funcionamiento de residencias municipales, con vocación de continuidad, una medida que repercute directamente en el mantenimiento y refuerzo de hasta 256 plazas residenciales y en la mejora de la calidad asistencial.

A este apoyo se suma el Pla de Prestacions Bàsiques 2025-2027, que incrementa el impulso económico a los servicios sociales comunitarios que prestan los ayuntamientos. El Consell de Mallorca destina 27 millones de euros en el periodo, lo que supone más de 9 millones anuales y un incremento cercano al 20 % respecto al marco anterior, reforzando la capacidad de respuesta municipal en atención social de proximidad.

En el ámbito de las personas mayores, 2025 ha marcado el inicio de una nueva etapa en las Germanetes dels Pobres: el

Consell de Mallorca ha formalizado el traspaso de la gestión al IMAS el 31 de enero de 2025, de modo que desde el 1 de febrero las 60 plazas actuales pasan a formar parte de la Xarxa Pública d'Atenció a la Dependència. La compra del inmueble —por 11 millones de euros— se formalizó el 25 de junio de 2024, y el objetivo es convertir este equipamiento en un centro sociosanitario de referencia.

Paralelamente, el IMAS ha dado un impulso decisivo a la modernización de las residencias públicas con hitos relevantes: en febrero de 2025 se ha reabierto la residencia Miquel Mir tras su reforma; en julio de 2025 se han iniciado las obras de reforma de la 8ª planta de La Bonanova, con una inversión de más de 4 millones de euros, un plazo de ejecución de 18 meses y la creación de 34 nuevas plazas adaptadas al modelo de atención centrada en la persona; y en septiembre de 2025 han comenzado las obras de reforma integral del módulo D de la Llar d'Ancians de Palma, con una inversión de alrededor de 5 millones de euros, un plazo de 18 meses y la habilitación de 52 nuevas plazas en un edificio modernizado, más accesible y eficiente.

A.M.A. Seguros se sitúa entre las compañías mejor valoradas por sus asegurados tanto en seguros del hogar como en automóvil

REDACCIÓN

A.M.A. Seguros ha obtenido un resultado destacado en el último informe de satisfacción elaborado por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), que recoge la experiencia real de sus socios. El estudio sitúa a A.M.A. como la aseguradora mejor valorada en seguros de automóvil y entre las tres mejor puntuadas en seguros del hogar, consolidando su posición como una de las entidades más apreciadas por los usuarios.

En el ramo del automóvil, A.M.A. encabeza la clasificación gracias a la alta valoración de los encuestados en aspectos clave como la indemnización o reparación, la atención recibida y la claridad en los trámites. La rapidez en la gestión de siniestros y el nivel de satisfacción general son otros de los puntos que la OCU destaca en esta edición.



En cuanto al seguro del hogar, A.M.A. figura entre las primeras posiciones del ranking, situándose como una opción especialmente valorada por quienes buscan un servicio eficaz, transparente y resolutivo. A este res-

pecto, los usuarios destacan de manera particular el plazo de resolución, el importe de la franquicia y la satisfacción con la reparación o indemnización.

El informe de la OCU, titulado "Los usuarios valoran sus

aseguradoras" y publicado el pasado 30 de septiembre de 2025 en su página web, evalúa criterios como la atención al cliente, la gestión de siniestros, las coberturas y el grado de recomendación. En todos ellos,

A.M.A. obtiene una sólida puntuación, fruto del trabajo continuado para ofrecer un servicio de calidad adaptado a las necesidades del asegurado.

"Recibir esta valoración por parte de los propios asegurados es especialmente significativo para nosotros. Refleja el esfuerzo diario de todo el equipo y trabajadores de A.M.A. y nuestra vocación de servicio hacia quienes confían en esta casa. Seguiremos trabajando para ofrecer una protección excelente y una atención aún más cercana a todos los profesionales sanitarios y sus familiares", ha señalado D. Luis Campos Villarino, presidente de A.M.A. Grupo.

