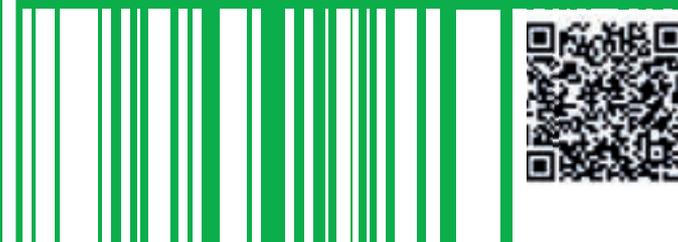
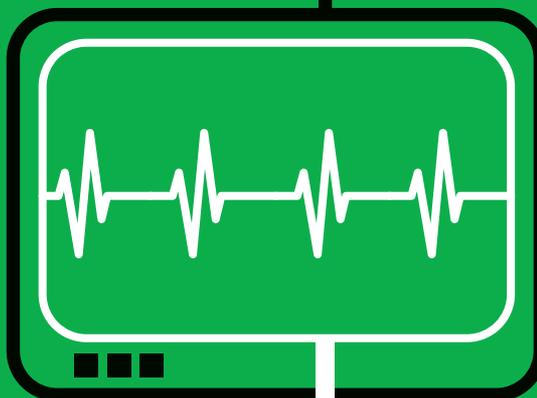
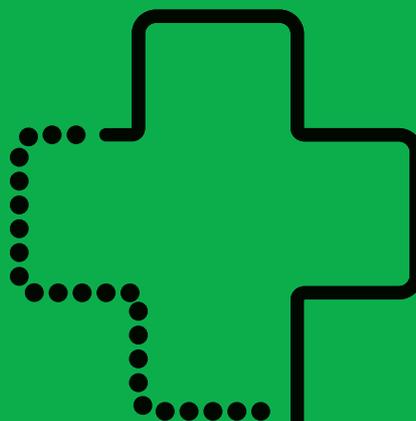


leonoticias  
**ESCÁNER  
SALUD**  
LEÓN



# La Diputación de León con nuestros mayores



DIPUTACIÓN  
DE LEÓN

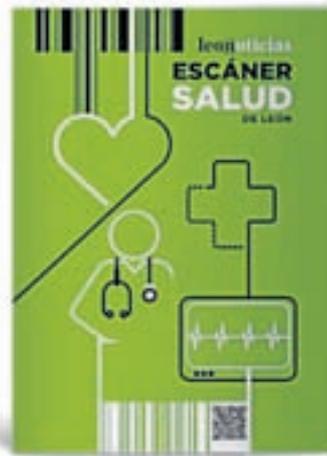
# REGRESA ESCÁNER SALUD

**R**egresa Escáner Salud León, la guía médica de la provincia. Un catálogo donde encontrar las mejores referencias sanitarias de León. Los especialistas con la trayectoria más consolidada eligen esta publicación para acercar sus servicios a la sociedad leonesa, confiando en el buen hacer y profesionalidad de Escáner Salud León.

De nuevo la apuesta por el papel para este tipo de publicaciones está presente, pero sin olvidar la necesidad de tener un formato digital a través del código que se encuentra en la portada y que puede ser escaneado para consultar todo el catálogo.

Por segunda ocasión, tras su primera publicación en el año 2020, Escáner Salud vuelve a la calle para estar presente en cada rincón de León y su provincia, acercando a la sociedad esta guía que es referencia de referentes.

Y en un momento tan fundamental como este, en el que es necesario apostar por la ciencia y la salud como bases de una estructura en la que necesitamos, más que nunca, certezas. No es fácil recibir malas noticias sobre una enfermedad que puede afectar a cualquiera. Por eso es fundamental que en esos momentos se tenga cerca una mano experta, que aporte seguridad y que transmita eso de «todo va a salir bien».



Ese es el principal valor de los profesionales que eligen Escáner Salud. Su humanidad y, como todos resaltan en sus reseñas, su filosofía de trato personal y cercano con los pacientes.

Radiología, Fisioterapia, Ginecología, Nutrición, Oftalmología, Farmacia... y muchas ramas de la salud están disponible en la guía que tienen entre sus manos. Y todos con seguridad y confianza. Además, se hace un recorrido de lo que ha sido el año en materia sanitaria en León, donde todavía, sí, aunque no ha sido nombrada a lo largo de estas líneas, sigue teniendo a la pandemia como protagonista.

Aunque esta vez con una mezcla agri dulce, donde el triunfo de la vacunación en León no empaña esa sensación de si esto no va acabar nunca.

Esperemos que sí, pero siga o no la pandemia del coronavirus, lo que seguirá estando en la calle año tras año será Escáner Salud León, que con empeño y trabajo quiere ser una manera fácil de consultar cualquier servicio médico cuando más se necesita.

Esa es la vocación pretendida. Seguir informando, y de la mano de la experiencia en el rigor y la veracidad de leonoticias, de todos los ámbitos que son importantes para los leoneses y las leonesas, como ahora es la salud y el bienestar. Aquí está Escáner Salud 2021.

## leonoticias

Directora General: Yolanda Barrientos. Director: Javier Calvo.

**Coordinación editorial:** Noelia Brandón.

**Textos de:** A.G. Barriada, Santiago Fernández, José Mendoza, Sandra Santos, Inés Santos, Carlos Peralta, Rubén Fariñas, María Fernández.

**Márketing:** Montserrat Costa, Diego Rodríguez, Inmaculada Gutiérrez.

**Diseño y maquetación:** leonoticias.



# Ahora con ASISA

# 30% hasta

CONTRÁTALO  
antes del  
31 de enero

en Salud y Dental en 2021 y 2022<sup>(1)</sup>

En ASISA queremos que te sientas tranquilo en todo momento. Por eso ahora todos nuestros seguros de salud incluyen **Videoconsultas, Chat Médico y Apoyo Psicoemocional**, para que puedas contactar con un médico siempre que lo necesites y sin tener que desplazarte.

Y para darte mayor tranquilidad, te ofrecemos seguros que van más allá del cuidado de tu salud en las mejores condiciones.

**Salud | Dental | Vida | Decesos**

**900 10 10 21**  
**asisa.es**

**ASISA León**  
C/ Villa Benavente, 8  
**ASISA Ponferrada**  
Bulevar Juan Carlos I Rey de España, 6

**asisa** 

<sup>(1)</sup> Promoción válida hasta el 31 de enero de 2022. Seguros que entran en la promoción: Salud (exceptuando los productos de ASISA Salud, ASISA Próxima, ASISA Integral, para PYMES y PYMES Plus), Dental (exceptuando los productos de Dental para PYMES), Vida y Decesos. Descuentos aplicables por la contratación de uno o varios de los siguientes productos: ASISA Próxima, ASISA Próxima Plus, ASISA Momento, ASISA Activa, ASISA Activa Plus, ASISA Integral 100.000, ASISA Integral 180.000, ASISA Integral 240.000, ASISA Próxima Estrella, ASISA Estrella, ASISA Dental, ASISA Dental Familiar, ASISA Dental Funcionarios, ASISA Dental Familiar Funcionarios, ASISA Vida Tranquilidad, y ASISA Decesos. Promoción no válida en Ibiza y Menorca. Más información en asisa.es

## MARZO 2020



**FRANCISCO IGEA**  
VICEPRESIDENTE DE LA  
JUNTA DE CASTILLA Y  
LEÓN

**8** de marzo. Nosotros acabábamos de celebrar las primarias de nuestro congreso. Una sensación de intranquilidad creciente, mezclada con el temor que provoca lo desconocido y esa angustia que debe producirse al ver cómo el mar se retira bruscamente de la playa mientras crece y se acerca la ola del tsunami desde la lejanía. Esa era la situación. Lo desconocido, lo terrible, lo que sólo habíamos visto en el cine, empezaba a hacerse realidad. Mortalidad descontrolada en Italia; en España, los casos crecían y se perdía la trazabilidad. Una semana frenética de llamadas e inacción: "cierra el AVE". "Cierra Madrid". Miranda primero y después toda la comunidad. Suministros que no llegaban, decisiones que no se tomaban y el peso enorme de la responsabilidad.

