



30 Diciembre, 2023

Ahora Decide denuncia «pacientes abandonados» por Neurología en Zamora

La Junta admite una «situación delicada», pero trabaja para buscar soluciones al problema

C. G. A.

Ahora Decide ha denunciado la existencia de «cientos de enfermos abandonados por el Servicio de Neurología de Zamora» y que «las promesas de hace dos meses de la delegada territorial de la Junta han caído en saco roto».

El dirigente de la formación, Manuel Fuentes, indicó que «cientos de pacientes siguen esperando que se concreten sus citas, se reanuden sus tratamientos o se concrete su medicación. Las esperas se alargan meses y meses sin que haya ninguna respuesta del Servicio de Neurología».

Ahora Decide expone distintos casos, «documentados con nombres y apellidos», con el de un jo-

ven con la consulta anulada el 1 de agosto que está esperando respuesta a día de hoy, una señora que le comunicaron la anulación de su consulta de junio y sigue esperando, otra señora mayor que le anularon la consulta en el mes de abril y 8 meses después sigue esperando, un señor al que le han anulado 3 veces sus consultas, en febrero pasándola a marzo, de marzo a junio, en junio se la anularon y le llamaron el jueves pasado para sí podía ir al día siguiente, una ciudadana que le anularon la cita en marzo y sigue esperando, una joven que asistió a su última consulta en el mes de junio y le dijeron que en septiembre le llamarían por una causa grave de migrañas, no le llamaron y, ante la insistencia le die-



Hospital Virgen de la Concha de Zamora. | Jose Luis Fernández

ron cita en Valladolid para el 20 de diciembre, cita anulada, sigue esperando o una anciana con consultas necesarias cada 6 meses: en su última consulta en abril le dieron cita para diciembre y el 23 de octubre le anularon la cita y le dijeron que ya le avisarían. Sigue esperando.

La Junta de Castilla y León asegura que «intenta mejorar» la situación del Servicio de Neurología del Complejo Asistencial de Zamora, aunque reconoce que la situación «es muy complicada» por la falta de médicos. Todo se debe a la «ausencia de facultativos. Es una plantilla de seis médicos, de los

que, actualmente, están cubiertos cuatro. Una de estas plazas, con una reducción de jornada y otra, con la previsión de baja materna. Por lo tanto, la falta de médicos especialistas en Neurología nos da problemas de atención», explicó la delegada territorial de la Junta de Castilla y León en Zamora, Leticia García.

«Se ha intentado tirar de la bolsa de empleo a través de distintos anuncios en la página correspondiente de la Sociedad Española de Neurología, en ambos casos, sin éxito», añadió.

Ante la retahíla de citas anuladas y reprogramadas de los últimos meses, que han provocado las quejas de los usuarios, Sanidad ha recurrido a la autoconcertación y a la derivación de pacientes al Servicio de Neurología del Complejo Asistencial de Salamanca.

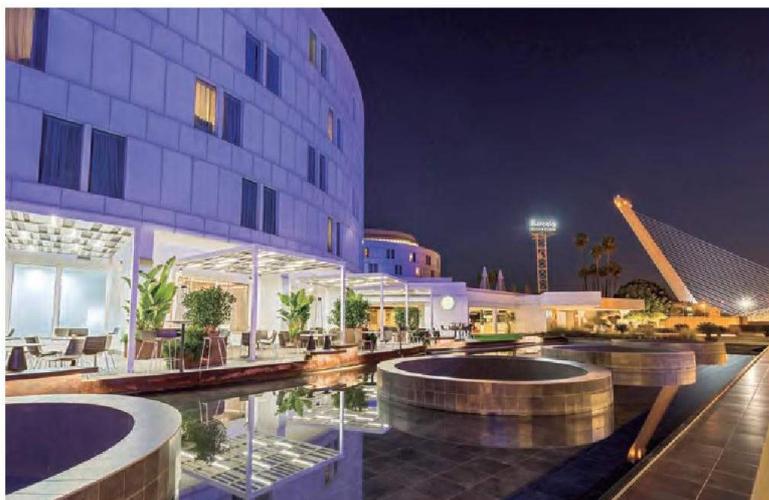
«Para frenar un poco las reprogramaciones de las citas por la ausencia de neurólogos, se está recurriendo a dos sistemas que tratan de paliar la falta de médicos a través de la autoconcertación, mediante la cobertura por la tarde, con los propios recursos de los médicos existentes, atendiendo a los pacientes por las tardes», indicó Leticia García.



1 Diciembre, 2023

212 | SEVILLA

Hotel Barceló Sevilla Renacimiento



Este hotel está situado en Sevilla y se ha convertido en un referente a nivel nacional e internacional en la organización de reuniones y eventos de gran formato. Su centro de convenciones, 25 salas, así como sus jardines y espacios abiertos dotan a este hotel de una infraestructura perfecta para albergar desde grandes congresos, hasta espectaculares lanzamientos de producto o celebraciones. El hotel está equipado con la última tecnología. Tiene amplios espacios bañados por luz natural, totalmente personalizables.



