VERANO 2018 / nº17

Publicación editada por viamed

via

Cuidados de la piel en verano y campañas preventivas de melanoma

La seguridad del paciente en los hospitales del Grupo Viamed

Operación bikini: perder peso, pero con cabeza

Menopausia, una etapa que influye en la calidad de vida de las mujeres

Con expertos
PROFESIONALES
que le ofrecerán el mejor trato médico y humano posible.

Con la última
TECNOLOGÍA
para el diagnóstico y la cirugía.

Con una moderna
DOTACIÓN
7.000 m², distribuidos en cuatro plantas. Disponemos además de una zona de jardín y parking.

UCI

SERVICIO urgencias 24 HORAS

Hospital viamed Los Manzanos

Hermanos Maristas s/n | 26140 Lardero - La Rioja | 941 499 490

www.viamedlosmanzanos.com

Medicina y tecnología

Antonio Soláns Vázquez de Prada
Director General de Hospitales

Fue Steve Jobs quien dijo que "la tecnología no es nada. Lo importante es que tengas fe en las personas, que sean básicamente buenas e inteligentes, y si les das herramientas harán cosas maravillosas". Y no le faltaba razón.

La popularización de los teléfonos inteligentes que estamos viviendo en los últimos 10 años está cambiando nuestras vidas, el modo en que nos relacionamos con el entorno y cómo trabajamos. Llevamos en nuestro bolsillo un potente ordenador conectado con todo el planeta, capaz de transmitir a través de redes de alta capacidad una gran cantidad de información, no sólo audio y video en tiempo real.

La velocidad que han adquirido la miniaturización de la electrónica, los lenguajes de programación de alto nivel, las tecnologías inalámbricas, los nuevos materiales o el desarrollo imparable de la robótica está superando la capacidad de personas, instituciones y empresas para asimilar las posibilidades actuales y para poder anticipar lo que ocurrirá en el futuro.

La medicina es ciencia y tecnología. La ciencia médica avanza dando respuesta a los porqués de las cosas, a cómo funciona el cuerpo humano en la salud y la enfermedad. Y la tecnología avanza básicamente desarrollando materiales y productos de farmacia y biológicos, técnicas médicas y de cirugía, instrumental y equipamiento para el diagnóstico y los tratamientos, los métodos preventivos, y también los procedimientos de trabajo y organización de la asistencia.

En este entorno complejo y de cambios rápidos nos movemos hoy en Viamed, entre la admiración por las nuevas posibilidades que se nos presentan a toda velocidad y el sentido práctico que requiere adoptar aquellas novedades que son realmente útiles para nuestros pacientes.

Pero Jobs tenía razón. La ciencia y la tecnología no son lo más importante. Las personas son importantes. Son las personas las que cuidan a las personas, las que dan buenas y malas noticias, las que consuelan, las que animan, las que tranquilizan, las que sonríen. Los hospitales somos lo que son sus trabajadores, todos ellos y en sus respectivas funciones. Porque la asistencia sanitaria la prestan personas, personas con vocación de servicio, con mucha formación de base y en constante actualización, preocupados por seguir mejorando, generosos con su tiempo y su dedicación.

Jobs lo dijo, pero en Viamed lo vemos todos los días: personas buenas e inteligentes que, además, con herramientas, hacen cosas maravillosas.

Sumario

03 Editorial
Grupo Viamed Salud

04 Noticias
Grupo Viamed Salud

08 Cuidados de la piel en verano y campañas preventivas de melanoma

11 Cuidarse en el embarazo en verano

12 Operación bikini: perder peso, pero con cabeza

14 Alergias …También en verano

17 La seguridad del paciente en Viamed

20 Menopausia, una etapa que influye en la calidad de vida de las mujeres

23 Accidentes de tráfico: la importancia de los primeros auxilios

26 International Medical Unit, atención especializada para pacientes extranjeros

viamed via | nº 17
verano 2018

Edita
Grupo Viamed | Cantabria, 2- bajo A2
28010 Alcobendas - Madrid | T 902 02 69 31
www.viamedsalud.com
Tirada 5.630 ejemplares
Dirección y Coordinación
Gabinete de Comunicación Grupo Viamed
Depósito Legal
SS-791-2010
Publicación cuatrimestral
Publicación gratuita. Se autoriza la reproducción total o parcial siempre que se cite la fuente.

Viamed Salud

lanza la primera web para el cuidado de la piel de forma personalizada

Viamed Salud ha puesto en marcha la campaña de sensibilización “A Tiempo de Piel”. La intención es concienciar al público de la importancia del cuidado de la piel y la protección solar durante todo el año y especialmente en verano, época en la que más nos exponemos a los rayos solares. Para ello, ha creado cuidadoconelsol.com, la primera web que proporciona cuidados personalizados para proteger la piel según la radiación solar, el tono de piel y la localización de los usuarios.

Los usuarios pueden acceder a los consejos personalizados que proporciona la web a través del botón de geolocalización de la home, que determinará el índice de UV al que están expuestos dependiendo del lugar en que se encuentren, de la hora del día y del sol en cada momento. A continuación, deberán indicar cuál de los fototipos que aparecen en pantalla se asemeja más a su tono de piel y, en tan solo un clic, obtendrán unos tips personalizados sobre qué factor de protección utilizar, el tiempo máximo de exposición al sol y horario recomendado, o algunas claves sobre vestuario, entre otros útiles consejos.

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, y los expertos alertan de que la mayor parte del tiempo no somos conscientes de su importancia y fragilidad. La cuidamos para que luzca bonita y sana, pero la exposición continuada a factores externos la deterioran hasta el punto de que pueden desencadenar patologías y provocar cáncer de piel, en el peor de los casos.

www.cuidadoconelsol.com

Viamed Montecanal

La Escuela de Padres volverá en octubre

Este servicio, muy valorado por los papás, se despide temporalmente hasta el próximo 2 de octubre. Se trata de una iniciativa abierta a los padres que quieran aprender, compartir y resolver dudas sobre los temas específicos del bebé directamente con los profesionales del hospital.

Coordinado por el doctor Gerardo Rodríguez y de la mano del equipo de pediatría del hospital, permite a los padres resolver las dudas más frecuentes en el cuidado de su bebé directamente con los pediatras del **hospital Viamed Montecanal**.

En este ciclo el equipo médico abordará cuestiones relacionadas con enfermedades, alimentación, accidentes o alergias infantiles, con el siguiente calendario:

2 octubre.
¿Sabemos alimentar bien a nuestro hijo? *Dr. Gerardo Rodríguez*

6 noviembre.
Todo lo que debemos saber de la alergia. *Dr. Humberto Rondón*

4 diciembre.
Tos, catarro y gripe. *Dra. Ana Belén Segura*

Grupo Viamed

Éxito de la Convención Anual Viamed Salud celebrada en Tarragona

El **hospital Viamed Monegal** de Tarragona, liderado por **Jesús Niubó**, ha sido el encargado de acoger el último encuentro del **Grupo Viamed**. Bajo el lema “Un gran equipo. Una gran familia”, se han puesto de manifiesto los propósitos de la organización para el futuro.

A la reunión acudieron los principales equipos directivos de todos los hospitales y centros que Viamed posee en múltiples Comunidades Autónomas de España. Entre los participantes estuvo presente el consejero delegado del Grupo, **Marcial López-Diéguez**, quien ofreció una inspiradora ponencia para los asistentes.

Viamed Salud ha conseguido consolidar su proyecto hasta convertirse en toda una referencia en el sector médico. De hecho, en la actualidad, con 18 centros en toda España y una plantilla de más de 2.300 profesionales, pretende seguir con un continuo crecimiento y tiene una visión a largo plazo que incluya sofisticados medios.

En este sentido, el principal fin del encuentro ha sido analizar las claves del futuro del Grupo y marcar las directrices y la política que dirigirá su actuación en lo que queda de año y en 2019. El lema escogido resume perfectamente el espíritu de la Convención, en la que se marcó la meta de seguir ofreciendo a los usuarios, colaboradores y clientes de Viamed Salud un servicio sanitario de excelente calidad de mano de los mejores profesionales.

Las líneas estratégicas de todos los hospitales y centros del Grupo seguirán basándose, por tanto, en una atención personalizada por parte del equipo médico más cualificado con el paciente como centro de todo.

Viamed Santa Ángela de la Cruz

Pioneros en el tratamiento de la migraña con estimulación transcraneal con corriente directa

La estimulación transcraneal con corriente directa (TDCS) aplicada a pacientes con dolor de diferente etiología es una prometedora herramienta en la investigación neurocientífica y neuroconductual humana, cuya implementación en el tratamiento de la migraña corre a cargo de la doctora **Natalia Núñez**, psicóloga de la Unidad SHC Medical del hospital **Viamed Santa Ángela de la Cruz**. Núñez ha sido galardonada con la beca más importante que se concede en España en el campo de la neurociencia, la VI Beca doctor Albert, promovida por el Instituto de Especialidades Neurológicas.

Esta novedosa técnica indolora, no invasiva y sin efectos secundarios, disminuye la intensidad de las crisis y alarga los periodos interictales (espacio de tiempo que se sucede entre dos crisis). Tanto pacientes migrañosos en fase crónica como en fase aguda se benefician de este nuevo tratamiento, que funciona mediante dos electrodos que aplican una corriente continua de baja intensidad.

Diferentes patologías como la migraña están relacionadas con la percepción del dolor, un dolor que se regula a nivel cerebral, con conexiones en la corteza cerebral. Los tratamientos con TDCS siguen diferentes protocolos de administración dependiendo de la patología a abordar, pero normalmente precisan de dosis de estimulación de 10 a 20 minutos y desde 10-12 sesiones hasta 30 con una periodicidad variable.

Santa Ángela de la Cruz

hospital de referencia para el Real Betis Balompié

El **hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz** y el **Real Betis Balompié** han firmado un acuerdo de colaboración por el que este centro sanitario se convierte en el hospital de referencia del club verdiblanco. Así, sus jugadores profesionales recibirán atención médica integral especializada.

Este acuerdo, asimismo, está suscrito para la cobertura de todas las categorías, desde el primer equipo hasta el prebenjamín, así como para el resto de las secciones deportivas: fútbol femenino, baloncesto y fútbol sala.