Tres consejos de gobierno extraordinarios, llamadas y mails incesantes demandando medidas que no acababan de llegar. "Cerrad toda la actividad no esencial y suspended todo quirófano no urgente". "Alta a todo el que se pueda dar". "Necesitamos los hospitales lo más vacíos posible". "Quédense en casa". "Eviten los desplazamientos". "Probablemente no habrá Semana Santa". Primeras reacciones de incredulidad y furia. Besapiés en Salamanca, partidos de fútbol, procesiones... un mundo atónico que no acaba de creerse lo que ya estábamos viendo.

La ola estaba ya encima de la playa. Nosotros tocábamos la alarma. No aguantábamos ni un consejo de

gobierno más: "Pidamos el estado de alarma ya. Tú llamas al Presidente y yo a Pablo (Fernández) y a Tudanca. Tiene que ser ya". "Mañana no. Hoy" ¡¡¡Por fin!!! Salgo del Palacio de la Asunción y enfilo el Paseo de Zorrilla. Todas las calles están vacías. Una sensación de irrealidad y un nudo en la garganta. ¿Sabremos hacerlo?

"No llegan, no llegan, nos quedamos sin mascarillas". "¿Por qué no llegan ya? Poneos a buscar donde sea". Esos respiradores. "¿Por qué no salen de Boston? Llama a Exteriores". "Paco, tienes que salir a pedir material" ¿No haremos el ridículo? ¿Habrá material?

**"No llegan, no llegan, nos quedamos sin mascarillas". "¿Por qué no llegan ya? Poneos a buscar donde sea"**

No tenemos aviones ni tripulaciones. "Tengo un conocido piloto en China". "Por favor llama al Banco de Santander, necesitamos liquidez en Shanghai". Los pasillos de la segunda planta de la consejería se llenan de gente de todas las consejerías con teléfonos móviles y portátiles buscando proveedores en cualquier sitio. "Paco, ¡¡¡Están llegando!!! ¡¡¡Están llenando las delegaciones de guantes y mascarillas!!!" Bajo a la consejería y una pareja, dueños de una peluquería, me entregan a la puerta una bolsa de plástico con una caja de guantes y unas mascarillas.

Lágrimas incontenibles de emoción y agradecimiento. Llamadas y llamadas de empresarios, amigos, desco-

nocidos ofreciendo material y contactos. Muchísimos contactos que hay que manejar, sin saber quién es un tipo honesto y quién un estafador. Pero empezamos a avanzar y logramos pedidos y el primer avión. Empezamos a caer 4, 8, 14... hasta 80 fallecidos diarios. Las residencias se convierten en un infierno indescriptible. Intentamos llegar a todo, pero no nos dan las manos. Cualquier sitio acaba siendo una sala de hospitalización. Empezamos a buscar respiradores en todas partes: privados, ambulancias, plazas de toros, veterinarios... Lo que sea. El personal lo da todo. Comienzan los aplausos. Antes de los aplausos solo horas y horas de silencio que rompe de vez en cuando el ulular de las ambulancias.

Llama Verónica rota de dolor con el primer médico fallecido. Lloramos un buen rato. "¿Por qué están ellos y no yo?" Tenemos que seguir. En la consejería, los grupos de trabajo organizan, protocolizan y van tomando decisiones con el conocimiento disponible que cambia cada semana. Muchos de nuestros expertos caen enfermos. Algunos gravemente. Todas las consejerías se vuelcan en la logística y en la búsqueda de suministros. Creamos UCIs y camas de la nada. Algunos hospitales no pueden dar más de sí. No hay ni espacio físico... Y solo era el principio. Así fue marzo de 2020. Perdonen si no supimos hacerlo mejor.

**"Paco, ¡¡¡Están llegando!!! ¡¡¡Están llenando las delegaciones de guantes y mascarillas!!!"**

# EL AÑO QUE VIVIMOS PELIGROSAMENTE



**VERÓNICA CASADO**  
CONSEJERA DE SANIDAD  
DE LA JUNTA DE  
CASTILLA Y LEÓN

**A**unque quizá sería mejor hablar de “los meses que vivimos en peligro”, que se prolongan hasta el momento actual. Desde finales de febrero de 2020 irrumpió en nuestras vidas un virus que puso en una situación de peligro y gravedad no solo nuestras vidas y nuestra salud, sino nuestro modo de vida, nuestra estabilidad psicológica y social, y nuestra economía.

Una situación compleja, equiparable a las grandes catástrofes, las guerras, los desastres naturales. En todos ellos se produce un parón radical de toda la actividad y las prioridades se alteran de manera absoluta. La prioridad es salvar vidas, detectar personas en riesgo, protegerlas y proporcionar atención a los que se han visto afectados. Después toca la vuelta a la normalidad con medidas de reconstrucción y de aceleración de la recuperación. No solo el barco tiene que volver a arrancar, sino que se tiene que poner en marcha a toda velocidad.

Y, para ello, conviene medir bien los tiempos. Recomponer una carretera cuando aún la catástrofe no ha pasado se hace harto difícil. Y eso es lo que sucede ahora. La pandemia no ha pasado. Nos azota la sexta ola. La situación en Europa es muy preocupante en más de una veintena de países, y la situación de nuestro país comienza a agravarse. Nuestros indicadores epidemiológicos han aumentado en las últimas semanas y los indicadores asistenciales aguantan, aunque comenzamos a tener un número



importante de pacientes en la UCI. Esta situación debe conjugarse con la imperiosa necesidad de normalizar el sistema, duramente castigado durante meses.

Si es cierto que la situación de este año difiere mucho del año pasado porque existe una variable que ha cambiado el curso de la enfermedad: la vacuna. Sabemos que no evita los contagios, pero sí su gravedad y su mortalidad. Pero no nos lleva al riesgo cero. La movilidad y el contacto social siguen siendo los responsables de los contagios y, a más contagios,

**«La situación de este año difiere mucho del año pasado porque existe una variable que ha cambiado el curso de la enfermedad: la vacuna»**

más ingresos y fallecimientos. Frente a ello sabemos qué debemos hacer: reforzar las dosis a las personas más vulnerables, a profesionales sanitarios y sociosanitarios, así como potenciar los cribados asistenciales ante síntomas, aislar a los positivos y cuarentenar a los contactos.

Las vacunas nos protegen, pero necesitan estar acompañadas de las medidas de protección individual y colectiva: mascarilla en interiores y en exteriores con aglomeraciones, lavado de manos, ventilación, distancia y minorar el contacto social.

La psiquiatra Elizabeth Klubber Ross describió las cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Cinco etapas que componen nuestro aprendizaje a vivir con lo que perdimos. Son momentos difíciles, pero debemos aceptar esta situación y luchar con las herramientas clave (evidencias, ciencia, compromiso individual y colectivo). Son claves importantes y son las únicas que nos pueden llevar a buen puerto.