Barceló Sevilla Renacimiento

Capacidad

Superficie sala mayor: 1.024m²
 Formato banquete: 720 pax
 Formato cóctel: 1.100 pax
 Formato teatro: 1.200 pax
 Superficie exterior disponible: 10.000m²
 Número de salas: 30

Contacto

Ana Carrasco
 tel: +34 954 462 222
 fax: +34 954 463 383
 a.carrasco@barcelo.com
 www.meetbarcelo.com
 Calle Álvaro Alonso Barba, s/n
 41092 Sevilla



SEN (Sociedad Española de Neurología)
 donde asisten mas de 1.800 personas . ICERI
 " Conference of Education , Research and
 Innovatin " mas de 800 personas de 20 paises.





A. S.

INVESTIGADORAS VIGUESAS DE PREMIO

La doctora Ana Gago y la historiadora del arte Paula Barreiro, destacadas por sus trabajos de investigación en sus respectivos campos

Dos investigadoras viguesas, la neuróloga Ana Gago Veiga y la historiadora del arte contemporáneo Paula Barreiro López fueron distinguidas por su trabajo este año con sendos importantes galardones en sus respectivos campos. La doctora **Ana Gago** fue galardonada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el Premio "SEN Cefaleas" como reconocimiento a su amplia labor científica y a su dedicación en la investigación de estas enfermedades neurológicas. La neuróloga vi-

guesa ha participado en numerosos estudios cooperativos con diferentes hospitales españoles así como en el

desarrollo de una línea de investigación sobre la utilidad de sensores y algoritmos de aprendizaje automá-

tico para la predicción de las crisis de migraña, una clase de cefalea primaria.

La doctora Ana Gago es licenciada en Medicina por la Universidad de Santiago de Compostela (USC) y ha realizado un máster internacional sobre patología y prevención cardiovascular y un postgrado en Neuropsicología y Demencias. Actualmente es la responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de La Princesa y Profesora Asociada del Departamento de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid.

Por otra parte, **Paula Barreiro Ló-**

pez recibió en París el prestigioso Premio Pierre Daix, especializado en crítica e historia del arte, por su trabajo de investigación "Compañeros de lucha, Vanguardia y crítica de arte en la España de Franco", en el que reivindica el papel de los críticos militantes en la lucha antifranquista.

Esta obra reúne archivos hasta ahora inexplorados y entrevistas inéditas, aunando el discurso estético y el contexto sociopolítico, ético y cultural de la España franquista. Barreiro es catedrática de Historia del Arte Contemporáneo de la Universidad Toulouse II-Jean Jaurès (Francia).



31 Diciembre, 2023

La **esclerosis** no tiene edad

LOS NEURÓLOGOS ALERTAN DE QUE ESTA **PATOLOGÍA** NO PARA DE AUMENTAR Y SE DA CADA VEZ MÁS EN PACIENTES JÓVENES 📍 4 Y 5

La Asociación Amdem fue pionera en la Región en recibir el exoesqueleto para pacientes con esclerosis. FRANCISCO PEÑARANDA





Amdem fue pionera en recibir en la Región el exoesqueleto que ayuda a los pacientes de esclerosis múltiple a andar de nuevo. FRANCISCO PEÑARANDA



Los ejercicios de rehabilitación en la sede de la asociación son vitales para los socios. FRANCISCO PEÑARANDA



Los casos de esclerosis múltiple se dan cada vez más en pacientes jóvenes

► La Sociedad Española de Neurología alerta de que el número de nuevos diagnósticos ha aumentado un 20% en el último lustro: las infecciones virales y la contaminación podrían estar detrás del repunte
 ► Amdem reclama más recursos para continuar con los programas y actividades entre sus usuarios

ADRIÁN GONZÁLEZ

■ Cada vez hay más casos de esclerosis múltiple, sobre todo en la población más joven en la Región de Murcia. El número de pacientes con esta enfermedad ha aumentado casi un 20% en los últimos cinco años, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La esclerosis múltiple no solo es el trastorno inflamatorio más común del

sistema nervioso central, sino que es la principal causa de discapacidad no traumática entre los adultos jóvenes del mundo occidental y la segunda enfermedad neurológica -tras la epilepsia- más frecuente entre adultos jóvenes pues la edad de inicio de esta enfermedad se sitúa entre los 20 y los 40 años en la gran mayoría de los pacientes.

«Ahora mismo a la asociación

están viniendo usuarios de 15 a 18 años, gente bastante joven. Estamos notando en los últimos años que tenemos más socios, lo cual significa que hay un aumento de diagnósticos», expone Paqui Meroño, presidenta de la Asociación Murciana de Esclerosis Múltiple (Amdem). En estos momentos, la asociación cuenta con más de medio millar de socios que sufren una

enfermedad en la que todavía se desconoce «qué es exactamente lo que la causa».

En este importante incremento podrían estar detrás factores como infecciones virales, sobre todo por el virus de Epstein Barr, causa de la mononucleosis aguda infecciosa, una patología degenerativa que puede llegar a desembocar en la esclerosis múltiple.