De este modo, el Real Betis accede a una atención hospitalaria del más alto nivel, con un servicio que ofrece mayor agilidad en los trámites y un seguimiento personalizado para cada paciente. Además, los abonados del Real Betis Balompié podrán beneficiarse de ventajas para formar parte de Viamed Santa Ángela de la Cruz.

Manuel López Otero, director general de Viamed Santa Ángela de la Cruz, expresaba que "estamos especialmente satisfechos y orgullosos de convertirnos en el hospital de referencia del Real Betis Balompié, un equipo tan querido en nuestra ciudad, así como una marca tan prestigiosa en el deporte profesional, que nos permite poner de manifiesto nuestro apoyo al deporte y sus valores".

Por su parte, **Federico Martínez Feria**, director general corporativo del Real Betis, señalaba que "este acuerdo con Viamed Santa Ángela de la Cruz es muy positivo para el Real Betis y todas sus secciones. Buscamos la mejor atención a nuestros profesionales y estamos convencidos de que hemos hecho la mejor elección".

Viamed Los Manzanos

Exitosa jornada de cirugía de muñeca retransmitida en directo desde el quirófano de Viamed Los Manzanos

El Servicio de Cirugía Ortopédica del hospital Viamed Los Manzanos, dirigido por la doctora Mª Victoria Martínez Galarreta, fue responsable de la organización de esta jornada que trató el caso clínico de una compleja lesión de ligamento escafolunar producida por un accidente deportivo en un paciente joven.

El doctor Miguel del Cerro Gutiérrez, especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología con más de 20 años de experiencia y uno de los mayores expertos a nivel internacional en cirugía de la mano, fue el encargado de realizar dicha intervención por primera vez en La Rioja. En un coloquio posterior con la veintena de profesionales que siguieron la intervención por circuito cerrado de televisión, Del Cerro explicó la técnica realizada.

Este profesional desarrolla en la actualidad una novedosa técnica (doble plastia) de reparación de lesiones ligamentosas carpianas, mediante la cual se sustituye el ligamento escafolunar del paciente por otro de su propio brazo que realice la misma función. Todo

ello mediante artroscopia, sin necesidad de apertura quirúrgica. Dicha técnica permite obtener excelentes resultados de cara a la recuperación del paciente, posibilita una rápida reincorporación al deporte y minimiza el riesgo de re-rotura de las plastias.

Viamed Los Jazmines

XIII aniversario del Centro Sociosanitario

Sus 13 años de apertura se celebraron con un gran collage en el que, bajo el lema "Trabajar juntos es el éxito", los profesionales son los grandes protagonistas. Música y una gran merienda para agradecer a residentes y familiares su confianza en **Viamed Los Jazmines** puso el punto final a la jornada.

La celebración de la jornada, que tuvo lugar el pasado 20 de junio, tenía como objetivo "el agradecimiento a todo nuestro equipo por el esfuerzo y buen hacer durante estos 13 años" resaltaba su directora, **Valeria Fernández**, que añadía: "hemos alcanzado un alto nivel de calidad y prestigio en la atención a nuestros mayores, y en gran medida ellos son los responsables, por ello queremos animar también a todos los profesionales que forman parte de Viamed Los Jazmines a continuar trabajando en la misma línea para que la atención a nuestros residentes goce de la calidad que ellos se merecen y sus familiares esperan".

"Y, por último, finaliza Valeria, en este décimo tercer aniversario hemos querido celebrar con todos nuestros residentes su pertenencia a esta gran casa que es Viamed Los Jazmines; y a sus familiares agradecerles el honor de contar con su confianza para el cuidado de sus mayores."

Viamed Nuestra Señora de Valvanera

Se inaugura la primera Unidad Hospitalaria Privada de Cuidados Continuados en La Rioja

La nueva Unidad Hospitalaria Privada de Cuidados Continuados de **Viamed Nuestra Señora de Valvanera** nace en Logroño para ofrecer asistencia integral a pacientes con problemas crónicos de salud, tanto de patología, incapacitantes temporales o progresivos como de rehabilitación, que precisan de una convalecencia hospitalaria. La apertura de esta Unidad permite crear 60 puestos de trabajo y proporcionar asistencia multidisciplinar para 14.600 estancias anuales de pacientes con diferentes patologías y necesidades médicas.

La Unidad de Cuidados Continuados del hospital Viamed Nuestra Señora de Valvanera acogerá a pacientes con múltiples necesidades. Entre ellas, destacan los cuidados hospitalarios y de rehabilitación después de una intervención quirúrgica, traumatológica, ginecológica y de cirugía general; cuidados sanitarios tras una enfermedad aguda que precisen supervisión médica de enfermería y fisioterapéutica continuada (patologías respiratorias y cardiacas, enfermedades reumáticas y neurodegenerativas); pacientes crónicos estables que requieran una supervisión médica; pacientes que necesiten cuidados integrales después de un accidente de tráfico o laboral; y pacientes que demanden atención continuada en fase de estabilización.

El hospital permite todo tipo de estancias, que pueden variar desde un día hasta una permanencia prolongada, y las define de manera personalizada según las necesidades y características de cada paciente. ¿Objetivos? Mejora de la calidad de vida de pacientes y cuidadores; la prevención y tratamiento prematuro de enfermedades iatrogénicas y situaciones agudas; estabilizar y retrasar la progresión de las enfermedades crónicas; así como favorecer y recuperar la autonomía individual e independencia funcional de pacientes que ingresan por sobrecarga, claudicación o enfermedad del cuidador principal.

Cuidados de la piel en verano y campañas preventivas de **melanoma**

La campaña Euromelanoma 2018, bajo el lema "España tiene un problema con el cáncer de piel" quiere concienciar sobre los riesgos de la exposición solar en la piel y, a su vez, de la importancia de la autoexploración de la piel. Y es que, según los últimos datos aportados por la Academia Española de Dermatología y Venerealogía (AEDV) y la Fundación Piel Sana, en España cerca de 4.000 personas desarrollan al año un melanoma y más de 74.000 algún tipo de cáncer cutáneo.

Especialista en Dermatólogía, doctora Ana Lorente

Además de esta campaña, el **hospital Santa Ángela de la Cruz** está llevando a cabo con Bidafarma un proyecto pionero de Teledermatología, Telederma, que permite el diagnóstico precoz de cáncer de piel de manera fácil y rápida. Y es que el cáncer de piel es uno de los más frecuentes y sin duda el más prevenible de todos los tipos de cáncer.

La campaña Euromelanoma -promovida por la AEDV- comenzó en el año 2000 y actualmente se lleva a cabo en otros 16 países europeos. "Pretende concienciar a la población sobre los riesgos del daño solar, promover hábitos de vida saludables en relación con la exposición solar, y concienciar a la población sobre la necesidad de realizar un autoexamen periódico de la piel, así como acudir al dermatólogo siempre que haya alguna lesión sospechosa", nos explica la doctora Ana Lorente, dermatóloga del hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz.

Sorprendentemente el número de casos de melanomas diagnosticados no sólo no ha disminuido, sino que se ha detectado un aumento, en concreto un aumento del diagnóstico de melanomas in situ y/o melanomas finos. Según revela la doctora, "el riesgo de padecer un melanoma parece estar en relación con las quemaduras solares en la infancia; por tanto, dado que esta iniciativa lleva en marcha sólo 18 años no hemos podido objetivar si ha tenido un efecto en la mejora de las medidas preventivas, pero sí ha tenido un impacto directo en la detección precoz, pues los melanomas se detectan en estadios muy iniciales, potencialmente curables y con un excelente pronóstico".

"Desgraciadamente también nos aportan datos como que un 24% de la población sigue pensando que el bronceado es saludable y un 17 % de la población desconoce que las cabinas de rayos UVA aumentan el riesgo de cáncer", señala la dermatóloga. De ahí que sean tan importantes las campañas de concienciación e información para fomentar hábitos de fotoprotección saludables.

La doctora aporta más datos para que tomemos conciencia de la importancia del cuidado de la piel, como por ejemplo que la incidencia del melanoma ha aumentado a razón del 3-7% anualmente desde la segunda mitad del siglo XX. En Europa actualmente es el noveno cáncer más común, con más de 100.000 nuevos casos diagnosticados anualmente. Muchos autores sugieren que este aumento de la incidencia puede tener una relación directa con las campañas de concienciación social y detección precoz como el Euromelanoma. Además, la incorporación de nuevas técnicas como la dermatoscopia convencional o digital a la consulta del dermatólogo también han permitido mejorar el diagnóstico precoz de melanoma. Detectar un melanoma en estadios iniciales (melanoma in situ) significa evitar una muerte potencial por melanoma.

Telederma, proyecto pionero de teledermatología

El Servicio de Dermatología (DervamitSalud) del hospital Santa Ángela de la Cruz de Sevilla lleva a cabo desde septiembre de 2017 con Bidafarma un proyecto pionero de Teledermatología (Telederma), que según la doctora "permite un abordaje desde la farmacia comunitaria, a pie de calle, del diagnóstico precoz del cáncer de piel". Este proyecto pone a disposición de cualquier paciente un acceso rápido y económico a una consulta dermatológica mediante la combinación de la dermatoscopia digital y la telemedicina (teledermatología).

Ana Lorente explica en qué consiste este servicio de cribado de cáncer de piel: "Se trata de una técnica no invasiva, en la que el farmacéutico, entrenado previamente, toma imágenes clínicas y dermatoscópicas de aquellas lesiones cutáneas sospechosas y las envía de forma digital al equipo de dermatólogos de nuestro hospital. Todas las imágenes son valoradas en menos de 24 horas, por al menos dos dermatólogos, que envían un informe a la farmacia con un diagnóstico y una actitud terapéutica a tomar según el tipo de lesión".

Asimismo, la doctora concluye que desde que se ha puesto en marcha este servicio "se han atendido más de 100 teledermas, detectándose tanto lesiones pre-malignas, como tumores, especialmente cáncer de piel no melanoma (carcinomas basocelulares y espinocelulares), que han sido exitosamente tratados". Sin duda, un auténtico éxito. Tanto, que el proyecto ha sido premiado como "Mejor Iniciativa del Año" por Correo Farmacéutico en su décimo sexta edición.