# SEGUIREMOS JUNTOS ADELANTE



**JOSÉ LUIS BLANCO  
VALLE**  
PRESIDENTE DEL  
COLEGIO DE ENFERMERÍA  
DE LEÓN

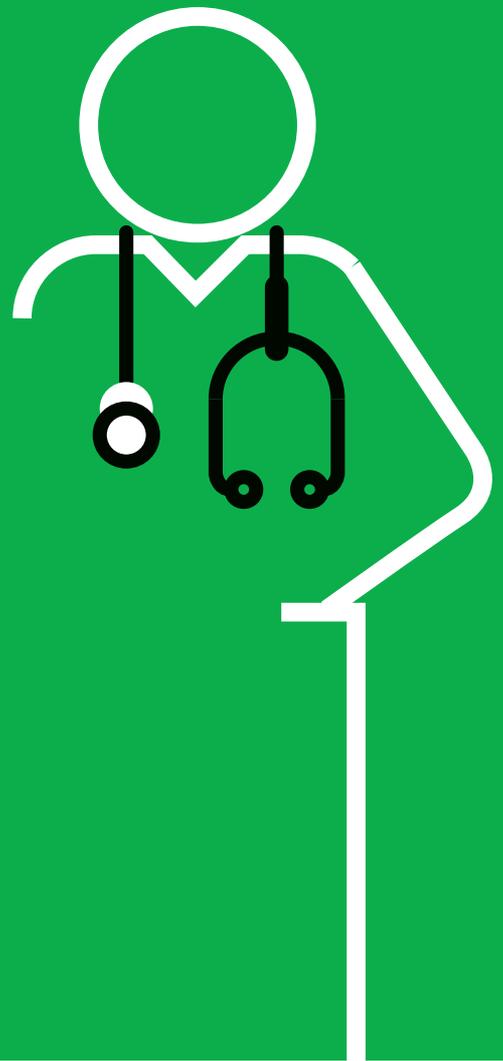
**L**a pandemia covid nos ha dejado tras de sí un latente poso de dolor por tantos y tantos fallecimientos, dolor y desesperación que no podremos olvidar nunca. Pero también hemos visto una Sanidad tan tocada que quizá no se ha hundido gracias a la fortaleza de los grandes profesionales sanitarios y también destaco por supuesto, por la insustituible figura de la enfermería en España. Su alta cualificación, profesionalidad y absoluta entrega y dedicación al paciente ha sido avalada suficientemente por su trabajo durante las cinco olas que nos han sobrevenido hasta poder arrinconar al virus. Aun así, debemos comprender que las cifras hablan por sí solas con un inequívoco y crucial significado. Con las cifras en la mano, debemos entender que en nuestro país se necesita alcanzar las 350.000 enfermeras para que la ratio sea equilibrado comparándolo con las principales potencias europeas. En estos momentos rondamos la cifra de 260.000 profesionales, con lo que se necesitaría contratar tanto para centros tanto públicos como privados en torno a unas 100.000 más.

El Gobierno de España nos ha dejado fuera de varios equipos de trabajo nacional sobre Sanidad y reorganización sanitaria, mientras que el ministerio de Educación y Formación Profesional pretende crear un grado de Formación Profesional denominado Técnico Superior en Gestión de Servicios en Centros Gerontológicos con la 'intención de suplantar' a la enfermería.

El ministro Castells ha intentado confirmar a una 'disciplina menor' a la Enfermería. No es admisible que un colectivo de 260.000 profesionales callemos y callemos. Toda mi vida llevo luchando por esta profesión y nunca hasta ahora, he visto cómo nos están tratando de silenciar. Seguiremos adelante y persistiremos en nuestras justas reivindicaciones porque algún día todos juntos diremos ¡basta y!

«Para alcanzar las 350.000 enfermeras se necesitarían en España contratar a unas 100.000 más»





**ESPECIALISTAS**



GRUPO FISIOCLÍNICAS FISIOTERAPIA

GRUPO FISIOCLÍNICAS

# FISIOCLÍNICAS ACERCA LA REVOLUCIÓN MÉDICA A LEÓN

**El grupo incorpora a sus servicios la cámara hiperbárica, que ofrece un novedoso tratamiento basado en la oxigenoterapia para mejorar la capacidad pulmonar de los pacientes**

La revolución tecnológica ha llegado al mundo de la medicina gracias a la cámara hiperbárica, una disciplina médica y estética que trata diferentes patologías. Este método cada vez es más demandado en España debido a los grandes beneficios físicos que ofrece a los pacientes. Un procedimiento del que será posible disfrutar muy pronto en León gracias al Grupo Fisioclínicas.

El tratamiento, no invasivo y con eficiencia terapéutica avalada, consiste en introducir al paciente en una cabina diseñada para soportar eleva-

das presiones en su interior (de hasta 3 atmósferas absolutas). De este modo, la persona recibe oxígeno medicinal al 100% que se introduce en su sangre y es transportado a todos los tejidos de su cuerpo mejorando de esta forma la circulación.

Cabe subrayar que el oxígeno ayuda a la recuperación de los tejidos dañados mejorando el edema, la inflamación y el proceso de cicatrización tanto en lesiones de ligamentos, tendones, músculos o fracturas retardadas así como la recuperación de procesos post-quirúrgicos.

## GRUPO FISIOCLÍNICAS

► Registro sanitario. 24-C22-0061

► Especialidad.  
Fisioterapia

► Dirección y teléfono.  
Paseo Salamanca, 89, Bajo, León  
987 070 719

► E-mail. [fisioclinicas@telefonica.net](mailto:fisioclinicas@telefonica.net)

► Página web.  
[www.grupofisioclinicas.es](http://www.grupofisioclinicas.es)

Entre los beneficios de la cámara hiperbárica se encuentra que puede ser combinada con otros procedimientos o ser la única indicación terapéutica para la curación de una afección. Por tanto, es un tratamiento excelente desde el punto de vista coadyuvante en todo lo relacionado con medi-



Javier Elorrieta, director del Grupo Fisioclínicas.



Imagen de la cámara hiperbárica que estará disponible.

cina regenerativa. Además, la cámara hiperbárica mejora la calidad de vida de los pacientes, ya que reduce los tiempos de recuperación, mejora las afecciones crónicas y minimiza las complicaciones postquirúrgicas. Sus beneficios son múltiples y también llegan hasta la cicatrización de heri-

### El tratamiento consiste en introducir al paciente en una cámara de elevadas presiones

das, además de ayudar a mitigar lesiones. Asimismo, eleva el flujo sanguíneo mientras estimula las células que producen colágeno y mejora el sistema inmunológico. Por otra parte, potencia la acción de algunos antibióticos, reduce las migrañas y actúa como bactericida. A su vez, contribuye a la desintoxicación de gases y toxinas y posee un efecto antifúngico contra cualquier tipo de hongos.

#### Ayuda a la radioterapia

En los trabajos publicados se destaca el tratamiento de cámara hiperbárica como terapia de ayuda favorecedora de la radioterapia y quimioterapia. En este caso se recomienda utilizar el tratamiento de cámara hiperbárica de manera previa o posterior al tratamiento primario del tumor, con un estrecho margen temporal.

#### Terapia postcovid

Este equipo es muy beneficioso para el tratamiento postcovid, ya que aporta O2 al 100% y se añaden los efectos biológicos del aumento de presión. La Oxigenoterapia Hiperbárica (OHB), no solo mejora la oxigenación, sino que también inhibe el proceso inflamatorio.



#### A FONDO

### El secreto de los deportistas de élite

Son muchas las personas que se han beneficiado de la cámara hiperbárica. Un ejemplo son los jugadores de la selección española de fútbol que durante este verano



El doctor Salustiano López.

se sometieron a esta tecnología.

La razón es que al realizar grandes desgastes físicos, el nivel de oxígeno de los músculos se reduce. El objetivo de la cámara es restablecer los niveles normales para la regeneración del tejido muscular.

La oxigenación que se produce en una cámara hiperbárica puede ayudar también a buceadores o quienes han sufrido lesiones como pie diabético o sordera súbita.

Eso sí, es importante hacer hincapié en la importancia de consultar a un médico antes de someterse a este tratamiento.

Precisamente, el médico de la Cultural Salustiano López Contreras será el encargado, en Grupo Fisioclínicas, de realizar este revolucionario tratamiento, poniendo a disposición de la tecnología la mejor experiencia.



El doctor Díez Luna. :: DL

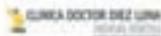
## La experiencia como valor añadido

Centrándonos en la cirugía estética, la clínica del Doctor Díez Luna es referente en intervenciones tanto en cara como en cuerpo.

Así, ofrecen la posibilidad de someterse a un lifting de cara y cuello, párpados, nariz, bolas Bichat, orejas y mentón.

En cuanto al resto del cuerpo, en la clínica garantizan resultados en sus intervenciones estéticas en mamas, lipoescultura, liposucción, abdominoplastia, lifting inguinal, lifting Braquial, cicatrices y cirugía íntima.

Después de más de veinte años dedicados al campo de la medicina estética, lo más importante para el doctor es "la satisfacción de todos mis pacientes que depositaron su confianza en nosotros".