Paqui Meroño matiza que, en su caso, no fue diagnosticada a raíz de la mononucleosis: «Fue tras un accidente que tuve. Me hicieron una resonancia cervical para tratar de saber por qué se me dormían los brazos. No tenía nada que ver con el latigazo cervical fruto del accidente, sino por las placas desmielinizantes (áreas en el sistema nervioso central donde la mielina, una sustancia grasa que recubre y aísla las fibras nerviosas, se daña o se destruye). Tras numerosas pruebas en las que iban descartando otras enfermedades, finalmente confirmaron que era esclerosis múltiple hace ya unos catorce años, recuerda.

Otros factores pueden ser el déficit de vitamina D, la baja exposición al sol, el tabaquismo o la contaminación pues hay investigaciones que elevan un 29% el riesgo de sufrir la enfermedad si se vive en ciudades frente a las zonas rurales. En la actualidad existen en España más de 55.000 personas afectadas

PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE ►



► VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

de esta enfermedad, de ellas unas 1.600 están diagnosticadas en la Región de Murcia, recuerda la presidenta de Amdem.

«Al menos una parte del aumento en la incidencia se puede atribuir a un mayor conocimiento de esta enfermedad por parte de la sociedad, a una mejor atención médica, a la existencia de más especialistas y a un aumento de la capacidad diagnóstica. Pero probablemente también a cambios en los estilos de vida y mayor exposición a los distintos factores de riesgo ambientales que contribuyen al desarrollo de esta enfermedad», explica la doctora Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relaciona-

das de la SEN.

Hace unas semanas Amdem contó con la visita a sus instalaciones del consejero de Salud, Juan José Pedreño, y la directora gerente del Servicio Murciano de Salud (SMS), Isabel Ayala. A ambos le expusieron la necesidad de seguir disponiendo de más recursos para continuar con sus programas de rehabilitación: «Tenemos que conseguir por nuestros propios medios mucha financiación, pero también necesitamos más de la Administración pública. Si no contamos con ella, no podemos dar la atención que realmente se necesita».

«Hay que pensar que nosotros estamos atendiendo lo que realmente debería hacer el Servicio Murciano de Salud y hay un coste inmenso para todo esto», añade Meroño.



Síntomas visuales, temblores, depresión y alteración del sueño

► La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune caracterizada por daño o destrucción de la mielina (la capa que recubre las fibras nerviosas) produciendo problemas de comunicación entre las neuronas. El 100% de los pacientes desarrollarán síntomas visuales (sobre todo, disminución de visión); hasta el 95%, síntomas motores y/o sensitivos (alteraciones del equilibrio, pérdida de sensibilidad o fuerza en las extremidades...),

hasta el 85% experimentarán síntomas que afectan a la actividad cerebral (temblores, ataxia,) y hasta el 68% y el 45% desarrollarán problemas con los esfínteres y cognitivos, respectivamente. Hay otros síntomas no relacionados específicamente con una lesión de la mielina, como la fatiga, depresión o alteraciones del sueño. Por esa razón, el 75% de los pacientes con esclerosis múltiple tienen algún tipo de discapacidad reconocida. J.H.



31 Diciembre, 2023

La **esclerosis** no tiene edad

LOS NEURÓLOGOS ALERTAN DE QUE ESTA **PATOLOGÍA** NO PARA DE AUMENTAR Y SE DA CADA VEZ MÁS EN PACIENTES JÓVENES **P 4 Y 5**

La Asociación Amdem fue pionera en la Región en recibir el exoesqueleto para pacientes con esclerosis. FRANCISCO PEÑARANDA





31 Diciembre, 2023

Amdem fue pionera en recibir en la Región el exoesqueleto que ayuda a los pacientes de esclerosis múltiple a andar de nuevo. FRANCISCO PEÑARANDA



Los ejercicios de rehabilitación en la sede de la asociación son vitales para los socios. FRANCISCO PEÑARANDA



Los casos de esclerosis múltiple se dan cada vez más en pacientes jóvenes

► La Sociedad Española de Neurología alerta de que el número de nuevos diagnósticos ha aumentado un 20% en el último lustro: las infecciones virales y la contaminación podrían estar detrás del repunte
 ► Amdem reclama más recursos para continuar con los programas y actividades entre sus usuarios

ADRIÁN GONZÁLEZ

■ Cada vez hay más casos de esclerosis múltiple, sobre todo en la población más joven en la Región de Murcia. El número de pacientes con esta enfermedad ha aumentado casi un 20% en los últimos cinco años, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La esclerosis múltiple no solo es el trastorno inflamatorio más común del

sistema nervioso central, sino que es la principal causa de discapacidad no traumática entre los adultos jóvenes del mundo occidental y la segunda enfermedad neurológica -tras la epilepsia- más frecuente entre adultos jóvenes pues la edad de inicio de esta enfermedad se sitúa entre los 20 y los 40 años en la gran mayoría de los pacientes.