La importancia de la autoexploración

La autoexploración es esencial para detectar lo antes posible un melanoma. "Según una encuesta poblacional en EE.UU. realizada en 2010, un 53% de los melanomas son detectados por el propio paciente, un 17% por sus familiares y un 26% por el médico. Por tanto, los expertos insisten en que la autoexploración y la mejora del conocimiento de los pacientes de su propia piel, son claves para el diagnóstico precoz", señala la especialista del Santa Ángela de la Cruz.

EURO MELANOMA

HÁBITOS DE FOTOPROTECCIÓN SALUDABLES

- Evitar la exposición solar en las horas centrales del día (12:00 y 17:00).
- Elegir siempre un fotoprotector con un SPF igual o mayor a 30.
- Aplicar la fotoprotección 30 minutos antes de la exposición solar y reaplicarse cada 2-3 horas y después de cada baño o de hacer deporte.
- Ser especialmente cuidadosos en zonas de agua, arena y nieve, porque los reflejos de los rayos del sol aumentan el riesgo de quemaduras solares.
- Usar fotoprotección incluso en días nublados.
- Utilizar ropa para proteger la piel, por ejemplo, camisetas con protección frente a la radiación ultravioleta, especialmente en los niños menores de 3 años. También es importante utilizar sombreros, gorras y gafas de sol.

Tal como puntualiza la dermatóloga, "no existe el moreno saludable, el bronceado es un signo de que la piel ha sido dañada y se oscurece para protegerse". Ante esto, Lorente hace una recomendación: **"¡el mejor fotoprotector es la sombra!"**

EL SOL Y SUS BENEFICIOS

La campaña es vital para que conozcamos los riesgos de la exposición al sol, pero no hay que olvidar que el sol también aporta numerosos beneficios a nuestra piel. "**¡El sol es vida!** Nos proporciona sensación de bienestar y controla nuestros ciclos de sueño y los niveles de colesterol además de ser necesario para la síntesis de vitamina D", constata Ana Lorente.

Una madre aplica protección solar a su hija en la playa

En primer lugar, es necesario que se conozcan cuáles son los signos de alarma, y cómo hacer un autoexamen correctamente. Según la Ana Lorente, “casi la mitad de los melanomas aparecen en la espalda, especialmente en los varones, por lo que es importante que participe también algún familiar o amigo para valorar esa zona. También es importante no olvidar revisar nuestras palmas de las manos y plantas de los pies”.

Es esencial conocer cuándo debemos acudir al especialista. “Cuando detectemos algún lunar nuevo que aparece tras la pubertad; cambios de color, forma o tamaño de cualquier lesión; un lunar que pica o sangra, y en general, cualquier tipo de lesión cutánea nueva especialmente si crece. También tenemos que prestar atención a nuestras uñas; una línea pigmentada que aparece de forma reciente en la uña o una lesión que crece debajo de la uña debe ser siempre valorada por el especialista”, puntualiza la doctora.

Factores de riesgo que predisponen al desarrollo del cáncer de piel

Desgraciadamente existen mutaciones genéticas que predisponen a padecer melanoma. Por eso Lorente señala que es tan importante “incluirlos en programas de detección precoz de melanoma y seguirlos mediante dermatoscopia digital”. “Tienen más riesgo de padecer melanoma y por tanto deberían seguir revisiones dermatológicas periódicas aquellos pacientes que tienen piel y ojos claros (Fototipos I y II), más de 50 lunares, pacientes que tengan nevus atípicos o displásicos, antecedentes de quemaduras solares en la infancia, pacientes que pasan mucho tiempo al sol por motivos laborales y/o de ocio, y por supuesto los pacientes inmunodeprimidos (pacientes trasplantados, pacientes con enfermedades autoinmunes o pacientes que reciben medicación inmunosupresora)”. Y, por supuesto, “todos aquellos pacientes que tengan un familiar con melanoma deben seguir revisiones periódicas con su dermatólogo”.

Existe un perfil de pacientes que acude a consulta a causa de un melanoma. “Normalmente pacientes que tienen muchos lunares, y que han accedido a información sobre la importancia de la revisión periódica de su piel, en ocasiones tienen algún familiar o conocido que ha sufrido algún tipo de cáncer de piel y les preocupa”, explica esta dermatóloga. También acuden pacientes que quieren revisar sus lunares de manera preventiva para quedarse tranquilos antes de exponerse al sol. Contrariamente a lo que parece, “la mayoría de los melanomas aparecen sobre la piel sana no sobre lunares previos, por tanto, es el sol y la radiación ultravioleta la que favorece la aparición de melanomas”, concluye.

Cuidarnos todo el año

Nos estamos centrando en el cuidado de la piel en los meses veraniegos, pero ¿qué cuidados tenemos que dar a nuestra piel el resto del año? A este respecto, la especialista del Santa Ángela de la Cruz nos advierte de que no podemos olvidar que vivimos en un país mediterráneo, “¡Sevilla tiene una media de 2.925,46 horas de sol año! Por lo que no sólo es importante protegernos en verano. En general, los dermatólogos recomendamos usar fotoprotección solar con un SPF igual o mayor a 30 durante todo el año siempre que realicemos actividades al aire libre, proteger nuestros ojos con gafas de sol también es importante!”.

Cuidarse en **el embarazo en verano**

Doctor Lorenzo Chacón

Las mujeres embarazadas notan más los efectos del calor, se hinchan los pies y las piernas, el cuerpo parece que pesa más y el cansancio es mucho mayor. ¿Hay alguna forma de mitigarlo? El doctor **Lorenzo Chacón, jefe del Servicio de Obstetricia y Ginecología del hospital Santa Ángela de la Cruz**, aconseja:

Llevar un mayor control de lo que comen y mantener una buena hidratación. Comer muchas frutas y verduras y el pescado, mejor al horno o a la plancha. No se deben romper las cadenas de frío de los alimentos y evitar todo tipo de grasas y las bebidas azucaradas.

Al sentirse más cansadas y fatigadas de lo habitual, las gestantes deben evitar las aglomeraciones, intentar mantener las piernas en alto, evitar comidas copiosas y bebidas con gas, usar ropa cómoda, evitar salir de casa a las horas de más calor e hidratarse.

Para evitar la hinchazón y pesadez de piernas los paseos diarios son muy beneficiosos, al igual que deportes como la natación. En general, recomienda actividades que activen la circulación, como andar por la playa en las horas de menos intensidad del sol. Evitar el tacón alto y usar medias de compresión para estar más cómodas.

Para prevenir los cloasmas (manchas oscuras que aparecen en la piel por la exposición al sol y cuyo origen es hormonal) usar sombreros y mucha protección solar.

Aunque la piel puede estar más sensible de lo habitual, se puede utilizar cualquier tipo de repelente para evitar picaduras de insectos.

¿Y qué pueden hacer en esas noches de intenso calor que tanto dificulta conciliar el sueño? Cenar temprano y de forma ligera. Mantener la habitación aireada y vestir ropa cómoda porque ayuda relajarse y a descansar mejor.

Operación bikini: perder peso, pero con cabeza

Cuando llega el calor, el cuerpo se destapa y hay un montón de personas que quieren perder peso como sea, de forma rápida. ¿Cómo podemos perder peso de una forma sana y segura sin "efecto rebote"? La solución es mucho más fácil de lo que pensamos. Se trata de aprender a comer de manera equilibrada.

Doctor Luis M. García Melchor

El doctor **Luis M. García Melchor**, especialista en Medicina Deportiva del **hospital Viamed Montecanal** recuerda que "todos los años al acercarse los meses de verano los profesionales de la salud relacionados con cuestiones nutricionales vemos incrementadas nuestras consultas con pacientes en busca de una solución milagrosa a esos kilos de más adquiridos durante el invierno.

Dieta de las 8 horas, de la alcachofa, de la piña, détox, Dukan, Montignac …. Hay un montón de ellas, ¿hay alguna que realmente funcione?

Yo personalmente no soy partidario de ninguna de ellas pues consiguen sus efectos a base de importantes carencias nutricionales, pudiendo llevar a determinadas estructuras corporales a daños de complicada resolución.

¿Qué peligro tienen las dietas milagro para la salud?

Gran parte son "efectivas" mientras se está sometiendo al organismo a importantes desórdenes nutricionales y, como mantenerlas en el tiempo implica riesgo para la salud, una vez que hay que renunciar a ellas, el cuerpo tiende a almacenar nutrientes en previsión de una nueva situación de estrés. Por eso es frecuente recuperar los kilos perdidos y posiblemente alguno más.

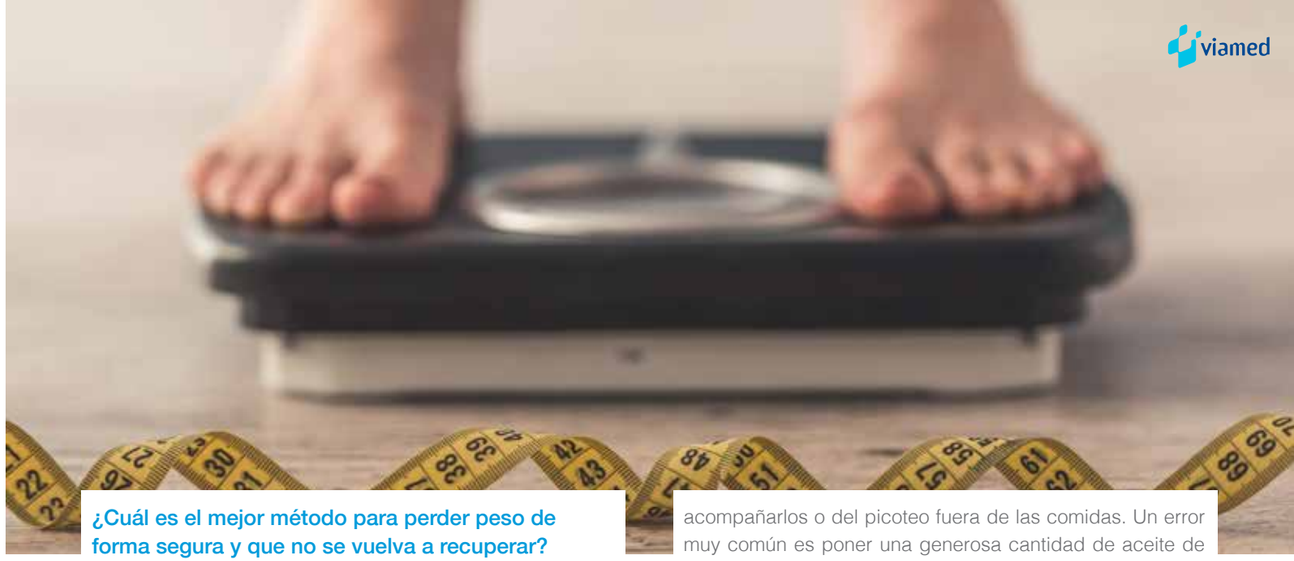
¿Y las pastillas que se anuncian como potenciadoras de pérdida de peso?