ÓSCAR DÍEZ LUNA MEDICINA ESTÉTICA

# ESTÉTICA DE VANGUARDIA CON GARANTÍAS

**En República Argentina, la clínica del Doctor Díez Luna pone sus veinte años de trayectoria al servicio del paciente**

**S**i se buscan resultados en medicina estética contando con la mejor y más avanzada tecnología, la solución es acudir a la clínica del Doctor Díez Luna. Su trayectoria como experto le avala en tratamientos como la eliminación de arrugas con toxina botulínica (el conocido Botox), y ácido hialurónico; el aumento y remodelación de labios, rinomodelación, la eliminación con láser de manchas y verrugas, el tratamiento de cuperosis y arañas vasculares con láser y la eliminación de tatuajes con láser Medlite C6.

### Balón intragástrico

Gracias a la novedosa técnica del balón intragástrico Elipse, disponible en la clínica del Dr. Díez Luna, es posible adelgazar entre 10 y 15 kilos en cuatro meses. El balón se traga como una cápsula, por lo que no necesita cirugía, y el proceso está supervisado por el propio doctor. Además, cuen-

ta en su clínica de República Argentina con el tratamiento del acné activo y sus cicatrices, el peeling, inyecciones de vitaminas e hidratación profunda; el resurfacing con láser CO2 Fraccionado y el tratamiento de la flacidez en cara, cuello y resto del cuerpo con Plataforma Bodytite-Facetime, Morpheus 8.

### CLÍNICA DEL DR. DÍEZ LUNA

► Registro sanitario. 24- C21-0113.

► Especialidad.  
Medicina estética.

► Dirección y teléfono.  
República Argentina 5, 6º D.  
987 09 16 26

► Página web.  
www.doctordiezluna.com



Balón intragástrico antes y después de introducirse oralmente. :: LN



El doctor José Luis Díez trabaja en su clínica con el ecógrafo 4D. :: JJDM



JOSÉ LUIS DÍEZ GINECÓLOGO

# LA ATENCIÓN PERSONALIZADA EN GINECOLOGÍA

**El doctor Díez cuenta en su clínica ginecológica de Padre Isla con el primer ecógrafo 4D que se utilizó en León, siendo referente de la vanguardia en aparatología**

**S**i la experiencia es un grado, el doctor José Luis Díez bien puede presumir de una trayectoria que es bandera de su clínica ginecológica.

Siendojefe de la planta de Ginecología del Hospital de León durante 8 años, José Luis Díez ofrece «cariño y atención, poniendo a disposición nuestro saber y nuestro buen hacer siempre a la última en tecnología», asegura el ginecólogo.

Esta clínica presume de ser la primera de León y la octava de España que contó con un ecógrafo 4D HD Live.

La cercanía y trato personalizado durante el embarazo es la nota distintiva del doctor Díez, que realiza un control exhaustivo a lo largo del proceso al que se añade el control del corazón fetal con monitorización no estresante en las últimas semanas de la gestación.

## CLÍNICA GINECOLÓGICA DEL DR. JOSÉ LUIS DÍEZ

► Registro sanitario. 24-C21-0122.

► Especialidad. Ginecología y Obstetricia.

► Dirección y teléfono. Padre Isla, 24, 1º. 987 22 42 03.

► Página web. [www.clinicaginediez.es](http://www.clinicaginediez.es)

### DE CERCA



El doctor José Luis Díez.

### Décadas al servicio de la profesionalidad

El doctor José Luis Díez estudió Medicina en la Universidad de Valladolid entre 1971 y 1977. Tras acabar la licenciatura realizó un año de medicina rural, iniciando después la especialidad en ginecología en León.

Precisamente el hospital capitalino es donde ha desarrollado su labor a lo largo de varias décadas, sumando experiencia y calidad asistencial que ahora ofrece en su clínica del centro de León, cumpliendo con altos estándares de calidad desarrollados a lo largo de toda una trayectoria asumiendo responsabilidades.

En cuanto a ginecología general, el doctor garantiza toda la dedicación y la profesionalidad, siendo pioneros en cirugía laparoscópica. Siendo experto en ecografía obstétrica y ginecológica, José Luis Díez fue uno de los ginecólogos pioneros en hacer cirugía laparoscópica.



El equipo del Instituto Oftalmológico Colón es experto en cirugía de presbicia.



INSTITUTO OFTALMOLÓGICO COLÓN  
OFTALMOLOGÍA

## PIONEROS EN CIRUGÍA DE PRESBICIA Y CATARATA EN LEÓN

**El Instituto Oftalmológico Colón renueva sus instalaciones tras una década de trayectoria en León para seguir siendo referencia en cirugía de presbicia, catarata y lentes intraoculares Premium**

La presbicia afecta al 100% de la población por encima de los 40 años y su síntoma principal es la mala visión de cerca. El paciente comienza a alejar los objetos cercanos con el fin de obtener una imagen nítida. Esta incapacidad de acomodar provoca fatiga visual, ojo rojo, así como sensación de pesadez ocular e incluso puede llegar a causar dolor de cabeza si no se trata adecuadamente.

La presbicia es provocada por un endurecimiento del cristalino y por la incapacidad de los músculos del ojo para conseguir el enfoque en la visión próxima. Para mejorar este problema se utilizan gafas, lentillas y gracias a las nuevas tecnologías utilizadas en el Instituto Oftalmológico Colón cirugía para solucionar definitivamente este problema.

Los doctores María Paz Pastrana, Sergio García y Elena Galán realizan

### INSTITUTO OFTALMOLÓGICO COLÓN

► Registro sanitario. 4-C2590-0040

► Especialidad. Oftalmología

► Dirección. Colón, 8, bajo.

► Teléfono. 987 24 63 42

► Página web. [www.iofcolon.com](http://www.iofcolon.com)

esta cirugía que consiste en el recambio del cristalino con catarata o sin ella por una lente intraocular trifocal con capacidad de enfocar en distintas distancias de forma definitiva.

### DE CERCA



Fachada del centro.

### Unas nuevas instalaciones

El Instituto Oftalmológico Colón traslada sus instalaciones a Colón 8, en pleno corazón de la ciudad. El nuevo centro ofrece más amplitud, sin barreras arquitectónicas y está dotado de tecnología de última generación para el diagnóstico y tratamiento de todo tipo de patologías oculares. Estos avances unidos a la gran experiencia de sus profesionales con miles de cirugías realizadas suponen una referencia para el cuidado de la salud ocular de todos los leoneses.

Una trayectoria que renueva su ubicación para continuar ofreciendo soluciones eficientes y sin complicaciones. Nueva cara pero misma experiencia para garantizar el mejor cuidado de la salud ocular en León gracias a Instituto Oftalmológico Colón.

DE CERCA



Doctor Pablo Díez. :: NB

PABLO DÍEZ CIRUGÍA GRAL. Y DIGESTIVA

# BRINDANDO AL PACIENTE LA ATENCIÓN QUE NECESITE

**La juventud, cercanía y profesionalidad del doctor Pablo Díez hacen que acudir a su consulta sea sinónimo de éxito seguro**

Experto en cirugía general y digestiva

El doctor Pablo Díez estudió Medicina en la Universidad de Salamanca, licenciándose en el año 2009 y especializándose en el Hospital de León en cirugía general, un campo por el que apostó desde que inició sus estudios. "Siempre fue mi primera opción, por su diversidad y amplios campos de actuación", señala.

Contando con el Curso de Atención al Paciente Politraumatizado del Colegio Americano, el doctor Díez se forma constantemente para mejorar la atención sanitaria.

En su carta de servicios también se encuentra, además de otras técnicas, la cirugía anti-reflujo, una intervención que elimina este desagradable proceso gástrico tan común según se van cumpliendo años.

**E**specializado en cirugía general y del aparato digestivo, el doctor Pablo Díez es la referencia en León en la cirugía de la hernia -que realiza por laparoscopia, de forma poco invasiva con la técnica TEP (totalmente extraperitoneal)-, vesícula biliar y cirugía ambulatoria, en la que lleva a cabo extirpación de tumores de diversos tipos, biopsias y tejidos blandos, también en patología mamaria.