«Ahora mismo a la asociación

están viniendo usuarios de 15 a 18 años, gente bastante joven. Estamos notando en los últimos años que tenemos más socios, lo cual significa que hay un aumento de diagnósticos», expone Paqui Meroño, presidenta de la Asociación Murciana de Esclerosis Múltiple (Amdem). En estos momentos, la asociación cuenta con más de medio millar de socios que sufren una

enfermedad en la que todavía se desconoce «qué es exactamente lo que la causa».

En este importante incremento podrían estar detrás factores como infecciones virales, sobre todo por el virus de Epstein Barr, causa de la mononucleosis aguda infecciosa, una patología degenerativa que puede llegar a desembocar en la esclerosis múltiple.

Paqui Meroño matiza que, en su caso, no fue diagnosticada a raíz de la mononucleosis: «Fue tras un accidente que tuve. Me hicieron una resonancia cervical para tratar de saber por qué se me dormían los brazos. No tenía nada que ver con el latigazo cervical fruto del accidente, sino por las placas desmielinizantes (áreas en el sistema nervioso central donde la mielina, una sustancia grasa que recubre y aísla las fibras nerviosas, se daña o se destruye). Tras numerosas pruebas en las que iban descartando otras enfermedades, finalmente confirmaron que era esclerosis múltiple hace ya unos catorce años, recuerda.

Otros factores pueden ser el déficit de vitamina D, la baja exposición al sol, el tabaquismo o la contaminación pues hay investigaciones que elevan un 29% el riesgo de sufrir la enfermedad si se vive en ciudades frente a las zonas rurales. En la actualidad existen en España más de 55.000 personas afectadas

PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE ►



► VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

de esta enfermedad, de ellas unas 1.600 están diagnosticadas en la Región de Murcia, recuerda la presidenta de Amdem.

«Al menos una parte del aumento en la incidencia se puede atribuir a un mayor conocimiento de esta enfermedad por parte de la sociedad, a una mejor atención médica, a la existencia de más especialistas y a un aumento de la capacidad diagnóstica. Pero probablemente también a cambios en los estilos de vida y mayor exposición a los distintos factores de riesgo ambientales que contribuyen al desarrollo de esta enfermedad», explica la doctora Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relaciona-

das de la SEN.

Hace unas semanas Amdem contó con la visita a sus instalaciones del consejero de Salud, Juan José Pedreño, y la directora gerente del Servicio Murciano de Salud (SMS), Isabel Ayala. A ambos le expusieron la necesidad de seguir disponiendo de más recursos para continuar con sus programas de rehabilitación: «Tenemos que conseguir por nuestros propios medios mucha financiación, pero también necesitamos más de la Administración pública. Si no contamos con ella, no podemos dar la atención que realmente se necesita».

«Hay que pensar que nosotros estamos atendiendo lo que realmente debería hacer el Servicio Murciano de Salud y hay un coste inmenso para todo esto», añade Meroño.



Síntomas visuales, temblores, depresión y alteración del sueño

► La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune caracterizada por daño o destrucción de la mielina (la capa que recubre las fibras nerviosas) produciendo problemas de comunicación entre las neuronas. El 100% de los pacientes desarrollarán síntomas visuales (sobre todo, disminución de visión); hasta el 95%, síntomas motores y/o sensitivos (alteraciones del equilibrio, pérdida de sensibilidad o fuerza en las extremidades...),

hasta el 85% experimentarán síntomas que afectan a la actividad cerebral (temblores, ataxia,) y hasta el 68% y el 45% desarrollarán problemas con los esfínteres y cognitivos, respectivamente. Hay otros síntomas no relacionados específicamente con una lesión de la mielina, como la fatiga, depresión o alteraciones del sueño. Por esa razón, el 75% de los pacientes con esclerosis múltiple tienen algún tipo de discapacidad reconocida. J.H.



31 Diciembre, 2023

12 consejos de 12 especialidades

De la neurología a la medicina digestiva, pasando por la psiquiatría, La Voz de la Salud visita varias áreas médicas distintas para que ofrezcan su consejo estrella a la hora de mejorar nuestra vida de cara al nuevo año que entra

LUCÍA CANCELA / LAURA MIYARA
 REDACCIÓN / LA VOZ



LA VOZ DE LA SALUD

No hay deseo más repetido en cada brindis de cada casa que el de tener salud. No tendría sentido que desde estas

páginas no nos sumásemos a esa aspiración. Sin embargo, es mejor no dejarlo a los designios de la providencia y empezar a actuar por nuestra cuenta. Más allá de los controles de rutina que les toquen en función de su edad, nuestra intención es que pasen el menor tiempo posible en un centro de salud. Por eso, realizamos un recorrido preventivo por distintas especialidades sanitarias para solicitarles un único consejo. Ese que, en base a su experiencia, si todos siguiésemos, la vida sería mucho mejor. Para ellos y para nosotros.

Doce meses tiene el año, al igual que doce cartas tiene cada palo de esta baraja de la salud. Así, hemos querido tocar todos los 'palos' —desde la neurología a la optometría; de la cardiología a la psiquiatría— para ofrecer una docena de consejos que sirvan para que vivas más y mejor desde este año 2024 que entra en nuestras vidas.