Algunas ayudan a perder peso bloqueando la absorción de determinadas sustancias (grasas fundamentalmente) pero controlar la cantidad absorbida es complicado, sin olvidar que dichas sustancias son necesarias en importantes funciones metabólicas y estructurales.

Otras tienen mecanismos de acción que inhiben la sensación de hambre actuando sobre los centros encargados de su control, siendo fármacos con importantes efectos secundarios sobre el sistema nervioso.

Existen un grupo de pastillas que posiblemente las podamos considerar las más "fisiológicas" que tienen en su composición sustancias que aumentan su tamaño al entrar en contacto con los jugos gástricos provocando una plenitud estomacal y por tanto un cese de la sensación de estómago vacío.

Todas ellas, como vemos, tienen razones a favor y en contra y por ello han de ser usadas en situaciones muy concretas y bajo supervisión de un especialista.



¿Cuál es el mejor método para perder peso de forma segura y que no se vuelva a recuperar?

El mejor y más seguro es comer de forma equilibrada. Puede resultar inicialmente complicado, pero con el asesoramiento de un especialista en nutrición esto tiene una rápida solución.

¿Desde cuándo es conveniente comenzar una dieta y cuántos kilos son recomendables perder al mes?

Lo ideal sería mantener un cierto orden durante todo el año, pero sabemos que esto no siempre es posible. La experiencia nos dice que las dietas que no se inician tres o cuatro meses antes del verano no suelen permitir mostrar nuestra mejor imagen en playas y piscinas.

El número de kilos que se recomienda perder va en función del sobrepeso que presenta el paciente. Por norma, y salvo situaciones especiales de obesidad mórbida, perder por encima de los 10-15 kg por año implica dificultades del cuerpo para adaptarse a su nueva situación.

¿Existe un peso ideal?

Debe existir una proporcionalidad razonable entre peso, altura y composición corporal pero siempre tendremos en cuenta otros factores, pues no es lo mismo la proporcionalidad de un jugador de baloncesto que la de un levantador de pesos.

De cualquier forma, el médico de cabecera o el especialista en nutrición nos pueden asesorar en función de los valores de las analíticas, de la presión arterial o de los resultados de un estudio antropométrico, sin olvidar las aspiraciones del paciente y lo fundamental que es su estado de salud.

El peso ideal está en función de la composición corporal y de la actividad realizada. Para determinarlo se requieren valoraciones de cierta complejidad por parte de un médico o un nutricionista formado en este tipo de valoraciones.

¿Hay alimentos que ayudan a adelgazar? ¿Y beber mucho líquido ayuda a perder peso?

Todos conocemos alimentos que ayudan a adelgazar como verduras, ensaladas y frutas, pero en muchas ocasiones la ganancia de peso está en función de la forma de acompañarlos o del picoteo fuera de las comidas. Un error muy común es poner una generosa cantidad de aceite de oliva en la ensalada o que tenga abundantes frutos secos. Acciones así hacen inútil el intento de reducir calorías.

Respecto a la ingesta de líquidos, podemos decir que ha de ser razonable para el correcto funcionamiento de las vías metabólicas. No es recomendable una toma excesiva que fomente la distensión del estómago y, por ello la necesidad de más alimentos para conseguir su plenitud, ni la carencia de agua que altere una correcta hidratación, aunque esta produzca un descenso en el peso.

¿Dieta + ejercicio para perder peso?

Siempre es recomendable acompañar la dieta de un ejercicio moderado y frecuente para conseguir el descenso en el peso y la tonificación del cuerpo. El tipo de ejercicio depende de la predisposición de la persona, pero siempre deberá ser de predominio aeróbico y en un rango entre el 70 y 90 % de la frecuencia cardiaca máxima. Caminar, trotar, nadar y ciclismo se encuentran entre los deportes de mayor utilidad para complementar la dieta.

Después del verano, en el que cogemos unos kilos de más, ¿qué podemos hacer para recuperar nuestro peso anterior? ¿Se puede estar toda la vida a dieta?

Es evidente que durante el verano cometemos más "pecadillos nutricionales" pero si esto ocurre debemos ser conscientes de ello intentando evitar que se vuelva a producir. Lo que nunca es recomendable es que esto se convierta en una obsesión, pues la ansiedad estimula el apetito en algunas personas.

¿Hay alguna edad en la que es muy difícil perder peso?

Desafortunadamente, los cambios metabólicos y de actividad física que acompañan al incremento de la edad hacen más difícil perder peso. A esto hay que añadirle las variaciones hormonales que se producen de manera más llamativa en mujeres postmenopáusicas y que dificultan aún más alcanzar las metas de peso ideal.

Alergias ... también en verano

Las alergias son reacciones anormales, inadaptadas y exageradas del sistema inmune ante sustancias que dan al organismo una sensibilidad especial. Este tipo de enfermedades afectan a casi un 30% de la población y se sufren a lo largo de todo el año, aunque es en primavera y en otoño cuando se disparan las más frecuentes y relevantes clínicamente. ¿Pero qué pasa en periodo veraniego? ¿Qué podemos hacer?

Doctor Humberto Rondón Cepeda

El doctor **Humberto Rondón Cepeda, Pediatra Alergólogo del hospital Viamed Montecanal,** nos da las claves, además de recordarnos que mientras más importante sea la exposición a alérgenos, más posibilidad habrá que las personas predispuestas se sensibilicen y se hagan alérgicas.

La primera causa que se nos viene a la cabeza cuando hablamos de alergias en verano es el sol ¿qué síntomas puede tener una persona para que se dé cuenta de que no le sienta bien exponerse a sus rayos?

Los principales problemas médico-sanitarios que producen los rayos solares, sobre todo en el verano, no son por mecanismo alérgico, sino por efectos físicos irritativos, al actuar directamente, y según la intensidad del contacto con los diferentes órganos del cuerpo, en especial la piel y las mucosas expuestas exteriormente.

La exposición al sol es considerablemente mayor. Por tanto, además del típico bronceado característico, tendremos intensidades mayores que pueden llegar a ser auténticas quemaduras de grados variables, También se pueden presentar otras lesiones cutáneas, como son las inflamaciones fotosensibles, y las exacerbaciones urticariales. En las mucosas expuestas, podemos notar también los mismos efectos. Tenemos así, las conjuntivitis, queilitis y hasta vulvovaginitis,

¿Ya no puede seguir tomando el sol o sí, pero con más precaución?

Respecto al protector solar, se recomienda que sea un producto cosmético de alto factor de protección, como mínimo un 30%, que según el color de la piel puede ser tan alto como del 100%. También es importante que sean productos con componentes hipoalergénicos, en especial en pacientes con dermatitis atópica. Además, en caso de los niños, deben ser productos especialmente diseñados para su piel.

En relación a las horas recomendadas, siempre se considera que debe evitarse la exposición directa entre las 12 y las 17 horas, aproximadamente. Y nunca debemos olvidar la adecuada hidratación de la piel, siempre con productos apropiados, lo más hipoalergénicos posibles y como mínimo dos veces al día, después de las duchas y en todo el cuerpo.

Las medidas de protección también son extensibles a las mucosas expuestas, como utilizar gafas de sol y, según la exposición, humectación de la boca y los labios, entre otras.

¿Qué otras alergias son más propias del verano?

Las relacionadas con el medio ambiente y con las actividades que la población suele desarrollar en esta estación, que por lo general implican una mayor exposición ambiental

En especial, en nuestra comunidad autónoma, tenemos un polen ambiental que cobra bastante relevancia, como lo son las chenopodiaceas y en especial la salsola (capitana) que es la causa de muchos cuadros de rinoconjuntivitis alérgica estacional, y en algunos casos podría afectar también la vía respiratoria inferior, con la aparición de síntomas como tos y asma.

Respecto a las alergias alimentarias, algunas frutas que son estacionales muy populares (melocotón y frutas rosáceas en general) y que se les conoce una alta capacidad de sensibilización, pueden ocasionar reacciones en los pacientes catalogados como alérgicos.

La alergia alimentaria siempre depende en su mayor medida con la carga atópica de cada paciente; es decir, si un paciente tiene predisposición a ser alérgico (ya padece otras enfermedades alérgicas o tiene carga familiar hereditaria) es cuando la mayor exposición tiene importancia.

¿Qué podemos hacer para prevenirlas o mitigar sus efectos?

La rinoconjuntivitis alérgica estacional a cualquier polen tiene tratamiento que podemos dividir en dos tipos: el sintomático, que consiste en la toma de un antihistamínico oral a dosis habitual recomendada y por un tiempo suficiente para asegurar que se han controlado los síntomas. Al igual que los corticoides nasales, por su acción desinflamatoria tópica, que deben aplicarse de forma continua y al menos durante unas 3 o 4 semanas, para obtener resultados duraderos. También está incluida la utilización de colirios oftalmológicos antihistamínicos.

En segundo lugar, el tratamiento inmunoterápico (las vacunas para la alergia respiratoria), que consiste en intentar desensibilizar al organismo para que adquiera tolerancia al polen al que se es alérgico. Esto se lleva a cabo administrando extractos del mismo polen, modificados en laboratorio para esta finalidad, su administración puede ser subcutánea y oral principalmente durante 3 a 5 años, con resultados muy buenos.