Si algo caracteriza a esta consulta, ubicada en el Hospital HM Regla, es la garantía de una atención temprana -se diagnostica de forma rápida y se interviene en menos de un mes desde la primera visita-. "Valoro mucho, además de las cuestiones técnicas, el poder dedicar a cada paciente el tiempo que necesite» de fiende el doctor.

De hecho, ofrece la posibilidad de ver al paciente al día siguiente de solicitar cita.

Su juventud, cercanía y preparación médica hacen del doctor la mejor opción ante problemas del el aparato digestivo o los que atañen a la cirugía general, sin olvidar hernias, biopsias, tumores y tejidos blandos.

## CONSULTA DEL DR. DÍEZ EN HM HOSPITALES

► Registro sanitario. 24-C11-0008.

► Especialidad. Cirugía general y del aparato digestivo.

► Dirección y teléfono. Cardenal Landázuri, 2. 987 83 00 83.

► Página web. [www.hmregla.com](http://www.hmregla.com)



El doctor Pablo Díez durante una intervención de cirugía ambulatoria.



CLÍNICA WECOCO NUTRICIÓN Y BIENESTAR

# BIENESTAR PARA CUERPO Y MENTE EN UN CENTRO MULTIDISCIPLINAR

**WeCoco mantiene y amplía sus servicios en el centro multidisciplinar y abre un nuevo centro neuroeducativo con la misma filosofía de trabajar por y para los leoneses**

**S**i aprendes a comer, nunca más tendrás que estar a dieta. Esta es la filosofía de la Clínica WeCoco que ofrece un servicio multidisciplinar de salud para todos los leoneses. Una filosofía sencilla en la que la alimentación se concibe como un pilar vital de la vida para mejorar en todos los aspectos. Pero sobre todo para aprender sobre ella y sentirse mejor con uno mismo, tanto por fuera como por dentro. La nutrición es una de las bases de la clínica WeCoco, pero no la única. Un centro multidisciplinar en el que alcanzar los objetivos en varios aspectos de la salud y también aprender a mantenerlos en el tiempo.

Porque los cambios empiezan en uno mismo. WeCoco cuenta con una clínica con una amplia experiencia en el sector en la que se pueden encontrar diferentes servicios. Nutrición, psicología, podología, fisioterapia, pediatría, matrona, yoga, pilates y entrenamiento funcional son las bases que se pueden tratar y mejorar en el centro. Siempre avaladas por las mejores profesionales que cuentan con estudios, formación y experiencia que han impulsado el centro como uno de los de mayor referencia de la capital leonesa. Y dentro de este equipo, destaca la nutrición a cargo de Tamara Álvarez y Ariadna Méndez, pero tan importante como una buena alimentación es saber conocer el cuerpo de los pacientes. La clínica cuenta con un servicio de fisioterapia, a cargo de Diana Castellanos, en el que «el paciente es un conjunto de todo lo que le pasa», pero también destacan que es «un ser único» que merece un tratamiento personal e individual. La misma profesional que lleva el servicio de podología donde se pueden encontrar todo tipo de tratamientos para



El equipo de WeCoco

## WE COCO

► **Centro neuroeducativo We Coco**  
Calle Luis Carmona, nº3, León

► **Clínica multidisciplinar de salud.**  
Calle Padre Isla, nº28, León

► **Página web.**  
[www.clinicawecoco.com](http://www.clinicawecoco.com)

► **Redes sociales.**  
Facebook: Clínica WeCoco

Instagram: @clinica\_wecoco

Instagram nutrición: @ar\_nutricion

el bienestar del «pilar del cuerpo». Los servicios personalizados también son la máxima que siguen en el servicio de logopedia donde las técnicas y herramientas más innovadoras de unen para adaptarse a un servicio personal dirigido por Beatriz Hernandez y Sara Carbajal. Y finalmente, el servicio de psicología donde Laura San Juan busca aumentar el bienestar y mejorar la satisfacción y calidad de vida de cada uno de sus pacientes en un espacio de comodidad y confianza. Una colaboración total de las profesionales que trabajan en WeCoco ha llevado a la clínica a ir ampliando servicios en su centro multidisciplinar, y ahora, comienzan una nueva an-



dadura para ofrecer a los leoneses las mejores herramientas con las que trabajar en salud. WeCoco abre en León un Centro Neuroeducativo que contará con la misma filosofía que ha llevado la marca a convertirse en referente. Un equipo de profesionales que contará con dos logopedas, un neuropsicólogo, un maestro de educación especial y un terapeuta ocupacional. Unos servicios que ayudarán a los leoneses a mejorar su vida diaria y su autoestima y que estará enfocado, sobre todo, a nivel infantil.

Además el nuevo centro contará con una sala multisensorial. Un espacio accesible física y cognitivamente donde los diferentes estímulos para cada uno de los sentidos permitirán una intervención terapéutica y educativa en el ámbito sensorial. Las salas multisensoriales permiten a los profesionales trabajar con estímulos primarios a través de elementos de gran versatilidad y el centro de WeCoco en León contará, entre otras salas, con un rocódromo. Una forma de trabajo sencilla y atractiva para los pacientes con la que se pueden crear

**Nutrición, logopedia, psicología, podología, fisioterapia o pediatría son algunas de las disciplinas disponibles**

## WeCoco abrirá un nuevo centro en León en el que ofrecerá servicios para la neuroeducación de los pacientes

ambientes ajustados a cada uno de ellos valorando las necesidades e intereses de los mismos, todo ello desde la perspectiva profesional de una gran equipo.

El centro neuroeducativo de WeCoco contará en León con cuatro pilares básicos que serán la logopedia, la neuropsicología, un apartado de educación especial y la terapia ocupacional. Un nuevo centro en la capital leonesa que amplía los servicios y la atención de calidad del equipo de WeCoco a cada uno de sus pacientes.

### DE CERCA

## Aprende a comer y deja las dietas

El proyecto WeCoco nace de la ilusión, el trabajo y el tesón de Tamara Álvarez Redondo. La CEO de WeCoco es diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Reus, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad de León, Posgraduada en Calidad Alimentaria por Bureau Veritas, Coach Nutricional y especialista en Salud Hormonal Femenina.

Támara mantiene sus consultas de nutrición en el centro multidisciplinar y en la actualidad una de sus áreas de trabajo está enfocada a la nutrición infantil. La



Tamara Álvarez.

profesional ofrece en su clínica la clave para aprender a comer de una manera personalizada con los gustos de cada cliente. Un proceso en el que Tamara mostrará las claves para comer de forma saludable y alcanzar de esta manera el objetivo, manteniéndolo sin recurrir a dietas milagro ni sacrificios.

# Así se convierte la soja en aliada... o enemiga

**E**l reto es tomar soja en su justa medida, sin sobrepasar los límites aconsejados. Sin embargo, la OCU, ante la abundancia de productos de soja en el mercado, ha alertado de que cometer excesos ya no es tan complicado, ya que algunas de las presentaciones más vendidas de la soja tienen, precisamente, muchas isoflavonas. Aunque, dentro de una dieta variada, no debería haber problemas, matizan.

Estas son las distintas formas en que se nos ofrece esta legumbre, el modo de sacarle el mejor provecho a cada cual y sus límites recomendables.

- Soja texturizada: Es una forma de tomar soja que está enganchando a mucha gente, porque parece carne picada. Se compra seca, como en grumos (los hay de distintos grosores), y hay que rehidratarla en agua o caldo.



Soja en forma de legumbre.

- Tofu: Es el llamado queso fresco vegano. Se elabora a partir de la bebida de soja a la que se han añadido ácidos naturales (sal o vinagre) y algunas sales para que cuaje.

- Sopa miso: Como solo se usa pequeña cantidad para dar sabor, no presenta problemas.