1 MEDICINA DIGESTIVA QUE LOS ANALGÉSICOS NO SEAN CARAMELOS

Empezamos este repaso por una de las principales puertas a nuestro organismo: la boca, punto de entrada a nuestro aparato digestivo.

Roi Ribera, médico del servicio de medicina digestiva del hospital Son Llàtzer de Palma, en Mallorca, nos ofrece un consejo y también un recordatorio de cara al 2024. Su recomendación, esa que considera que ahorraría muchísimos disgustos a sus pacientes, es clara y concisa: «Diría que los antiinflamatorios no son caramelos y que deben tomarse con precaución». En cuanto al recordatorio, en un momento en el que un altísimo porcentaje de la población presenta síntomas digestivos, el doctor recalca que «hay una relación directa entre nuestros problemas estomacales y nuestro estilo de vida». Según explica, buena parte de los problemas que ven responden a «una suma de factores que hacen que tu aparato diges-

tivo esté más sensible de lo que debería». Menciona específicamente la dieta, los tóxicos a los que te expongas —alcohol, pero también tabaco— o los medicamentos que tomes. «Pero nada influye tanto como el estrés y el bienestar emocional», concluye.

2 OPTOMETRÍA LA REGLA DEL 20-20-20

Aunque todos sabemos que debemos revisarnos la vista, solo lo hacemos cuando esta empieza a fallar. «Sobre todo en los más pequeños, porque es muy difícil que un niño diga que ve mal porque no tiene referencia de lo que es ver mejor», señala Alexander Dubra, miembro del Colexio de Ópticos Optometristas de Galicia. Por eso, su primer consejo es acudir una vez al año a calibrar que nuestros ojos sigan en forma.

Para conseguir esto último, el profesional proporciona otro consejo: «En los tiempos que corren, tanto para los más pequeños como para los adultos, lo ideal es seguir la regla del 20-20-20. Cuando nos encontremos frente de una pantalla, cada veinte minutos, mirar por lo menos a veinte pies (aproximadamente unos seis metros), durante un mínimo de veinte segundos. Aunque si puede ser un minuto, mejor, para que los ojos se relajen y descansen».

Así podremos prevenir una de las pandemias del siglo XXI: la miopía. «El porcentaje de miopes se está disparando de una forma muy preocupante, sobre todo, desde que nuestro tiempo de ocio también lo dedicamos a mirar de cerca una pantalla».

3 NEUROLOGÍA DISFRUTA DE TUS AMIGOS

Todos sabemos que hay que llevar a cabo actividades que potencien a nuestro cerebro. Solemos pensar en los crucigramas, aprender un idioma o leer un libro. Pero acciones cotidianas de nuestro día a día, como conversar con un amigo o un familiar, también son un chute de energía para él. Conocemos que es un órgano que está conectado con el resto del cuerpo y que muchas de las patologías que afectan a otros sistemas, le perjudican. Por eso, Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología, enumera hábitos que potencian un cerebro sano, como realizar ejercicio físico, una alimentación equilibrada, dormir míni-

mo ocho horas y evitar todo tipo de sustancias tóxicas. Pero también comenta algunas que solemos pasar por alto, como evitar la incomunicación y el aislamiento social. «Son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro», alerta.

Además, el neurólogo subraya que debemos eliminar el estrés de todos los ámbitos de nuestra vida. O por lo menos, intentarlo. Y aunque parezca sorprendente, aconseja tener una actitud positiva ante la vida. «Debemos procurar mantener una motivación adecuada y no permitir que la exigencia, ya sea propia o ajena, nos haga sufrir».

4 PEDIATRÍA UNA RUTINA DE SUEÑO

Los consejos de salud no solo se aplican a uno mismo, también es importante lo que ocurra en el entorno. En este sentido, los adultos son los principales responsables de establecer una rutina de sueño adecuada para los más pequeños. Esta no solo se limita a la noche, sino que abarca las 24 horas del día. «La higiene del sueño está basada en los hábitos saludables durante toda la jornada», explica el doctor Gonzalo Pin, coordinador del Grupo del Sueño de la Asociación Española de Pediatría.

Por eso, recomienda «aumentar el contraste entre lo que es día y lo que es noche: luz y actividad frente a oscuridad y desactivación», indica. Cuanto más haya, mejor será el descanso. Para ello, propone diferentes medidas. Que los niños reciban luz natural a primera hora del día y que, en la medida de lo posible, vayan andando o en bicicleta al colegio para activarse; que la actividad física se reduzca tres o cuatro horas antes del inicio del sueño y que los horarios de las comidas sean regulares, de forma que la cena no se haga justo antes de dormir. Esto se conoce como crononutrición.

Y aunque estemos de visita por pediatría, dormir mejor es un buen objetivo para empezar el año independientemente de nuestra edad. La mayoría de los españoles descansan menos de siete horas cada noche, cuando lo recomendado es llegar a ocho.