En relación a las alergias alimentarias, nos encontramos una mayor incidencia de reacciones alérgicas en pacientes ya catalogados como alérgicos, por la ingesta accidental o como alérgeno oculto, por lo cual es importante que estos pacientes cumplan todas las recomendaciones que los alergólogos les damos sobre prevención y tratamiento, que

¿Qué zonas de España son más proclives para sufrir estas alergias veraniegas?

Durante el verano y en general durante todo el año las zonas de costa (playa) por su alta concentración atmosférica de agua, son idóneos para potenciar el aerotransporte de alérgenos tan típicos como lo son los ácaros del polvo y los hongos de la humedad, y debido a que en este periodo un mayor número de personas se exponen a ellos, hay más probabilidad de sensibilización y posterior desarrollo de alergia. Igualmente, las personas que viven en zonas menos húmedas (interior de la península) que aun siendo alérgicos no tiene síntomas -por no estar expuestos- en esta época desarrollan síntomas clínicos debido al contacto que se establece en sus estancias veraniegas.

Asimismo, zonas con climas desérticos (Zonas de Aragón, Castilla la Mancha, Extremadura, etc.) alcanzan en este periodo altas concentraciones de pólenes de amarantaceas y chenopodiaceas, produciendo en la población alérgica síntomas de rinoconjuntivitis e hiperreactividad bronquial (asma).

Una mujer se aplica repelente de insectos durante una excursión en el campo

incluye el portar auto inyectores de adrenalina en situaciones específicas.

Según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), un 3% de la población española sufre reacciones alérgicas generalizadas por el veneno de abejas y avispas y las reacciones graves por este tipo de picaduras han aumentado un 20% en diez años. ¿Qué cuidados tienen que tener estas personas para poder salir al campo con seguridad?

El incremento en las reacciones graves se debe principalmente a la favorable evolución de la apicultura, por un lado, y al incremento de las aficiones a las actividades rurales a campo abierto, dentro de la población urbana, lo que favorece una mayor exposición a estos insectos.

El comité de Alergia a Himenópteros de la SEAIC ha emitido una serie de recomendaciones preventivas, que podemos resumir en: siempre hay que recordar que estos insectos pican al sentirse amenazados, por tanto, los pacientes que se hayan catalogados como alérgicos a veneno de himenóptero deberán evitar la proximidad de colmenas o nidos, realizar aspavientos si se acercan, en estos animales la agresividad aumenta con el calor y al defender sus nidos, por lo general son atraídos por comida o bebida dulce, perfumes y olores fuertes. Se debe ser prudente al comer al aire libre, al manipular contenedores de basuras al realizar actividades de jardinería, al ir descalz@ o con sandalias. Evitará llevar ropas holgadas y de colores vivos, además de dejar la ropa al aire libre (sacúdala antes de usarla), etc.

En caso de una picadura por abeja o avispa, además de alejarse de la zona, hay que retirar inmediatamente el aguijón (abejas) con unas pinzas de ojos de forma cuidadosa. En el caso de ser alérgico, use la medicación que le haya indicado su alergólogo y acuda o llame al médico o servicio de urgencias.

En verano pasamos mucho tiempo en el mar o en la piscina, ¿qué tipo de cuidados tenemos que dar a nuestra piel y ojos para tener un verano sin problemas?

El enemigo número 1 de la piel y las mucosas durante la estación veraniega son los rayos solares, cuando abusamos en cuanto a intensidad de exposición y malos hábitos de cuidado. Es importantísimo el protector solar y la ropa adecuados, las viseras, así como la correcta hidratación de la piel con cosmética de buena calidad y composición hipoalergénica.

Respecto a la conjuntiva ocular, se recomienda el uso de gafas de buceo y minimizar en lo posible la exposición directa de esta mucosa. También recomendamos la correcta humectación con colirios a base de lágrimas artificiales posterior a los periodos de exposición.

La seguridad del paciente en Viamed

La creación de los Comités de Calidad y Seguridad del Paciente en los hospitales Viamed se enmarca en la estrategia de implantación del Proyecto "Calidad y Seguridad del Paciente" en el Grupo Viamed. Su misión es tratar todos los temas relacionados con la seguridad, recoger los comentarios de los trabajadores al respecto y coordinar las acciones de mejora para acrecentar la seguridad del paciente.

Belenes Pesqueira, Directora Asistencial y de Calidad del Grupo Viamed

De este tema hablamos con **Belenes Pesqueira**, Directora Asistencial y de Calidad del **Grupo Viamed**.

En una ocasión, le preguntaron qué más le gusta del cargo que desempeña y en su respuesta destacaba la labor de sus compañeros junto con la suya para conseguir que los hospitales sean lugares más seguros, "me encanta poder poner mi granito de arena para mejorar la asistencia al paciente, para hacer que los hospitales del Grupo Viamed sean cada día un poquito más seguros".

¿Cómo se trabaja a nivel de grupo para mejorar la seguridad de los pacientes?

En el Grupo Viamed se ha apostado por la calidad desde sus inicios. El Centro Sociosantioario Los Jazmines está certificado con la ISO 9001 "Sistemas de gestión de la calidad" y fue el primer centro en la Rioja en certificarse con la UNE 158101 "Gestión de los Centros Residenciales y Centros Residenciales con centro de día o centro de noche integrado". También el hospital Viamed San José en Murcia tiene desde hace años la ISO 9001 y ha ido ampliando sus certificados con la ISO 14001 "Sistemas de gestión ambiental", la UNE 179003 "Gestión de riesgos para la seguridad del paciente" y la UNE 179006 "Sistema para la vigilancia, prevención y control de las infecciones relacionadas con la atención sanitaria en los hospitales. Requisitos". Y nuestros hospitales de Chiclana tienen también certificados de calidad (Bahía de Cádiz ha obtenido la ISO 14001 y Novo Sancti Petri, la ISO 9001).

La idea es muy simple pero muy potente: hacer las cosas bien, a la primera con la máxima seguridad, con el coste adecuado (tanto en dinero y esfuerzo) y siguiendo los valores del grupo Viamed. Pretendemos trabajar siguiendo el ciclo de mejora continua; es decir, planificar una acción de mejora, implantarla, medir el resultado y actuar según dicho resultado, y volver a empezar el circuito.

Esto que parece fácil tiene su dificultad para llevarlo a la práctica, sobre todo en el aspecto de la necesidad de medir los resultados de las acciones. Es imprescindible saber si una acción ha sido realmente efectiva y cuán efectiva ha sido. "Lo que no se mide no se mejora", pero no es fácil encontrar una manera sencilla de medir y que el personal esté concienciado de la necesidad de esa medición.

También se quiere implicar a todos los trabajadores

en la idea de que solo se consigue la mejora con su colaboración. Y es que necesitamos que todo el personal comparta ese entusiasmo hacia el trabajo bien hecho, que todos estemos motivados, que vayamos más allá de hacer lo "estrictamente necesario" y que colaboremos para que el conjunto sea excelente.

Hace 4 años se decidió a nivel institucional que todos los hospitales Viamed se certificaran con alguna norma de calidad para ayudarnos a sistematizar esta manera de trabajar y para demostrar a la sociedad que somos una empresa comprometida con la calidad y la seguridad. Determinamos seguir la norma UNE 179003 "Gestión de Riesgos para la Seguridad del Paciente" porque, siendo hospitales, se entiende mejor y tiene un cariz más práctico que otras normas de calidad. Desde entonces, hablamos del proyecto de "Seguridad del paciente" en Viamed.

¿Y en cada centro?

En todos los hospitales se crearon los Comités de Calidad y Seguridad del Paciente, se formaron expertos en seguridad para coordinar el proyecto y se está llevando una política de comunicación para fomentar en todo el personal la cultura de seguridad del paciente.

Además, en los centros se han realizado reformas y obras de ampliación para dar respuesta al aumento de actividad y adecuación a la normativa y en ellas siempre se tiene en cuenta la seguridad del paciente, tanto a la hora de proyectarlas como de ejecutarlas

¿Qué son los Comités de Calidad y Seguridad del Paciente y cuál es su día a día?

Son los comités donde se vehiculizan las acciones para aumentar la calidad y la seguridad en el hospital. Están compuestos por los expertos en seguridad, la dirección y mandos intermedios de diferentes departamentos como miembros permanentes y, según el tema a tratar, se invita a los trabajadores oportunos.

En ellos se trabaja, en primer lugar, proactivamente. Adelantándose a cualquier incidente, se decide llevar a cabo medidas de mejora después de estudiar los riesgos que hay en el hospital para minimizarlos o se decide implantar prácticas de mejora siguiendo recomendaciones de reconocido prestigio, como las de la Organización Mundial de la Salud, por ejemplo.

En segundo lugar, reactivamente. Se estudian las notificaciones de los incidentes que haya podido ocurrir, las reclamaciones de los pacientes, las encuestas… y se proponen soluciones para arreglar incidentes que ya han ocurrido.

Es de vital importancia que los trabajadores notifiquen cualquier incidente que se haya producido, o se pudiera producir, para poder poner remedio. Es la mejor manera de mejorar de verdad. Por eso estamos trabajando en difundir la cultura de seguridad en la que trabajamos para aprender de los errores, no para castigar al responsable. Normalmente los errores se producen por la concatenación de fallos en la globalidad del sistema, no porque alguien quiera hacer las cosas mal expresamente. Por eso necesitamos saber qué ha fallado en el sistema para poder arreglarlo.

Paciente atendida por personal cualificado en un centro sanitario

"Siendo hospitales, **la calidad y la seguridad** son prácticamente sinónimos"

Los Comités de Calidad y Seguridad del Paciente tienen sus reuniones ordinarias en las que se hace seguimiento de las acciones que están puestas en marcha, se deciden los objetivos de calidad y mejora para el año y se estudia todo input en el sistema de mejora (notificaciones, reclamaciones, etc.) y sus reuniones extraordinarias si surge algún tema que necesite solución urgente.

Por su parte, el experto en seguridad es la persona que coordina tanto el comité como al resto de personal que tiene un papel protagonista en las acciones de mejora en marcha. Es importante insistir en que el experto coordina, pero se necesita de la colaboración de todos los miembros del hospital para llevar a buen puerto este proyecto.