Farmacia Ángel R-S Carrasco  
Av. Cardenal Aguirre, 37,  
24000 La Pola de Gordón, León



Farmacia María Lilián  
Av. de Palencia, 1,  
24001 León



Farmacia Gloria Carrasco  
C/ Julio del Campo, 13,  
24002 León



Farmacia Joaquín Carrasco  
C/ Máximo Cayón Waldaluz, 18,  
24005 León



Farmacia Antonio Carrasco  
C/ Conde Luna, 28,  
24280 Benavides de Orbigo, León



Farmacia Patricia Teñez  
C/ Alfredo Nistel, 10,  
24007 León



# Dieta mediterránea frente a dieta Atlántica: en qué se diferencian

Las dietas mediterránea y atlántica son unas de las más sanas debido al consumo de productos frescos con una forma más pronunciada que en otros países

**S**e asocia la alimentación de España a una 'dieta mediterránea', pero no en todas las zonas del país se da la misma importancia a unos alimentos que a otros ni tienen el mismo valor dentro de la alimentación de los españoles.

La dieta mediterránea, la más conocida fuera de las fronteras del país, tiene como base la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono como pueden ser el arroz o la pasta. También se basa en un alto consumo de frutas, verduras y grasas de calidad como la que aporta el aceite de oliva.

Por su parte, la dieta atlántica apuesta por ingredientes de base como las verduras, las hortalizas y las legumbres. Se inclina más por el pescado y el marisco y con elaboraciones a partir de la plancha y el vapor.

## Hidratos versus proteínas

Una de las principales diferencias es el consumo de hidratos de carbono en la dieta mediterránea y de un mayor consumo de proteínas de alta calidad en la dieta atlántica.

En este último caso y al ser una dieta asociada a Galicia se incrementa el consumo de pescado y marisco. El cambio de la carne por el pescado en la dieta atlántica aumenta el consumo de proteína y además cuenta con grasas insaturadas muy beneficiosas con un menor aporte calórico. Por otro lado, en la dieta atlántica se consume más carne roja, pero en menor proporción que pescado. La preparación de los alimentos también es una diferencia. Por ejemplo, en la dieta atlántica uno de los

acompañamientos más comunes son las patatas, pero en su mayoría cocidas, huyendo así de los fritos.

La salud española está de enhorabuena con estas dos opciones. Tanto la dieta mediterránea como la dieta atlántica son idóneas para prevenir cualquier catarro o enfermedad crónica en el futuro. La principal diferencia de estas dos dietas tiene que ver con el consumo de carbohidratos y proteínas. En la mediterránea se consumen más cereales, mientras en la atlántica las proteínas tienen más importancia.



El pescado es base en la dieta atlántica.



NICOLÁS ARCILLA  
PELUQUEROS

TE SENTIRAS SEGURA

TU ESPACIO INTIMO PARA ELEGIR LAS PELUCAS DE MÁS ALTA CALIDAD



El doctor Tomás Elosua, durante una intervención quirúrgica. :: TE



TOMÁS ELOSUA COLOPROCTÓLOGO

## LA CONFIANZA DE UN COLOPROCTÓLOGO ÚNICO EN LEÓN

**Este cirujano leonés puede presumir de ser uno de los ochenta profesionales que cuentan en España con el 'board europeo' de cirugía colorectal, una acreditación clave**

**L**eon puede presumir de contar con uno de los 80 coloproctólogos más importantes de España. Así lo acredita el 'board' europeo de cirugía colorrectal que atesora Tomás Elosua, cirujano general del Centro Médico Gran Vía. Hemorroides, fisuras, fístulas prolapso, incontinencia, enfermedades de colon y patología inflamatoria intestinal son las grandes especialidades de este doctor referente a nivel nacional.

Tras pasar por una auditoría externa en la que se estudió en profundidad sus múltiples operaciones de la especialidad y después de superar diversos exámenes teóricos, prácticos y bibliográficos, la Asociación Europea de Coloproctología le concedió esta acreditación.

«Tener este examen significa que los pacientes pueden tener la certeza de que el cirujano que les está tratando está formado, tiene conocimien-

### CENTRO MÉDICO GRAN VÍA

► Registro sanitario. 24-C24-0019.

► Especialidad.  
Coloproctología.

► Dirección y teléfono.  
Gran Vía de San Marcos, 15.  
987875240.

► E-mail. [info@granvialeon.com](mailto:info@granvialeon.com)

► Página web.  
[www.granvialeon.com](http://www.granvialeon.com)

tos, está al día y sabe lo que hace», explica el doctor Elosua, que comparte esta titulación únicamente con un especialista más en toda la comunidad autónoma de Castilla y León.

### DE CERCA



Dr. Tomás Elosua. :: AGB

Una clínica en la que cada caso es único

Pero no solo la posesión de este título europeo garantiza una atención óptima a los pacientes. El doctor Elosua apuesta también por un tratamiento especializado para cada patología concreta, ofreciendo un estudio en profundidad del problema y proponiendo la solución que más se ajuste. «En el Centro Médico Gran Vía aseguramos que cada caso se estudia y se trata de la manera adecuada para solucionar el problema», sentencia el doctor.

Además de tratar todo tipo de patologías referentes al campo de la coloproctología, el doctor Tomás Elosua es miembro de la unidad de enfermedad inflamatoria intestinal del Complejo Asistencial de León, con más de doce años de experiencia médica como aval.



Marta García Cabezas, psicóloga al frente del centro.



ACTÍVATE PSICOLOGÍA

## LOS ÚLTIMOS AVANCES EN PSICOLOGÍA PARA CONSEGUIR TU BIENESTAR

**Actívate es un centro de psicología cuyo fin principal es el bienestar del paciente, por ello se centra la comodidad, la privacidad y en favorecer el proceso de cambio**

**E**n 'Actívate' utilizan las últimas técnicas y estrategias avaladas científicamente, con una continua formación, por ello disponen de la 'Realidad Virtual' como recurso para favorecer una mejor inmersión en determinados procesos, produciéndose un mayor avance. En cuanto al tipo de terapias, «nos gusta utilizar la terapia Breve Centrada en Soluciones. Atendiendo de forma individualizada a nuestros pacien-

tes para poder trabajar hasta donde cada persona pueda necesitar, en función de sus necesidades y su problemática», comenta Marta García Cabezas psicóloga que está al frente de este centro. Otro de los aspectos que trabaja este centro es la prevención, no siendo necesario que se produzca alguna patología para pedir ayuda. Un centro donde sentirse acompañado en la búsqueda del camino personal y el autocuidado.

### ACTÍVATE

► Registro Sanitario  
24-C22-0425.

► Especialidad.  
Psicología.

► Dirección y teléfono.  
Gran Vía de San Marcos, 55, 1ºB,  
León  
680 80 08 30

► Página web.  
[www.metodoactivate.com](http://www.metodoactivate.com)

### DE CERCA



### Psicoterapia EMDR

Se trata de una psicoterapia reconocida actualmente por la OMS y disponible en 'Actívate'. Se identifica y trata un problema específico, procesando los recuerdos de experiencias pasadas que son la base de la sintomatología que manifiesta el paciente actualmente. No solo se centra en recuerdos de gran envergadura traumática como puede ser un accidente o una agresión, sino también las pequeñas cosas del día a día que conforman cómo podemos sentirnos, sobre todo aquellas vinculadas a la infancia que actualmente no damos importancia y son la base de nuestra problemática actual. Otras terapias utilizadas en el centro son la cognitivo Conductual, terapia sistémica..., en muchas ocasiones trabajando con varios miembros de una misma familia.

**CLÍNICA BUENAVISTA**

► Registro sanitario. 24/C253/0001

► Especialidad.  
Salud sexual y reproductiva.