Para lograrlo, nos pueden ayudar algunas medidas de higiene del sueño. «Una de las principales es tener rutinas regulares para dormir. Normalmente, las per-



sonas tienen un horario los días de semana y otro el viernes, sábado y domingo, pero lo recomendable es que se mantenga todos los días lo mismo», señala María José Aróstegui, miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española de Sueño (SES). Otro consejo es no tener el móvil a mano cuando vayamos a la cama. La luz azul de las pantallas de móviles y tabletas nos mantiene despiertos impidiendo que segregamos melatonina, la hormona que hará de nuestro sueño una experiencia reparadora», dice Aróstegui.

5 GINECOLOGÍA NO NORMALIZAR LO PATOLÓGICO

Miriam al Adib, ginecóloga y obstetra, considera que en el ámbito de la ginecología, el principal consejo es tomar las riendas de nuestra salud sexual y reproductiva, y no normalizar una mala calidad de vida. «Existen muchas mujeres que sufren dolor con la menstruación o con las relaciones sexuales; el malestar íntimo es un aspecto sobre el que hay mucho tabú. No se consulta, a veces se hace de pasada y te vas de allí sin ningún diagnóstico ni solución. Eso no puede pasar. No hay que conformarse con ese malestar; busquemos profesionales que nos ayuden a revertir esa situación», remarca.

Con todo, puntualiza que tampoco se debe hacer lo contrario,

patologizar lo normal: «Poner etiqueta de enfermedad a cosas que son normales, como, por ejemplo, los cambios hormonales que se dan en el ciclo y que en un momento determinado te puedas sentir de una forma y en otro, de otra completamente distinta. Debe existir un equilibrio entre no patologizar lo normal y darle importancia a aspectos que condicionan nuestra calidad de vida».

6 DERMATOLOGÍA CREMA SOLAR E HIDRATANTE

Disfrutar del sol y de sus beneficios es posible, pero siempre se ha de hacer de manera segura. Para ello, la crema de protección solar resulta imprescindible. También, «se debe evitar la exposición en las horas del mediodía, usar gorra, gafas de sol y ropa adecuadas», añade la doctora Teresa Fernández-Morano, miembro del Grupo de Dermatología Estética y Terapéutica.

La experta también recuerda la importancia de revisar los lunares. Si cambia la forma o el color, tiene bordes irregulares, es asimétrico o crece en diámetro, «es necesario consultar con un especialista». En materia dermatológica, tener la piel hidratada es fundamental. «Hay que beber abundante agua, al menos un litro y medio, así como



31 Diciembre, 2023

para este nuevo año



10 SALUD MENTAL NO ESQUIVAR EL CONFLICTO

Cuidar nuestra salud no significa solamente ocuparnos del cuerpo. Observar sus cambios nos puede ayudar a detectar que nuestro bienestar emocional está pidiendo atención. «Alguien que siempre duerme bien y que empieza a despertarse a medianoche con la cabeza dándole vueltas a los problemas, probablemente está sobrepasado por la situación que tiene. El sueño es tremendamente importante y es uno de los parámetros objetivos que primero saltan cuando algo anda mal», señala Víctor Pérez, presidente de la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental.

¿Qué hacer si notamos estos cambios? A veces, algo sencillo como una nueva afición puede ayudar a despertar esa motivación para la vida. «Dedicarle tiempo a un pasatiempo que no tenga que ser productivo o dar un resultado determinado es fantástico para la salud mental. Nos protege, ayuda a ver las cosas con perspectiva y a seguir adelante», propone la psicóloga Victoria Canosa, del Colexio Oficial de Psicología de Galicia.

Este tiempo dedicado a nosotros mismos es parte del autocuidado, una práctica fundamental para la salud mental. «Autocuidado significa aprender a gestionar mis emociones, a reconocerlas, a no escapar de ellas y pedir ayuda cuando hace falta», dice Canosa.

Al mismo tiempo, es importante no descuidar nuestras relaciones sociales. «Tendemos a evitar los conflictos, pero eso lo único que hace es agrandarlos. Con las personas más cercanas, es mejor hablar de lo que nos molesta y no dejarlo pasar, sino buscar una solución», recomienda Canosa.

11 MEDICINA INTERNA NO ERES UN SER INDESTRUCTIBLE

Curioso es el consejo para este 2024 que nos llega desde la planta de Medicina Interna. «El consejo fundamental que daría va especialmente dirigido a la gente más joven: que no se crean que las enfermedades vienen del aire».

Quien dice esto es Ignacio Novo, internista en el Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS). «Es algo que acabas comentando muchas veces con gente de 50 o 60 años, se sorprenden de tener hipertensión o problemas con sus niveles de colesterol a esa edad. Pero es que esto ya viene de antes. Si con 30 o 40 años te hubieses cuidado un poco más, no habría-

mos llegado a esto», comenta el especialista. Por tanto, su punto está claro. No nos creamos indestructibles cuando somos jóvenes porque la vida siempre pasa factura. «A riesgo de que pueda estar muy trillado, no pasa nada por insistir en que a partir de una cierta edad, diría que desde los 30 años, conviene hacerse unos análisis, medirse al menos una vez la tensión y controlar el peso. Esto evita muchos problemas en el futuro», asegura.