En la actualidad hay hospitales Viamed que tienen el certificado UNE 179003 "Gestión de riesgos para la seguridad del paciente". ¿Qué es exactamente?

Es una norma española que especifica los requisitos para asegurar que se gestionan los riesgos de una forma adecuada. Por ejemplo, pide que la dirección de los centros esté comprometida con la seguridad, que se dedique los recursos necesarios para tener prácticas seguras, que se dé formación a los trabajadores, que se haga una revisión de los posibles riesgos y se propongan acciones de mejora, que se mida el resultado de esas acciones, que se especifiquen unos objetivos concretos de mejora… Si la organización cumple con esos requisitos, una auditora externa certifica, previa visita para verificarlo sobre el terreno, que se atiene a la UNE 179003.

Actualmente están certificados según esta UNE el hospital San José (Murcia), Montecanal (Zaragoza), Nuestra Señora Virgen del Carmen (Calahorra, La Rioja) y el resto de hospitales Viamed se certificarán durante este año o principios de 2019.

La estrategia del Grupo es que todos los hospitales se certifiquen con la UNE 179003 "Gestión de riesgos para la seguridad del paciente". Creemos que con este certificado ya tenemos organizada la manera de trabajar para conseguir la máxima seguridad. Cuando consigamos esto ya nos planteamos si nos certificamos además según la ISO 9001 de "Sistemas de Gestión de la Calidad", que en su última versión se parece mucho a la UNE 179003.

Relacionada con la seguridad está la calidad que se ofrece a los pacientes. ¿Qué medidas se están desarrollando, tanto a nivel de grupo como en cada hospital, para mejorarla?

Siendo hospitales, la calidad y la seguridad son prácticamente sinónimos. No se puede trabajar con calidad sin seguridad y trabajando con seguridad estaremos trabajando con calidad. Por eso en Viamed hablamos siempre de calidad y seguridad.

El ciclo de "mejora continua" es un concepto de calidad que en los hospitales se traduce en seguridad.

¿En qué medida la labor de los profesionales de los hospitales son los responsables de esta calidad?

La colaboración de todos los profesionales que participan en cualquier proceso del hospital es imprescindible para mejorar. Igualmente, su formación es importantísima para ayudarles a realizar su trabajo.

En Viamed queremos aprovechar que somos un grupo y aprender unos de otros. Para ello se creó el Grupo Viamed de Calidad y Seguridad del Paciente, compuesto por un experto de cada hospital, el director general de hospitales y la directora asistencial y de calidad. En él se coordina el proyecto y se comparten experiencias para mejorar nuestra eficiencia.

¿Cómo se puede lograr la máxima calidad y seguridad del paciente?

La manera más eficiente de ir mejorando cada día la calidad asistencial y la seguridad es con la implicación de todos los trabajadores de los hospitales. Ellos son los que realizan el trabajo directamente con el paciente, por lo que han de ser conscientes de la importancia de realizarlo con la máxima perfección posible. Además, son los que pueden proponer mejoras en el mismo (cambiar los circuitos, añadir algún paso que mejore la seguridad, hacer algo diferente…).

Nuestra idea es seguir la filosofía Kaizen: pequeños avances con constancia y en la dirección adecuada dan al cabo de un tiempo una mejora organizacional tremenda. Mejor mejoras pequeñas, constantes y sólidas que grandes ideas que pueden ser muy aparentes pero que pierden fuella a la primera de cambio. Imagina si todos avanzamos unos milímetros cada día. Al cabo de un año el cambio en la empresa es espectacular.

Para aumentar esta implicación hemos lanzado el "Premio Viamed a la mejor idea para mejorar la Seguridad del Paciente". Queremos que nuestros trabajadores presenten sus ideas de manera que se puedan estudiar e implantar. Como hemos dicho, los trabajadores son los que mejor saben cómo realizar su trabajo diario y se les puede ocurrir cómo mejorarlo.

Menopausia, una etapa que influye en la calidad de vida de las mujeres

Según datos de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), el 80% de las mujeres presentan, en grado variable, sofocos, insomnio, alteración de la vida sexual y otros síntomas que alteran su calidad de vida en la perimenopausia (la etapa previa a la menopausia) y durante la menopausia.

El 18 de octubre se celebra el Día Mundial de la Menopausia, una etapa en la vida de mujer que influye en su calidad de vida. Hablamos con el doctor **Daniel Lubián**, ginecólogo y coordinador de la Unidad GineBahía del **hospital Viamed Bahía de Cádiz**, además de Presidente de la Sección de Menopausia de la Sociedad Andaluza de Ginecología y Obstetricia y vocal de la AEEM.

En pocas palabras ¿cómo se puede definir a la menopausia?

La última regla que tiene la mujer. El periodo que la antecede y hasta un año después de este cese de la regla se llama climaterio.

¿Cuáles son los primeros avisos para que una mujer se dé cuenta de que está entrando en la menopausia?

Lo normal es que se empiece a notar alteraciones menstruales (frecuentemente ciclos más cortos y posteriormente más largos hasta que desaparece la regla), ello asociado a más o menos sensación repentina de sofocos y sudoración inexplicable anteriormente.

¿A qué edad es, digamos, normal tenerla y cuándo es anormal? ¿A qué se debe?

La edad media en España para presentarse la menopausia es los 48,5 años. Se considera dentro de lo normal entre los 40 y los 60 años. Tener una regla por debajo de los 40 años se denomina Insuficiencia Ovárica Primaria (IOP).

Se debe al agotamiento de los foliculos ováricos (dentro de los cuales están y maduran los óvulos y que se tienen desde el periodo fetal y empiezan a reclutarse y desaparecen desde prácticamente el nacimiento de la niña, quedando al nacer unos 1-2 millones de folículos, en la pubertad quedan entre 300.000-500.000 y a los 45 años ya sólo unos 10.000, en la premenopausia sólo unos 1.000 y en la menopausia es cuando se han agotado todos).

Si por muchas razones (idiopáticas- no sabemos aún el por qué-, trastornos genéticos como el sindrome de Turner, alteraciones metabólicas, y otras…) se agotan los folículos antes del periodo normal, hablamos de IOP.

¿Qué cambios físicos y también psicológicos conlleva esta etapa?

El primer cambio es la amenorrea, o falta de regla, con la consiguiente imposibilidad de quedarse embarazada.

La falta secundaria de los estrógenos que producía los ovarios produce en cerca de un 80% de las mujeres la aparición de síntomas vasomotores (sofocos y sudoración nocturna). Otros síntomas de aparición precoz pueden ser el insomnio, la tendencia a un estado emocional depresivo, el cansancio, los dolores en las articulaciones. Puede ir apareciendo, más que un aumento de peso, una redistribución de la grasa corporal, así ésta pasará de estar distribuida en las caderas al abdomen por una prevalencia de las hormonas masculinas que se siguen produciendo en las suprarrenales de la mujer.

Doctor Daniel Lubián, ginecólogo y coordinador de la Unidad GineBahía

En un tiempo intermedio comienzan a aparecen los signos y síntomas del síndrome genitourinario de la menopausia, con sequedad vaginal marcada, dolor en las relaciones, disfunciones sexuales e infecciones urinarias de repetición.

Más a largo plazo aparecen alteraciones del aparato cardiovascular, osteoporosis y alteraciones de la memoria o enfermedad de Alzheimer, aunque estas también están relacionadas con el aumento en la edad de la mujer, no sólo por el déficit estrogénico.

¿Cuáles son los síntomas que más afectan a las féminas en su vida diaria? ¿Cómo se pueden tratar?

Fundamentalmente los sofocos, el insomnio asociado a éstos y la atrofia vulvovaginal. Todos se pueden tratar eficazmente con estrógenos, sean de manera sistémica o localmente en el aparato genital.

Uno de los síntomas es tener pérdidas de orina por el debilitamiento del suelo pélvico, ¿qué podemos decir a una mujer que puede tener pudor a acudir a un especialista para tratarlo?

Que no hay nada que le mejore la calidad de vida a esta paciente como el acudir a su ginecólogo de confianza y que le dé una solución eficaz.

¿Qué tipos de terapias existen para que las mujeres tengan calidad de vida durante la menopausia?

Existen medidas preventivas (para la enfermedad cardiovascular, para la osteoporosis, para las infecciones de orina, etc.) y terapias altamente eficaces para los sofocos, insomnio, sequedad vaginal y el resto de la sintomatología menopáusica, fundamentalmente basada en los estrógenos, que es la hormona que falta ya en este periodo de sus vidas.

Con la menopausia, ¿qué hábitos son necesarios impulsar?

Debemos desterrar dos mitos: que la menopausia engorda (lo que se produce es una redistribución de la grasa corporal) y que los estrógenos producen cáncer (sólo determinados tipos de estrógenos, utilizados de manera muy prolongada, a edades no recomendadas y en pacientes que no deberían usarlos, podrían aumentar ligeramente el riesgo de padecer algún tipo de cáncer, aunque también disminuye el de otros).

El hospital Viamed Bahía de Cádiz cuenta con las nuevas instalaciones de la Unidad Gineco-Obstétrica **GineBahía**, una unidad especial para la atención a la mujer que ofrece una mayor cobertura gineco-obstétrica con un menor tiempo de respuesta.

GineBahía, formado por un equipo multidisciplinar, abarca casi todas las áreas de la especialidad, desde la asistencia ginecológica completa (revisiones sistemáticas de salud, prevención del cáncer ginecológico y mamario, atención a la patología del tracto genital inferior, planificación familiar y consejo contraceptivo, estudio básico de esterilidad y derivación a clínicas concertadas, asistencia médica y quirúrgica a toda la patología ginecológica y mamaria benigna y asistencia médica y quirúrgica a toda la patología oncológica ginecológica y mamaria), a la atención integral a la embarazada (consulta preconcepcional, control del embarazo, ecografía morfológica de las 20 semanas, ECO-4D).