Este reconocimiento refuerza el papel de A.M.A. como mutua de referencia para los profesionales sanitarios y sus familias, destacando la combinación de solvencia, compromiso y calidad asistencial que caracteriza al grupo.

EL

BANDARRA

vive una experiencia única

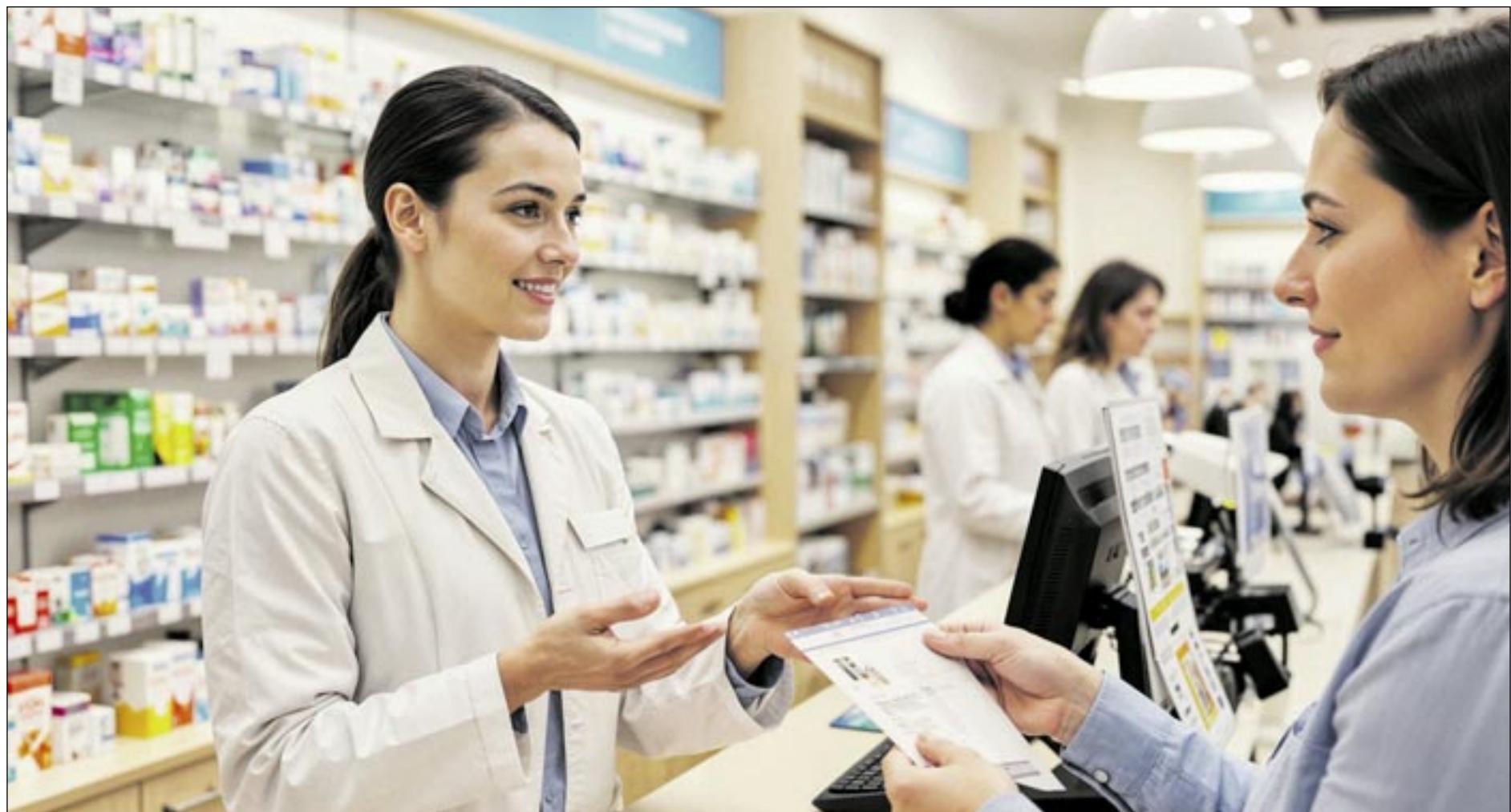
Reserva en el: 871 700 724
www.elbandarrapalma.com