Se da por hecho que hay que reducir al máximo el consumo de drogas y alcohol, aunque quizás no esté de más recordarlo.

12 NEUMOLOGÍA MENOS PITILLOS Y MÁS VACUNACIÓN

Seguimos en esta peregrinación hospitalaria que nos lleva hasta el ala de neumología. Quien sale a recibirnos es Carlos Rábade, responsable del Área de Tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ) y también neumólogo del CHUS.

EPOC, asma, infecciones y cáncer. ¿Qué tienen en común todas estas enfermedades? Pues que el tabaquismo es el principal factor de riesgo en todas ellas. Ya sea complicándolas o, directamente, causándolas. Por tanto, estando donde estamos, no es de extrañar que el consejo marcado en letras rojas en esta consulta sea el siguiente: «Dejen el tabaco. Y, cuanto antes lo hagan, mejor, porque menos probabilidad va a haber de sufrir estas enfermedades o de que progresen». Y ojo, que ser fumador pasivo —básicamente, comerte el humo de los demás— también implica un alto nivel de riesgo.

Ahora bien, por suerte no toda la población es fumadora y para aquellos que no se pasan sus días con un cigarrillo en la mano, Carlos Rábade también tiene un consejo: vacúense. «La vacunación reduce la gravedad de muchas infecciones, como es el caso del covid. Basta con ver que hoy tenemos una enfermedad con menos mortalidad y menos hospitalización que hace tres años. ¿Por qué? Porque se ha vacunado a la gente. Por lo tanto, recomendaría que la gente se vacune, del covid y también de la gripe, que es otra infección que puede ser grave y puede empeorar las enfermedades respiratorias crónicas», recomienda Rábade en un momento del año en el que todos tenemos cerca algún 'caído en combate'. «Es un momento fundamental para que la gente se vacune frente a la gripe, el covid y ante bacterias como el neumococo, sobre todo los pacientes con patologías respiratorias crónicas. La vacunación va a hacer que esas infecciones sean menos graves», asegura.

En esta información también han participado Uxía Rodríguez, Lois Balado y Cíntya Martínez

ta sana, de estilo mediterráneo, con porciones no excesivas, para no engordar», recomienda.

Además de estos básicos, el experto aconseja hacer lo posible por reducir el estrés, que es otro de los principales factores de riesgo para la enfermedad coronaria. «Es importante intentar tomarse la vida con un poco de filosofía. Hay que saber valorar las cosas, ver el vaso medio lleno, enfocarse en los aspectos positivos de la vida y procurar sacarle partido, así como intentar tomar distancia de las emociones cuando se pueda», reflexiona.

9 ODONTOLOGÍA DOS MINUTOS MÍNIMO Y QUE TODO VAYA COMO LA SEDA

Puede parecer muy poco tiempo, pero a la hora de lavarnos los dientes, no solemos cumplir con los dos minutos necesarios. Lo confirma Olalla Argibay, miembro Sociedad Española de Periodoncia. «Debemos cepillarnos como mínimo dos veces al día, con una pasta adecuada», indica. No es el único error: solemos olvidarnos de los espacios entre los dientes. «Estos también cuentan. La seda dental o los cepillos interdentales son nuestros mejores aliados. Suma un colutorio a la ecuación para completar tu higiene», añade. Para saber si nuestros hábitos son correctos, debemos visitar a nuestro dentista de confianza, por lo menos, una vez al año. «La salud general empieza por la boca», subraya Argibay.

elegir una dieta rica en vitaminas y antioxidantes», sugiere la doctora. De igual forma, recomienda hacer una limpieza facial con exfoliantes suaves o un limpiador y elegir la crema adecuada en base a las necesidades individuales.

7 NUTRICIÓN TIEMPO Y ORGANIZACIÓN

«No es posible estar a dieta de por vida, porque no sería bueno para la salud física y mental, ni para la relación que cada persona tenga con la comida», asegura Laura Jorge, dietista-nutricionista. Precisamente, su recomendación es entender que, para comer sano, debe haber un cambio de hábitos. «Y es importante saber que en este proceso se sucederán varias etapas», indica. La primera es la precontemplación, en la que «la persona todavía no se ha planteado el cambio». Después, llega la contemplación, «cuando se conocen los motivos para cambiar». En este punto, es importante anotar los pros y contras. A continuación, viene la fase de determinación, seguida de la de acción, «en las que el protagonista coge los mandos». Después, tocará el mantenimiento y, finalmente, en la recaída. «Forma parte de la experiencia y es útil que se sepa que esto puede ocurrir porque nos ayudará a prepara-

rnarnos y a no asociarlo al fracaso», cuenta.

En relación a lo anterior, la nutricionista recomienda aprender a organizarse. Saber cuál será el menú «y prepararlo antes si entre semana vamos cortos de tiempo». Para ella, el factor tiempo resulta clave.

8 CARDIOLOGÍA CAMINA UN POCO CADA DÍA

La patología cardiovascular es una de las principales causas de muerte, sobre todo a medida que vamos cumpliendo años. A partir de los 35, la mayoría de las personas tienen niveles demasiado elevados de colesterol LDL, aquel que se conoce como 'malo'.