Destaca la creación de la **Unidad de Patología Mamaria**, que ofrece una atención integral con la prevención del cáncer, la atención a la patología benigna y al cáncer de mama, dando especial importancia a la oferta multidisciplinar que se ofrece al paciente, integrada por ginecólogos-cirujanos, radiólogos, patólogos, cirujanos plásticos, psicooncólogos, rehabilitadores, oncólogos médicos y oncólogos radioterapéuticos y, posteriormente, aportando un seguimiento biopsicosocial a la paciente y su familia.

Para ello, el hospital ha remodelado sus instalaciones dotándolas de un espacio propio con dos grandes consultas dotadas de una tecnología puntera, donde destaca el último modelo de ECO-4D live que permite visiones fotográficas con realidad casi perfecta del feto y también el diagnóstico de patologías ginecológicas, obstétricas y mamarias con la máxima precisión posible.

Equipo médico de GineBahía en el hospital Viamed Bahía de Cádiz

Es fundamental mantener una dieta equilibrada rica en vitaminas y calcio, baja en grasas y realizar ejercicio físico diariamente (aunque sólo sea caminar media hora al día), para mantener un peso adecuado.

¿Cada cuánto tiempo es recomendable que una mujer en esta etapa de su vida acuda al ginecólogo?

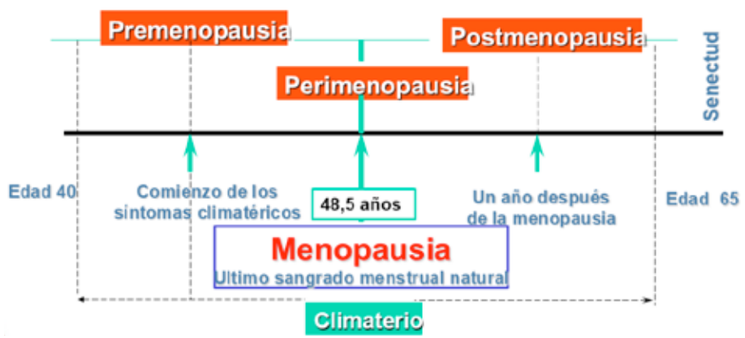
Idealmente cada año. Aunque en mujeres sin patología especial y sin riesgos elevados de cáncer de mama ni ginecológico una visita bienal (cada dos años) podría decirse que es adecuada.

¿Qué se puede hacer para que las mujeres sufran menos los efectos no deseados de la menopausia?

Lo primero, la prevención primaria. Intentar evitar los estímulos que aumentan la aparición de los sofocos como son los baños calientes, la calefacción elevada, alimentos picantes, tabaco, alcohol, etc. En cuanto al insomnio, mejorar los horarios del sueño, la composición de las cenas y las condiciones del sueño. Para mantener una vida sexual sana, independientemente del uso de lubricantes y fármacos (si fuera necesario), es fundamental mantener una actividad sexual regularmente para evitar la atrofia de la mucosa vaginal.

Si las medidas higiénico-dietéticas no consiguen mejorar los sofocos, debemos pasar a tratamientos no hormonales u hormonales, dependiendo de la severidad de los mismos. Los sofocos leves pueden revertir con el uso de preparados ricos en fitoestrógenos, pero los moderados-severos, sobre todo aquellos que repercutan severamente en la calidad de vida de la mujer en este periodo de su vida, deben ser tratados con preparados estrogénicos, los cuales tomados durante un tiempo determinado y a las dosis necesarias son completamente seguros y es lo único que mejorara la calidad de vida de estas mujeres.

FASES POR LAS QUE PASA UNA MUJER DESDE QUE EMPIEZA A DEJAR DE MENSTRUAR



Accidentes de tráfico: la importancia de los primeros auxilios

Cuando llega el verano y la época vacacional, se multiplican los desplazamientos por carretera con el consiguiente riesgo de que aumenten los accidentes de tráfico. Pero si nos vemos involucrados en uno de ellos, ¿cómo podemos actuar?

Dra. Noemí Benito Mayoral

La doctora **Noemí Benito Mayoral**, **especialista en Medicina General de Viamed Los Manzanos**, asegura que "en primer lugar es importante señalizar la zona del accidente colocando los triángulos de seguridad para evitar atropellos a las personas que están prestando ayuda y evitar de esta manera que se produzcan otros accidentes y en segundo lugar avisar a los servicios de emergencias, llamando al 112 o al 061, tratando de aportar la mayor información posible sobre el lugar del accidente y número y estado de los heridos".

La doctora también afirma que es importante "no movilizar a la víctima para evitar mayores lesiones, salvo que el herido esté en peligro vital (por ejemplo, dentro de un vehículo con riesgo de incendio), e intentar permanecer junto a ella para detectar cualquier posible empeoramiento en su estado y para tranquilizarle hasta la llegada de los servicios de emergencia".

Por otro lado, Benito Mayoral recuerda que existen circunstancias puntuales en las que sí que podemos actuar. Por ejemplo, en el caso de sangrado por heridas, se recomienda colocar gasas o una prenda de ropa doblada en la hemorragia mientras se está comprimiendo para así evitar el sangrado".

A este respecto, también han aportado su conocimiento el **traumatólogo y cirujano ortopédico, el doctor Fernando Sáez Aldana**, perteneciente al **equipo de traumatólogos especializado en accidentes de tráfico en Viamed Los Manzanos**; y las **responsables de la Unidad de Tráfico** de este centro, **Pamela Martínez** y **Sonia Marqués**.

¿Qué se recomienda hacer en caso de sufrir un accidente de tráfico? y ¿por qué es importante acudir a un centro médico, aunque en principio el accidentado se siente bien?

Acudir a un hospital dentro de las primeras 72 horas para que se puedan tratar las posibles lesiones dentro del acuerdo de cada compañía de seguros, puesto que, en caso contrario, la compañía puede alegar que esa lesión no está relacionada con el accidente de tráfico. Además, es posible que otras lesiones aparezcan con el paso de los días sin presentar sintomatología y un rápido diagnóstico puede evitar futuras complicaciones.

Pamela Martínez y Sonia Marqués, de la Unidad de Gestión de Accidentes de Tráfico

¿Qué síntomas debe tener un paciente para acudir al servicio de Urgencias, aunque haya pasado tiempo desde el accidente?

Se recomienda acudir a Urgencias cuando aparezcan los primeros síntomas como mareos, náuseas, dolor de cabeza intenso, vómitos o alteraciones en el habla o en la coordinación para así descartar algún tipo de lesión neurológica. También cuando el dolor sufrido por los golpes no mejore o, incluso, aumente para así descartar que haya, por ejemplo, una fractura o contusión.

En su hospital cuentan con una Unidad de Gestión de Accidentes de Tráfico, ¿cómo funciona?

Nos ocupamos de todas las gestiones administrativas que llevan implícitas la asistencia sanitaria de los accidentes de tráfico, de tal forma que el paciente sólo se preocupe de recuperarse de sus lesiones. Recogemos la documentación para gestionar la asistencia sanitaria, la enviamos a la compañía de seguros, así como todos los informes médicos durante el tratamiento. Además, gestionamos los gastos de dicho tratamiento y elaboramos el informe final para la posible reclamación de daños que el paciente pudiera efectuar contra la compañía de seguros.

¿Cómo se procede con el paciente al llegar a Urgencias? ¿Con qué equipo cuentan y cómo es su funcionamiento?

Cuando un paciente accidentado llega a Urgencias por su propio pie, es valorado primero por enfermería, se le toman las constantes y pasa la información al médico que le atenderá. Allí se realiza el "triaje" del paciente para así tener una orientación sobre la rapidez con la que hay que atenderle. Los pacientes leves pasan a la sala de espera y los graves a la zona de boxes donde son atendidos de forma prioritaria.

En caso de que acuda en ambulancia, pasa directamente a la zona de observación – boxes, donde el personal de enfermería le toma las constantes, coge una vía y se avisa inmediatamente al médico para realizar la exploración y pruebas complementarias que necesite. En este sentido, contamos con la posibilidad de realizar analíticas, radiografías, ecografías y TAC.

LA IMPORTANCIA DE LAS MANIOBRAS DE PRIMEROS AUXILIOS

Cómo puede un ciudadano aprender a hacer maniobras de primeros auxilios? ¿Los hospitales realizan algún tipo de formación?

En ocasiones, las sociedades médicas organizan cursos para instruir en primeros auxilios a personal "no sanitario".

¿Es importante que en los colegios se dé formación sobre cómo actuar en caso de accidente de tráfico?

La educación vial es muy importante sobre todo desde niños, puesto que promueve la seguridad, la prevención de siniestros, la posibilidad de salvar vidas en situaciones en extremis y evitar daños en el contexto de las vías públicas.

El personal sanitario solicita las pruebas necesarias según precise el paciente, y se administra la medicación pertinente. Posteriormente, y según la evolución, se decide si el accidentado precisa ingreso o puede ser dado de alta.

Destacamos que en Viamed Los Manzanos se da prioridad a los pacientes derivados de los accidentes de tráfico.

¿Cuáles son los procedimientos de diagnóstico y actuación clínica más habituales y cuáles los más modernos o punteros?

Como en cualquier campo asistencial médico, el interrogatorio y la exploración clínica son fundamentales y sólo después el médico solicitará las pruebas complementarias de exploración que considere indicadas. En el caso de los accidentes de tráfico, que son productores de traumatismos, se realizan pruebas como radiografías, ecografías, tomografía axial computerizada (TAC) y resonancia magnética (RMN).

Además de servicio de Urgencias, su Unidad de Gestión cuenta con diagnóstico por imagen, atención facultativa especializada, unidad quirúrgica o rehabilitación y fisioterapia.

¿En qué consisten las funciones de cada área?

El abordaje del lesionado por accidente de tráfico debe ser multidisciplinar: la primera valoración la realiza el médico o el pediatra de Urgencias. Posteriormente, los especialistas, con carácter urgente o diferido según los casos, tanto asistenciales como de servicios de apoyo al diagnóstico. Y finalmente los servicios de rehabilitación, que suelen ser el último eslabón de la cadena asistencial.

¿Cuáles son las lesiones más frecuentes en accidentes de tráfico y los tratamientos más demandados?