► Dirección y teléfono.  
Avd. de Mariano Andrés, 20 bajo  
987 220 205 · 674 949 107

► Página web.  
[www.clinicabuenavistaleon.com](http://www.clinicabuenavistaleon.com)



Clínica  
Buenavista

CLÍNICA BUENAVISTA SALUD SEXUAL

## REFERENTE EN INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO

**25 años de experiencia avalan a esta clínica situada en León gracias a su rigor y a su trato especializado en la atención a la mujer que les ha valido para ser una referencia**

### DE CERCA



### Confidencialidad y psicología

Profesionales competentes y comprometidos con la salud sexual y reproductiva y expertos en la interrupción del embarazo, garantizan el cumplimiento de Ley a través de la mejora continua de todos los servicios y reconocen, desde siempre, el derecho a la interrupción del embarazo y a una maternidad libre y voluntariamente elegida. La trayectoria de Clínica Buenavista en Oviedo y León es larga y acreditada por su experiencia en el trato con mujeres que se encuentran en esta situación. El aborto cuando se realiza por profesionales expertos es una intervención de bajo riesgo. Además, cuando la mujer recibe la atención adecuada, son mínimos los riesgos físicos y emocionales post IVE.



El equipo humano de Clínica Buenavista es uno de sus valores.

**E**l Centro Ginecológico Buenavista es el único centro de referencia en interrupción de embarazo en la provincia de León desde 1985. La decisión de continuar o interrumpir un embarazo es compleja e implica un estrés emocional que precisa una atención especial, respeto y acompañamiento de la mujer, desde el primer contacto con la Clínica, por parte de todas las profesionales implicadas: ginecólogas, enfermeras, trabajadora social, psicóloga y personal auxiliar. La mujer puede acudir directamente a la clínica donde se la informa de forma imparcial de las opciones, trámites y métodos: farmacológico, hasta nueve se-

manal, e instrumental, hasta las catorce. En la mayoría de casos la mujer que se somete a una IVE abandona el centro en menos de dos horas y realiza una vida normal al día siguiente. Como profesionales de la salud sexual y reproductiva, también se ofrecen servicios de ginecología, obstetricia, métodos anticonceptivos, diagnóstico y tratamiento de ITS/ETS y urología. La intimidad en el trato de los datos personales está asegurada porque están protegidos al más alto nivel según. El centro pertenece a ACAI, plataforma que agrupa a la mayoría de las clínicas de IVE y que trabaja para garantizar el aborto seguro y de calidad.



La clínica se encuentra situada en la localidad de Astorga.

AREACLINICA ÁREA CLÍNICA ASTORGA

# EXPERIENCIA Y DEDICACIÓN PARA PROTEGER TU SALUD

Con una trayectoria que empezó en el año 2000 esta clínica engloba diferentes disciplinas de la salud para ofrecer una atención integral a los pacientes

Desde una perspectiva global e integradora y con el objetivo común de restablecer la salud de sus pacientes, Área Clínica lleva trabajando en Astorga desde el año 2000 con fisioterapia y podología. En el año 2010, incorpora odontología integral y en 2019, tras una ampliación, suman nuevas especialidades médicas. Ya en 2020, aterrizan en Benavente con odontología integral y especialidades médicas, con la misma calidad que en Astorga. Ofrece un espacio de medicina integrativa que permite, a pacientes y profesionales, proporcionar una atención multidisciplinar que engloba todas las esferas de la salud. Mediante este enfoque, todas las partes logran un trabajo común que permite una mejor valoración de las características biofísicas del paciente y de sus condicionantes psicosociales particulares, mejorando así los resul-

## ÁREA CLÍNICA ASTORGA

► Registro sanitario. 24-C24-0016

► Especialidad. Salud integral.

► Dirección y teléfono. Calle Alcalde Carro Verdejo, 6 Bajo 24700, Astorga (León)

► E-mail. [info@areaclinica.es](mailto:info@areaclinica.es)

► Página web. [www.areaclinica.es](http://www.areaclinica.es)

tados de las intervenciones realizadas. En su visión de futuro quieren contar con la confianza de pacientes y profesionales para establecerse como un centro de referencia en la salud.

### DE CERCA



Recepción de la clínica.

### Los profesionales

El equipo de Área Clínica Astorga está formado por un grupo de profesionales para diferentes áreas clínicas:

- Fisioterapia: Daniel Salvador y Noelia Alonso
- Podología: David González
- Odontología: Andrea Fernández
- Ortodoncia exclusiva: Cristina López-Sastre
- Cirugía y Estética Dental: Noé Fernández
- Endodoncia: Rebeca Arias
- Ginecología: Manuel Guereñu, Aitor Álvarez y Ester Fraile
- Traumatología: Antonio López-Sastre y Ricardo Mencía
- Urología: Teresa Renedo, Anna Farrés y Mateo Hevia
- Unidad del dolor: Emilio Bronte
- Otorrino: Mercedes González
- Angiología y Cirugía Vascular: Luis Ángel Suárez.

# Los costes ocultos que la gestión de la pandemia tiene para los niños

Los intereses y necesidades de los niños cotizan a la baja en estos tiempos de crisis: dependen de que antes puedan hacerse efectivas las demandas del mundo

**E**n el momento de escribir estas líneas la sombra de una sexta ola de la covid-19 se cierne sobre gran parte de Europa. Junto a los debates relativos al alcance y efectividad de las vacunas conviven otros que parecen devolvernos a los momentos iniciales de la pandemia. Muchos de ellos tienen a niñas y niños como protagonistas. Sobre su papel en la propagación de la enfermedad y la conveniencia de mantener abiertas las escuelas ¿Es posible que todavía desconozcamos cuáles son las mejores decisiones a tomar cuando se trata de la población infantil?

No parece que sea el caso. Intuimos pronto el papel real que este grupo de población representaba en la infección. Sociedades científicas influyentes como la Academia Americana de Pediatría han mostrado su rechazo a considerar que los niños sean superpropagadores de la covid-19. El retorno a la docencia presencial tras la primera ola y meses de cierre educativo en muchos países no se tradujo en el esperado agravamiento de los contagios. Tampoco han sido transmisores destacados en el ámbito familiar: un estudio del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona así lo concluía, tras el verano de 2020.

La recomendación más actualizada del Centro Europeo de Control de Enfermedades es que el cierre de escuelas quedaría justificado solo como último recurso, dados sus importantes costes para la población infantil. Por otro lado, como ha revelado UNICEF, el cierre educativo y otras

medidas de la gestión pandémica tienen un importante coste en términos de desarrollo, seguridad personal y empeoramiento de la pobreza infantil. Las consecuencias que sobre la salud mental de la población infantil y adolescente tienen este tipo de decisiones están bien documentadas.

## Dudosa eficacia de las medidas

¿Por qué, entonces, muchas personas adultas siguen pensando en la población infantil con desconfianza y apoyarían medidas de dudosa eficacia? Es posible que la respuesta debamos buscarla fuera de la epidemiología. Tiene más que ver con la manera en que concebimos la infancia, su lugar en la sociedad y nuestros prejuicios como adultos hacia niños y niñas.

Además, allí donde se les etiquetó como vectores de transmisión se produjo incluso grado evidente de discriminación y deshumanización, al aplicarles una denominación deformante que en el mundo de la investigación biomédica se reserva para animales y parásitos.

La vacunación ha cambiado el escenario, pero no bajemos la guardia. El virus sigue mutando y los niños están en el furgón de cola de la vacuna. No es improbable un futuro en el que crezca su afectación y protagonicen más contagios, reforzando así los estereotipos que están detrás de esta injusta gestión pandémica que describimos en este texto.