Farmacia Abierta

COL·LEGI OFICIAL DE
FRMCTCS
DE LES ILLES BALEARS

c+
Cooperativa d'Apotecaris

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



Las farmacias de Baleares, protagonistas de la salud pública durante 2025

En el último año, la colaboración entre el COFIB, la Cooperativa d'Apotecaris y la red de farmacias ha hecho posibles nuevos avances asistenciales y sociales

REDACCIÓN

A lo largo de 2025, las farmacias de Baleares han reforzado su papel como agentes clave del sistema sanitario, desarrollando iniciativas en diferentes ámbitos de salud pública. Gracias al trabajo conjunto del **Collegio Oficial de Farmacéuticos de las Illes Balears**, la **Cooperativa d'Apotecaris** y la red de farmacias comunitarias, el sector ha seguido avanzando en la mejora de la salud y el bienestar de la ciudadanía.

Durante el último año se han desarrollado diversas iniciativas desde las farmacias comunitarias que han contribuido a mejorar la salud de los pacientes y a reforzar su papel en salud pública. Entre ellas, destacaron las campañas de fotoprotección solar y de lucha contra el tabaquismo, centradas en la prevención, el asesoramiento personalizado y el acompañamiento

a la población en la adopción de hábitos más saludables. También ha cobrado especial relevancia la conmemoración del décimo aniversario de la puesta en marcha del **Programa de Prevención del Cáncer de Colon y Recto**, una iniciativa en la que las farmacias comunitarias desempeñan un papel esencial como un agente clave en la prevención y detección precoz de enfermedades.

Por otro lado, la Farmacia ha seguido avanzando en la ampliación de nuevos servicios farmacéuticos asistenciales, como con el **estudio de investigación JunTOS**, en el que las farmacias de Baleares han sido pioneras a nivel nacional, y que está permitiendo mejorar la adherencia a los tratamientos de los pacientes trasplantados.

En 2025 también han cobrado especial relevancia dos iniciativas clave para abordar los problemas de suministro de medi-

camentos, uno de los principales retos de la **salud pública**. **CisMED**, que ha celebrado su décimo aniversario, se ha consolidado como una herramienta fundamental para la monitorización en tiempo real de las faltas de medicamentos y para anticipar incidencias, reduciendo su impacto en los pacientes. Por su parte, **FarmaHelp** ha superado el millón y medio de medicamentos localizados desde su puesta en marcha en 2020, favoreciendo la continuidad de los tratamientos gracias a la cooperación entre farmacias.

Compromiso social y medioambiental

En relación a su aportación en el ámbito social, la red de farmacias comunitarias ha renovado en 2025 su compromiso en la lucha frente a la violencia de género, con la actualización de su protocolo de

actuación. También destaca la participación de diversas farmacias de Baleares en el proyecto de educación sanitaria en salud mental, desarrollado en más 300 farmacias de toda España, donde se impartieron sesiones formativas sobre salud mental y autocuidado a 7.979 personas, entre cuidadores, pacientes y ciudadanos.

Finalmente, el sector farmacéutico de nuestra Comunidad también ha destacado durante 2025 por su firme compromiso con el medio ambiente y en reducir la huella de carbono de su actividad profesional. En este sentido destacan las más de cien toneladas de residuos de medicamentos y sus envases recogidos en los **Puntos SIGRE** de las farmacias de las Islas Baleares, con la colaboración del **COFIB** y la **Cooperativa d'Apotecaris**. Este compromiso medioambiental se traduce también en el hecho de que la propia Cooperativa ha reducido un 35,58% su huella de carbono desde 2020, además de disminuir el total de emisiones generadas en los últimos cinco años un 22,31%.