Dado que el accidente de tráfico ocasiona traumatismos de media y alta energía, las lesiones más frecuentes son contusiones, heridas, hematomas, fracturas y luxaciones de gravedad variable según la localización y la intensidad de dicha energía. Son especialmente vulnerables las lesiones en el cráneo y en la columna vertebral, sobre todo cervicales, aunque su incidencia y gravedad han disminuido notablemente en los últimos años gracias a las medidas de protección obligatorias en los vehículos. En consecuencia, los tratamientos más demandados suelen ser los que ofrecen sobre todo la especialidad de Traumatología y Cirugía Ortopédica.

¿Cuál es el seguimiento que se le hace a un paciente tras un accidente de tráfico? ¿Deben tener algún cuidado especial?

Generalmente se remiten para seguimiento por parte de la mutua de accidentes, pero si precisan valoración y control por especialistas, se remite a estos pacientes a la consulta de cada médico.

Doctor Fernando Sáez Aldana

Una de las problemáticas más habituales en los accidentes de tráfico son los llamados "latigazos". ¿Cómo se producen y cómo se pueden prevenir? El doctor Fernando Sáez Aldana resalta:

- Más que una lesión, el "latigazo cervical" es un mecanismo de producción lesional al sufrir el cuello una flexión y/o extensión súbita/s y forzada/s.
- Se produce como consecuencia de la deceleración que provoca un impacto frontal o un alcance posterior.
- La lesión que se ocasiona es el esguince cervical, del que existen varios grados según la importancia de las estructuras anatómicas afectadas y de los síntomas derivados.
- La prevención se basa en el uso correcto del reposacabezas y el respaldo del asiento, pero sobre todo es una cuestión de seguridad vial: mantener la distancia con el vehículo precedente y respetar los límites de velocidad (sobre todo en ciudad, donde más se producen).

International Medical Unit, atención especializada para pacientes extranjeros

Cuando se viaja a otro país, a veces se necesita acudir a un centro de salud. El idioma puede convertirse en una gran barrera en un momento en que la persona se encuentra en una situación especialmente vulnerable.

En el Grupo Viamed existen varias unidades internacionales de atención médica y para saber un poco más sobre su labor diaria nos remitimos a **Lola García**, responsable de la Unidad Internacional de Atención Médica del **hospital Viamed Novo Sancti Petri**, en Chiclana de la Frontera (Cádiz).

¿Qué servicios ofrece la Unidad Internacional de Atención Médica (IMU)?

Además de todos los servicios que habitualmente oferta el hospital Viamed Novo Sancti Petri con su cuadro médico, ofrecemos un servicio de traducción en varios idiomas a los pacientes y somos el nexo entre ellos y los especialistas.

Damos asistencia a más de 20.000 camas hoteleras en la zona. Un área, la de Chiclana, con una fuerte proyección turística, tanto nacional como internacional y que se ha confirmado como un referente turístico en España, según el Barómetro de la Rentabilidad y el Empleo de los Destinos Turísticos Españoles, elaborado por Exceltur.

¿Qué necesidades del paciente internacional se cubren con el departamento Internacional?

Todas las necesidades que pueda necesitar un paciente, tanto de forma ambulatoria como hospitalaria. Desde Viamed Novo Sancti Petri ayudamos y facilitamos al paciente todos los medios necesarios para afrontar su enfermedad, incluido su ingreso hospitalario, y darle tranquilidad, además de confianza.

¿Existen otras diferencias -además del idioma- respecto al servicio de atención habitual?

En algunos casos hay que gestionar cambio de vuelos, prolongaciones de estancia en el hotel, atención a familiares tanto en destino como en origen. También realizamos gestiones de repatriaciones a su país de origen. Y en general ofrecemos trato personalizado en su lengua materna.

¿Cuál es el protocolo de actuación cuando advierten de la llegada de un paciente extranjero?

El mismo que con un paciente nacional. Por lo general, recogemos los datos al paciente y seguidamente es evaluado por nuestro personal del servicio de urgencias, que hacen el informe clínico del paciente. En caso de necesidad es remitido al especialista o, en su caso, ingresado para recibir el tratamiento correspondiente.

¿Cuáles son los principales tratamientos que demanda el paciente internacional?

Los más demandado son Urgencias, Traumatología, Cardiología, Otorrinolaringología, Digestivo, Radiología y Medicina General.

En los últimos años se ha incrementado el llamado 'Turismo de Salud'. ¿Qué retos y oportunidades ha supuesto este sector para el hospital?

Sobre todo, adaptarnos a diferentes culturas y especializarnos tanto en idiomas como a dar respuestas rápidas a las necesidades que se nos exijan. El reto es romper la estacionalidad de la zona.

Lola García, responsable de International Medical Unit

Hospital Viamed Novo Sancti Petri

¿Qué razones piensa que llevan al turista de salud a elegir España, y en concreto el hospital Viamed Novo Sancti Petri, como su destino para recibir un tratamiento?

Especialmente tres: el entorno, el clima y el trato personalizado en su idioma. Esto último es muy importante por la seguridad y confianza que implica, dado que acuden a un centro médico al no encontrarse bien y en este caso podemos atenderle en su lengua materna. Que entiendan todo lo que decimos y lo que el paciente nos diga es fundamental. De hecho, la calidad asistencial es muy valorada principalmente por nuestros pacientes centroeuropeos.

¿Cuántos pacientes internacionales atienden y cuándo se produce una mayor afluencia de pacientes extranjeros?

Atendemos a una media de 170 pacientes mensuales y unas 2.000 personas al año. El centro y el departamento permanecen operativos durante 365 días con una cobertura de 24 horas. También hay que decir que la mayor afluencia se produce entre los meses de mayo a octubre coincidiendo con la apertura de la mayoría de los hoteles de la zona.

¿Acuden todos los pacientes internacionales con seguro médico privado?

El 90% de nuestros visitantes viaja con seguro de viaje o con un seguro médico privado. Pero, por supuesto, atendemos a todos los pacientes previa presentación de presupuesto y aclaración del mismo.

¿Qué gestiones administrativas tienen que llevar a cabo en el departamento internacional para atender a estos pacientes?

Las gestiones administrativas están centradas en tres departamentos: Recepción, Asistencia y Facturación. Recepción solicita al paciente todos los datos personales necesarios para su afiliación. Por su parte, el Departamento Internacional asiste al paciente desde su entrada al hospital y durante toda su estancia. Y, finalmente, Facturación se encarga de gestionar las facturas a las compañías internacionales.

¿Existe algún país que requiera algún trámite especial?

Reino Unido es quizás el país con más problemática a la hora de gestionar los seguros, y los más sencillos son Alemania, Suiza, Bélgica y Holanda.

¿Qué pasos tiene que seguir un paciente para facilitar la labor de los facultativos, y personal en general, del centro?

Tenemos que subrayar que el paciente no tiene que facilitarnos la labor, solo tiene que colaborar facilitándonos la documentación que el seguro nos requiera. Habitualmente, la documentación requerida suele ser un justificante de viaje, como por ejemplo los billetes de avión, los datos personales y los datos de antecedentes clínicos.

Entre los servicios del IMU está el seguimiento de la evolución y tratamiento del paciente ya en su país. ¿Son muchos los pacientes que requieren este seguimiento?

La asistencia y la evolución la tratamos en destino durante la estancia del paciente. En muy pocos casos requiere de seguimiento y, si es así, lo recibe en su país de origen.

¿Qué valoración hacen del servicio que ofrece el departamento internacional en el tiempo que lleva en marcha? ¿Y los pacientes?

La valoración por parte del paciente es muy satisfactoria. Damos cobertura las 24 horas los 7 días de la semana y esto es muy valorado tanto por los pacientes como por nuestros colaboradores, ya que damos una respuesta inmediata a las diferentes necesidades que se presentan.

Por parte del departamento podemos decir que, en los nueve años que llevamos operativos, hemos conseguido ser el hospital de referencia para todo el destino Costa de la Luz.

El Grupo Viamed desarrolla, promueve y gestiona proyectos de salud como **primer valor de vida.**

HOSPITAL VIAMED NOVO SANCTI PETRI

Av. Octavio Augusto, s/n
11139 Chiclana de la Frontera - Cádiz

956 495 000

CENTRO SOCIOSANITARIO VIAMED LOS JAZMINES

C/ Severo Ochoa, s/n
26200 Haro - La Rioja

941 303 650
941 304 485
info@viamedlosjazmines.com

CENTRO VIAMED LOS MANZANOS

Avda. Lope de Vega, 33-35
26006 Logroño - La Rioja

941 501 126
info@viamedlosmanzanos.com

HOSPITAL VIAMED BAHÍA DE CÁDIZ

C/ Arroyuelo, 7
11130 Chiclana de la Frontera - Cádiz

956 533 333
956 409 057
comercial@viamedbahiadecadiz.com

HOSPITAL VIAMED MONEGAL

C/ Lopez de Peláez, 15-17
43002 Tarragona

977 225 012
consultas@viamedmonegal.com

HOSPITAL VIAMED VIRGEN DEL CARMEN

C/ Severo Ochoa, s/n -
26500 Calahorra - La Rioja

941 010 001
info@viamedvirgendelcarmen.com

HOSPITAL VIAMED SANTIAGO

C/ Sariñena, 12
22004 Huesca

974 220 600
974 245 282
mbayona@viamedsantiago.com

HOSPITAL VIAMED LOS MANZANOS

C/ Hermanos Maristas, s/n
26140 Lardero - La Rioja

941 499 490
941 499 491
info@viamedlosmanzanos.com

HOSPITAL VIAMED MONTECANAL

C/ Franz Schubert, 2
50012 Zaragoza

876 241 818
876 241 819
admi@viamedmontecanal.com

HOSPITAL VIAMED SAN JOSÉ

C/ Maestra Lola Meseguer, 999 - 30820 Alcantarilla - Murcia

968 800 600
968 800 347
sanjose@viamedsanjose.com

HOSPITAL VIAMED VALVANERA

C/ Ramón y Cajal, s/n
Logroño - La Rioja

941 211 900
valvanera@viamedvalvanera.com

HOSPITAL VIAMED SANTA ÁNGELA DE LA CRUZ

Avda. de Jeréz, 53
41013 Sevilla

954 032 000
954 032 001
a.paciente@viamedsantaangeladelacruz.com