La buena noticia es que con algunos cambios en nuestro estilo de vida, podemos contrarrestar los efectos de la edad y mantener saludable ese órgano que nunca descansa, el corazón.

En este sentido, el doctor Manuel Anguita, portavoz de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), no busca ser original sino concreto. «Los hábitos de vida saludables se resumen básicamente en tres claves: no fumar, porque el tabaco es veneno para el corazón; hacer ejercicio, especialmente andar una hora al día, como mínimo; y seguir una die-



JUEGOS DE MEMORIA

Cálculo

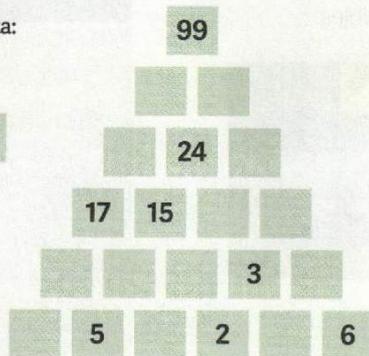
1. Pirámide. Complétala sabiendo que el número que tienes que escribir en cada cuadrado es la suma de los dos en los que se apoya.

Esta es la pauta:

A

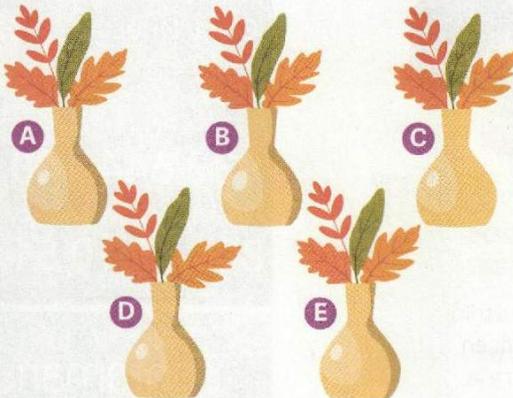
B C

$$A = B + C$$



Atención

3. Idénticas. Dinos qué dos ilustraciones son idénticas y qué cambia en las otras tres.



Soluciones



1. Pirámide

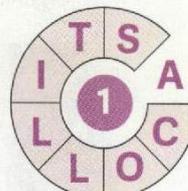
2. Palabras enroscadas
 Monólogo, enfermar, pitorreo,
 Portugal, limpieza, zarzuela,
 besuqueo.



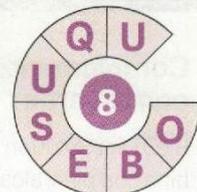
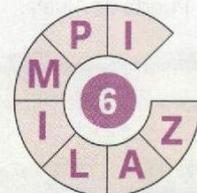
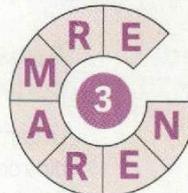
3. Idénticas
 Son iguales
 la A y la E.

Concentración

2. Palabras enroscadas. Encuentra la letra que falta y descubrirás una palabra. ¡Pero no todas se leen en el sentido de las agujas del reloj!



CASTILLO





1 Enero, 2024



Con la colaboración
de la Sociedad Española
de Neurología (SEN)

Deducción

4. Jeroglífico. Es un objeto pequeño y afilado que los médicos expertos en esa parte del cuerpo no quieren que usemos.



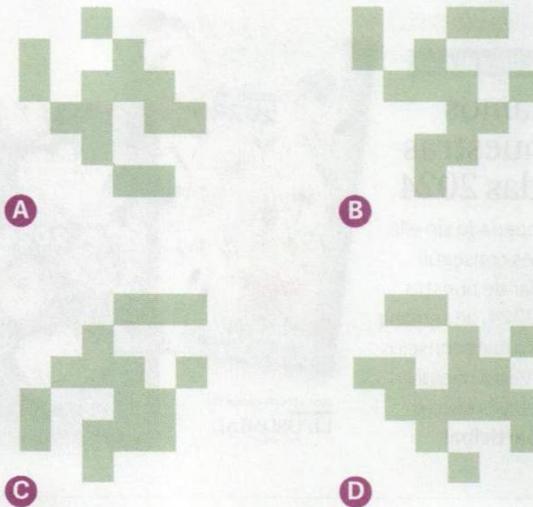
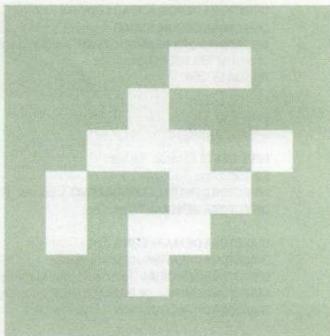
Observación

5. Puzle. ¿Reconoces a la famosa que se esconde en esta foto que se nos ha roto?



Percepción

6. Pixelados. ¿Cuál de las cuatro formas que ves a la derecha (A, B, C o D) encaja en el hueco? Pueden estar giradas.



4. Jeroglífico
Mondadientes. MONDA (de naranjas) + DI + EN + TÉS (las letras "d" en tazas de té).



5. Puzle
Meryl Streep.

6. Pixelados
La A.