En definitiva, durante el último año se ha vuelto a poner de manifiesto la solidez y fortaleza de la farmacia balear, así como su capacidad de respuesta ante los retos asistenciales y de salud pública. La suma de esfuerzos entre el **COFIB**, la **Cooperativa d'Apotecaris** y las farmacias comunitarias ha permitido impulsar proyectos innovadores, reforzar la prevención y el compromiso por la salud pública, además de desarrollar nuevos servicios asistenciales y consolidar la implicación social y medioambiental del sector. Un camino compartido que sigue situando a la farmacia como un pilar esencial del sistema sanitario en Baleares.

El IBDONA ofrece apoyo psicológico y emocional a 33 profesionales que atienden víctimas de violencia machista

REDACCIÓN

El Instituto Balear de la Mujer, IBDONA, ha desarrollado durante el segundo semestre de 2025 un servicio de apoyo emocional y psicológico dirigido a profesionales que trabajan en servicios especializados de atención directa a víctimas de violencia machista. El programa ha permitido reforzar competencias, revisar casos complejos y prevenir el estrés crónico, el agotamiento emocional y el desgaste laboral asociado a la atención continuada a situaciones de violencia.

Un total de 33 profesionales han participado en el programa, que ha ofrecido un marco estructurado de apoyo, reflexión y acompañamiento emocional, con especial atención al



bienestar de los y las profesionales. Del mismo modo, el programa también ha tenido como objetivo la mejora de la calidad de las intervenciones y el logro de una atención más efectiva, respetuosa y centrada en las personas usuarias.

Se han realizado un total de 101 sesiones, mayoritariamente en formato en línea y, puntualmente, presencial. Las sesiones, totalmente confidenciales, han combinado metodologías vivenciales, corporales y socioeducativas, con un enfoque práctico orientado a la aplicación inmediata de los aprendizajes en el desempeño profesional cotidiano.

Evaluación

Los resultados de la evaluación muestran una valoración

global muy elevada por parte de los y las profesionales, con una puntuación media de 4,76 sobre 5. El 90,5% de los y las profesionales participantes afirma haber incorporado herramientas para gestionar mejor las emociones derivadas del trabajo, y el 85,7% señala una mejora clara de sus competencias profesionales.

Finalmente, los y las participantes destacan la necesidad de dar continuidad al servicio durante todo el año y de integrar estos espacios de supervisión como un recurso estructural. El programa es valorado como un espacio de cura, reconocimiento y transformación, imprescindible para sostener equipos fuertes y garantizar una atención de calidad a las víctimas de violencia machista.

Salud asistió a 148 personas por adicciones sin sustancias en 2024

REDACCIÓN

La Conselleria de Salut dispensó 148 tratamientos en 2024 a personas que padecían trastornos conductuales y adicciones sin sustancias, 118 de las cuales eran hombres (79,7%) y las 30 restantes, mujeres (20,3%). Esta cifra de pacientes tratados es exactamente la misma que la registrada en el ejercicio precedente, de 2023.

De los 148 tratamientos dispensados, los más habituales fueron por adicciones al juego (100, el 67,5% del total), seguidos de los ofrecidos por el uso compulsivo de internet, móviles, dispositivos electrónicos, redes sociales o videojuegos (30, el 20,27%) y por trastornos relacionados con las prácticas sexuales (11 casos, el 7,43% del conjunto). También se atendió a 6 personas por compras compulsivas (4%).

El perfil más habitual de los pacientes tratados por conductas adictivas en el juego es el de un hombre (85% de los casos) de 42 años, con estudios secundarios o superiores (57,6%) y que tiene trabajo (68%). El 64% padecía trastornos por juegos presenciales, el 14% por juegos mixtos y el 22% por juegos en línea, modalidad de juego en la que participan las mujeres en una proporción más alta.

En los tratamientos por adic-



ciones a los juegos presenciales, el tipo de juego más habitual son las máquinas tragaperras ubicadas tanto en salas de juego como en establecimientos de hostelería. En las asistencias por abuso de los juegos en línea, los más habituales son las apuestas deportivas, mientras que en los trastornos por juegos mixtos (personas que tanto juegan en línea como presencialmente) los más habituales son los juegos de casino como la ruleta y el blackjack (29,6%), las apuestas deportivas (29,6%) y las máquinas tragaperras (25,9%).

La edad de inicio en este trastorno conductual es de 27,5 años. Casi uno de cada tres afectados (30%) presenta un diagnóstico de patología dual (combinada con alguna adicción a

Uso compulsivo de móviles y redes a partir de los dieciséis años

Respecto a los tratamientos ofrecidos por el uso compulsivo de internet, móviles, dispositivos electrónicos, redes sociales o videojuegos, el perfil más habitual es el de un usuario más joven, con una edad media de 21,5 años, con estudios primarios o secundarios y que vive en el hogar familiar.

La edad de inicio en esta adicción es la más precoz de todas, a los 16,1 años. Uno de cada tres afectados (33,3%) presenta patología dual y las principales consecuencias de su dependencia son los conflictos familiares (29,1%), problemas en el trabajo o en los estudios (22,8%) y problemas de salud (17,7%). El 30% de los usuarios pidieron ayuda animados por familiares o amigos (30%) o derivados por algún dispositivo asistencial de salud mental.

En los 11 tratamientos iniciados en 2024 por conductas sexuales adictivas, la mayoría eran hombres (90,9%) con una edad media de 34,1 años y que comenzaron con este problema a los 17 años. Se trata de personas con estudios secundarios o superiores (81,8%), con trabajo, y que mayoritariamente viven con sus padres o solos.

Por último, en lo que respecta al perfil de los adictos a las compras en las Baleares, este es el de una mujer (83,3%) que acude a tratamiento a la edad más elevada de toda la serie, a los 43,2 años, pese a referir que comenzó con esta adicción a los 35,5 años, 7,7 años antes de pedir ayuda.

El 100% de los casos atendidos en 2024 tenían nacionalidad española, el 66,7% habían cursado estudios superiores y ese mismo porcentaje presen-

taba este trastorno combinado con alguna adicción con sustancia. Casi uno de cada cuatro casos (24%) refirieron problemas económicos como consecuencia de su adicción, y uno de cada cinco (20%) tanto conflictos familiares como problemas de salud como ansiedad, insomnios o cefaleas.

Las adicciones, tanto de sustancias como de comportamiento, representan uno de los retos más significativos para la salud y el bienestar social de las Illes Balears. Ante la complejidad de este fenómeno, que afecta individuos, familias y comunidades, y la necesidad de una respuesta más unificada y eficaz, la Conselleria de Salud presentó el Plan Integral de Adicciones (PIA-IB) 2025-2032 y se creó la Comisión Interinstitucional para implementarlo.

Este Plan nace de la voluntad de adaptar la estrategia asistencial a una realidad cambiante y preocupante, especialmente en el colectivo joven. Los datos recientes confirman una normalización de ciertos consumos de riesgo como el alcohol, el tabaco (incluyendo el cigarrillo electrónico) y el cannabis entre la población estudiantil, además de la prevalencia del uso compulsivo de internet. Esta situación obliga a actuar con rigor e inmediatez. El PIA-IB es una hoja de ruta estratégica basada en la evidencia científica para garantizar una intervención integral y coordinada en todo el archipiélago.



Salud deportiva: la XVI Cursa Infantil de Reis reúne a más de 1.000 participantes

El alcalde de Palma, Jaime Martínez Llabrés, acompañado de la ciclista Mavi García, dio la salida a esta prueba gratuita y no competitiva organizada por el IME

REDACCIÓN

La pista de atletismo Mateo Domínguez de Son Moix fue el escenario de la XVI Cursa Infantil de Reis, una cita ya consolidada del calendario navideño de Palma que ha reunido a más de un millar de niños.

La carrera tuvo que aplazarse debido a la lluvia y a las fuertes rachas de viento. Finalmente, el evento se celebró el pasado 5 de enero en Son Moix, con un total de 1.050 participantes, después de que el Ajuntament de Palma ampliara el número de inscripciones para esta prueba gratuita y no competitiva organizada por el Instituto Municipal del Deporte (IME).

El alcalde de Palma, **Jaime Martínez Llabrés**, y la ciclista internacional **Mavi García**, madrina de honor de la prueba, han dado la salida a la carrera, acompañados por el primer teniente de alcalde y regidor de Esports, **Javier Bonet**, y el director general del área, **David Salom**. Asimismo, ha asistido al tradicional corte de cinta **Francisco Bergas**, en representación de la EMT de Palma.

Participación

La jornada ha contado con la participación de niños de entre 0 y 12 años, distribuidos en diferentes categorías con distancias adaptadas a cada franja de edad. Las pruebas han comenzado a

las 11.00 horas con la categoría de 11 a 12 años, que ha recorrido 800 metros. A las 11.15 horas ha sido el turno de los participantes de 8 a 10 años, con un recorrido de 600 metros, y a las 11.30 horas se han celebrado las carreras de la categoría de 6 a 7 años, con una distancia de 400 metros.

Posteriormente, a las 11.45 horas, han participado los niños de 4 a 5 años, también con un recorrido de 400 metros, y a las 12.00 horas lo han hecho los más pequeños, de 0 a 3 años, que han completado una distancia de 200 metros. En estas dos últimas categorías, los participantes han corrido acompañados de un adulto.

La Cursa Infantil de Reis se ha consolidado como una actividad lúdica y sa-

ludable dirigida a las familias, fomentando la práctica deportiva en un ambiente festivo y participativo.

Además de las carreras, el evento ha contado con actividades complementarias y la presencia de un paje real, que ha recogido las cartas de los niños y niñas dirigidas a los Reyes Magos.

Todos los participantes han recibido una camiseta conmemorativa, una medalla y una merienda saludable, gracias a la colaboración de Quely y Mercapalma. Asimismo, se han habilitado puntos de agua potable para garantizar el bienestar de los asistentes.

La prueba ha contado también con el apoyo de la Federación de Atletismo de las Islas Baleares y de la EMT de Palma.

El Área de Salud de Menorca incorpora tres psicólogos para la atención primaria

Estos profesionales pasarán consulta en los centros de salud Canal Salat, Verge del Toro, Dalt Sant Joan y Es Banyer i atenderán a toda la población de la isla

REDACCIÓN

El Área de Salud de Menorca incorpora tres psicólogos a partir de hoy para la atención psicológica en la atención primaria. Se trata de **Silvia Fernández Garrote, Rafael Rodríguez Armero y María José Cañete Ruiz**.

Dichos profesionales están situados en tres centros de salud diferentes, pero darán servicio a toda la población de la isla:

- **Rafael Rodríguez** pasará consulta en el Centro de Salud Canal Salat (Ciutadella) y tendrá agenda abierta para pacientes de Ciutadella, de Ferries y de Es Migjorn Gran.

- **Silvia Fernández** pasará consulta de martes a jueves en el Centro de Salud Verge del Toro (Maó) para atender a pacientes de Maó y de Es Castell, y los lunes y los viernes en el Centro de Salud Es Banyer (Alaior) para atender a pacientes de los municipios de Alaior y Es Mercadal.

- **María José Cañete** pasará consulta cuatro días a la semana en el Centro de Salud Dalt Sant Joan (Maó) para atender a pacientes de Maó y de Sant



Los psicólogos incorporados, junto al gerente.

Lluís, y los martes acudirá al CS es Banyer.

La derivación a las consultas de psicología de atención primaria se hará por indicación de los médicos de familia siguiendo los criterios que se han establecido con el Servicio de Psi-

quiatría del Hospital Mateu Orfila. El objetivo es que los psicólogos y psicólogas puedan abordar los trastornos más comunes y destinar los dispositivos más especializados a tratar las patologías y los trastornos más graves.

En el primer día de trabajo en el Área de Salud de Menorca, los tres profesionales han sido recibidos por el gerente, **Bernardo Pax**, y la directora de atención primaria, **Margarita Rodríguez-Loeches**, y también se han reunido con la doctora

María José García, responsable del Servicio de Psiquiatría, en su despacho del Hospital Mateu Orfila.

La contratación de estos profesionales forma parte del programa piloto de la Consejería de Salud para reforzar la red de atención psicológica en la atención primaria de las Islas Baleares en el marco del nuevo Plan de Salud Mental (2025-2030) del Gobierno de las Islas Baleares.

Dicho Plan propone un cambio de modelo asistencial y el refuerzo de la atención psicológica a la atención primaria para agilizar y mejorar la accesibilidad a la atención emocional en el primer nivel asistencial. El cambio de modelo prevé una asistencia escalonada a los pacientes dependiendo de su gravedad y necesidades clínicas, lo que permitirá que sea más efectiva y resolutiva. Para lograrlo es necesario fortalecer la atención psicológica en los centros de atención primaria y garantizar la continuidad de los cuidados teniendo en cuenta la tipología de cada patología y la gravedad del paciente.

REDACCIÓN

El Hospital de Formentera ha registrado en los datos de diciembre una bajada del 47,14% en el número total de pacientes en lista de espera para consultas externas respecto a los datos de hace un año.

Hace doce meses había 350 personas esperando una consulta con el especialista y hoy esa cifra se ha rebajado hasta las 185 personas. En el tramo de personas que esperan más de 60 días, la disminución ha sido del 77,85%, y ha pasado de contabilizar 149 personas a principios de diciembre del año pasado a las 33 de primeros de diciembre de este año.

La demora media también ha registrado una disminución, en este caso del 61,68% y de 87,5 días se ha pasado a 33,5, es decir aproximadamente dos meses menos. En cuanto a los datos de la lista de espera quirúrgica también se confirma una bajada generalizada de todos los parámetros.

Así, el número total de personas

a la espera de una operación ha bajado un 62,5% respecto a datos de hace un año. En diciembre de 2024 había 48 personas en la lista de espera quirúrgica y hoy esa cifra ha bajado hasta las 18 personas.

Demora media

La demora media para una operación ha disminuido un 18,7% en el corte de diciembre. Hace un año los ciudadanos de la isla de Formentera esperaban 65,23 días para ser operados y hoy la demora se sitúa en los 53 días, doce días menos.

En uno de los tramos más sensibles, el de personas que esperan más de 180 días para operarse ha quedado a cero y hace un año había dos personas.

Nueve servicios del Hospital de Formentera están por debajo de los 20 días de demora en consultas externas



Vista del Hospital de Formentera.

Destaca en el corte de diciembre que nueve servicios médicos están por debajo de los veinte días de demora en el Hospital de Formentera.

Así, el servicio de Cirugía general y del aparato digestivo registra en diciembre de este año 12 días de demora cuando hace un año contabilizaba 174 días de demora, es decir ha dis-

minuido un 93,12%.

Traumatología y cirugía ortopédica es otro de los servicios en los que la bajada ha sido más acusada y ha pasado de los 103,17 días registrados en diciembre de 2024 a los 12 días de demora actuales, lo que supone una disminución del 88,4%. Dermatología también confirma una reducción del 74,8% y pasa

de tener una demora media de 70,15 días a los 17,6 días de diciembre de este año. Hematología reduce un 94,8% la demora para consultas y de 77 días de demora hace doce meses tiene actualmente 4 días de demora. Psiquiatría baja un 86% la demora y la sitúa en 5 días frente a los 35,8 de hace un año. Rehabilitación pasa de 32,4 días de demora a los 11,5 días actuales con una disminución del 64,4%. Otro de los servicios con menos demora es Pediatría, que ahora tiene dos días, igual que hace un año. Con 4,1 días de demora está Ginecología y Obstetricia, un 42,13% menos que hace un año que tenía 7,2 días de demora. Por último, Cardiología registra un 47,3% de reducción de la demora y ha pasado de 33,8 días hace unos años a registrar 17,8 días de demora media en diciembre de 2025.

Inca promueve los paisajes de la ciudad y la sostenibilidad con un nuevo calendario

REDACCIÓN

Un año más, el Ayuntamiento de Inca ha editado el Calendario Medio Ambiente Inca 2026, que recoge las imágenes ganadoras del concurso fotográfico «Un año de paisajes, vida y sostenibilidad». Este proyecto, impulsado por el Área de Medio Ambiente, ha vuelto a apostar por la participación ciudadana y la promoción de nuestro entorno natural y paisajístico.

«Estamos muy contentos de la buena acogida que tiene esta iniciativa año tras año. Queremos agradecer la implicación de todas las personas que han participado en esta edición, muchos de los cuales ya habían participado en anteriores ediciones; y felicitar los galardonados y galardonadas por la calidad de sus fotografías, que reflejan la riqueza y diversidad de nuestro entorno natural», ha señalado la regidora de Medio Ambiente, **Helena Cayetano**.

Así pues, en esta edición han participado 46 personas, con un total de 129 fotografías presentadas, todas relacionadas

con el entorno y paisaje de Inca, con especial énfasis en la concienciación ambiental, la biodiversidad y las buenas prácticas sostenibles. De todas las imágenes recibidas, el jurado ha premiado 13 fotografías que componen el calendario de Medio Ambiente de Inca, una para ilustrar cada mes y otra por la portada. A cada imagen aparece el nombre del autor y una frase descriptiva. Las personas seleccionadas reciben un premio de 100 euros, además de algunos ejemplares del calendario.

Por otro lado, hay que destacar también que en el almanaque aparecen marcados los días de celebraciones y conmemoraciones del ámbito de la protección del medio ambiente, con el fin de promover la concienciación ciudadana y potenciar el aprecio por la natura. «Nuestro objetivo es promover valores medioambientales, de respeto y cura de la natura, no solo entre los participantes sino también entre todas aquellas personas que después reciben el calendario», destaca Cayetano.

Los ciudadanos y ciudadanas de Inca pueden recoger su ejemplar del calendario al Departamento de Medio Ambiente, ubicado en la calle Sant Francesc (justo en el edificio del Mercado Cubierto).



Presentación del calendario.



Ajuntament d'Inca
Àrea de Medi Ambient
L'estiu ja és fira.

UN ANY D'
PAISATGE
I SOSTENI
Fotografies d'Inca

GeriA Centros tens **Ayudas técnicas**

"Mejora tu calidad de vida con nuestras ayudas técnicas! ¡Contáctanos hoy!"

Promociones de aniversario

971 91 91 39 o escribenos al 671 507 266

Cama Electrica

899€

Ofertas Especiales

Silla de Ruedas

125€

Grua de traslado

795€

Colchon de Aire Antiescarra

35€

Elevadores de WC

35€

Silla de ducha

275€

20th ANNIVERSARY

Colchon Visco Antiescarra

159€

Caminador

69€

Cuidar Serveis Socials de Mallorca S.L. CIF: B57582124
 Dirección: C/Bartomeu Rossello Porcel 13 Bajos.
 Correo: cuidarserveissocials@ayudarycuidar.com
 Teléfono: 971 91 91 39 - 971 20 51 11

Conduce tranquilo con nuestro seguro de automóvil



 **A.M.A.**
agrupación mutual
aseguradora

Hasta un
45% DTO.

Confianza

 **S** PÓRQUE
Somos
Sanitarios

 **Seguro**
de Automóvil

Nuevas **coberturas y exclusivas ventajas** para ti y tu familia:

Cobertura completa para tu vehículo: sustitución, valoración, accidentes, lunas y más.

Elige el seguro que mejor se adapte a tus necesidades: terceros básico, ampliado, todo riesgo, premium y más.



900 82 20 82 / 971 71 49 82

www.amaseguros.com



A.M.A. PALMA DE MALLORCA

Barón de Pinopar, 10 Tel. 971 71 49 82 pmallorca@amaseguros.com

 **A.M.A.**
GRUPO

 **A.M.A.**
agrupación mutual
aseguradora

 **AmaVida**
Seguros de vida para
profesionales sanitarios

 **Fundación A.M.A.**

 **AMA**
Ecuador

La Mutua de los Profesionales Sanitarios...y sus familiares.