Sociedades científicas influyentes han rechazado considerar que los niños sean superpropagadores

## COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE LEÓN GRADO UNIVERSITARIO - LA ENFERMERÍA DEL SIGLO XXI

- \*Alta cualificación profesional y humana
- \*Práctica autónoma y competente
- \*Método científico
- \*Excelencia profesional
- \*Referente Internacional
- \*Formación continua

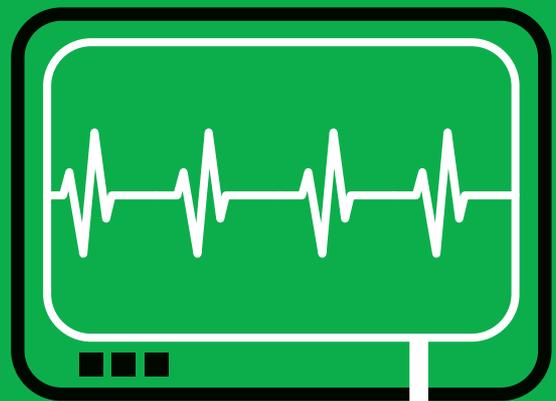


Avda. La Universidad, 7- bajo. 24007- León.

colegioleon@enfermeriacyl.com

Tlf: 987 23 58 74

*Gracias por sus reconocimientos, también por cuidarnos.*



**AL SERVICIO  
DE LA SALUD**



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

# VIDA SALUDABLE DE LA MANO DE CONTRA EL CÁNCER EN LEÓN

**La asociación ofrece rutas saludables y espacios sin humos para ayudar a prevenir el cáncer con ejercicio físico y mucha información**

**L**a Asociación Española Contra el Cáncer cambia de imagen pero no de filosofía: concienciar y divulgar la importancia de la lucha contra esta enfermedad.

Contra el Cáncer en León cuenta con más de 5000 socios que se afanan por mantener en pie esta familia que cada año suma más conciencias y que gracias a ellos mantienen viva la llama de la lucha contra la verdadera pandemia del siglo XXI.

Informar, concienciar y divulgar la importancia de una vida saludable

para prevenir el cáncer y cualquier tipo de enfermedad es uno de los pilares fundamentales sobre los que se sustenta la asociación.

El 70% de las muertes a nivel mundial están causadas por enfermedades no transmisibles como son las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, las enfermedades respiratorias o el propio cáncer. Los principales factores de riesgo son el tabaco, la alimentación y la falta de actividad física. Así, Contra el Cáncer en León ha organizado una serie de programas

para intentar frenar este incremento en los factores de riesgo a través de tres proyectos: las 'Rutas Saludables', los 'Espacios sin humos' y las 'Actividades de prevención en colegios'.

Entre León y Ponferrada son cerca de medio centenar de personas las que se han adherido a las Rutas Saludables que pretenden aumentar el bienestar y mejorar la calidad de vida de los participantes a través de diferentes paseos por la ciudad con una duración de una hora. Organizados en cinco grupos y saliendo uniformados todos los miércoles y jueves, los participantes entran en contacto con otras personas en su misma condición y crean hábitos de vida saludables, guiados siempre por un voluntario especializado. Una actividad abierta a todos los que quieran participar y que ha sido un éxito en el último trimestre del año. Pero no solo la actividad física puede prevenir el cáncer, mantenerse alejado del tabaco y del humo también es fundamental. Una de las causas principales de cáncer tanto a nivel pulmonar como digestivo es el tabaco y por ello, Contra el Cáncer en León ha creado una guía de Espacios Sin Humos para que, a través de las



Miembros de Contra el cáncer en León junto a la imagen de La Negrilla. :: S. SANTOS

## El 70% de las muertes están causadas por enfermedades no transmisibles

instituciones, se reduzca o se prohíba el consumo de tabaco en los espacios en los que ahora está permitido fumar. De esta manera, la asociación quiere mostrar a las instituciones las opciones que tienen para ampliar los espacios sin humos de su ciudad y así poder cuidar de sus ciudadanos.

Pero más importante que la información de estos programas es la divulgación de ellos y la creación de hábitos saludables en los colegios a través de diversas actividades de prevención organizadas por Contra el Cáncer en León y con la colaboración de la Junta y las AMPAS. Actividades que se pondrán en funcionamiento de cara al próximo año. Porque son ellos, los más pequeños, los que pueden crecer creando entornos saludables y lograr bajar esas estadísticas que tanto asustan.

## La actividad de rutas por León está abierta a todas las personas que quieran participar



El grupo durante la ruta por León. :: S. SANTOS

## Contra el Cáncer en León ha creado una guía de espacios sin humos para reducir los espacios



### NUEVO LOGO

## Sencillo y directo, como ellos

La Asociación Española Contra el Cáncer cambia de imagen con el objetivo de actualizar y modernizar la marca y de este modo llegar a más personas y



sobre todo a los más jóvenes, para que conozcan tanto su labor divulgativa como de concienciación con actividades gratuitas para todo el mundo, ya sean enfermos de cáncer, familiares o sin ninguna vinculación con la enfermedad.

Que ese mensaje llegue claro es la tarea que desde siempre se ha marcado esta organización sin ánimo de lucro y que este año, para intentar lograr esos objetivos, ha decidido dar un cambio en su logotipo y nombre, pasando a llamarse sólo Contra el Cáncer y sustituyendo su tradicional Cruz de Santiago por una imagen renovada con dos letras 'C' unidas en lo que quieren que simule un abrazo entre ambas. Un abrazo entre todos los que luchan contra la enfermedad. Pero eso sí, manteniendo su color verde para seguir expresando ese verde esperanza.

# Los tatuajes no favorecen el cáncer de piel... pero pueden enmascararlo

**Las tintas tampoco tienen contraindicación para ponerse la epidural en embarazadas, una creencia que está muy extendida en la sociedad**

**L**os tatuajes resultan mucho más inocuos de lo que se pensaba. Ni favorecen la aparición de cánceres, ni tienen por qué ser una contraindicación para la aplicación de la anestesia epidural. No hay evidencia científica que ni siquiera apunte o haga sospechar de algo así, según se ha puesto de manifiesto en el congreso nacional de Dermatología. La única pega que, a día de hoy, admite la piel tintada -y no es menor- es que en ocasiones puede enmascarar un tumor en evolución, especialmente cuando los diseños incluyen colores oscuros o marrones.

El tiempo ha permitido demostrar que los argumentos sanitarios contra los tatuajes tienen más de prejuicio que de razones de salud. «Por regla general, un tatuaje puede provocar problemas incluso molestos, pero nadie muere de ello», explica el dermatólogo Donís Muñoz Borrás, que dirige en Valencia una clínica especializada. Hasta la fecha, no ha habido ni una sola investigación que haya podido demostrar la relación entre esta práctica y el cáncer, ni siquiera cuando las lesiones se han dado en el mismo lugar del tatuaje.

## «No demonizar»

El dermatólogo Donís Muñoz Borrás insiste en la idea de «no demonizar los tatuajes». Ni siquiera los que se hacen en la zona epidural. La tendencia de dibujarse la región lumbar llevó a los anestesiólogos hace años a negar a las parturientas la anestesia que les posibilita parir sin dolor. El tiempo ha demostrado que aquello carecía de sentido.

En cualquier caso, ante una señal de alerta en la piel, lo importante es acudir a un profesional cuanto antes para examinar la lesión y su evolución para poder resolver cualquier problema de salud relacionado con este órgano que requiere mucha atención especializada.

## EN DETALLE



Un médico revisa una lesión.

## La sarcoidosis

Las pequeñas úlceras sí pueden ser, en ocasiones, la señal de un problema que resulta más preocupante, como una sarcoidosis, que se caracteriza por el crecimiento de pequeñas acumulaciones de células inflamatorias. Los expertos sospechan que se trata de una respuesta del sistema inflamatorio.

**LOCALIZADOR DE PERSONAS (LOPE)**

**VIVE CON SEGURIDAD  
E INDEPENDENCIA**

**CON TU BOTÓN ROJO**



**Cruz Roja**



**900 100 333**

# ¿Por qué personas con alzhéimer recuerdan canciones de juventud?

Nuestro cerebro computa mucha información (ritmo, melodía, armonía y métrica) del mismo modo que hace cuando aprendemos el lenguaje



**Hay dos áreas que se encargan de recuperar nuestros recuerdos musicales.**

**C**ualquier persona que haya tenido contacto directo o indirecto con los recuerdos de una persona con alzhéimer habrá experimentado que no todas las memorias se deterioran por igual. A veces, incluso nos sorprende que estos pacientes puedan recordar ciertas vivencias de forma tan clara. Es así porque la idea generalizada es que una persona con demencia ya no puede recuperar nada.

Una de las sorpresas que nos da nuestro cerebro es la memoria específica que tiene para la música. ¿No sorprende que Tony Bennett haya cantado recientemente en un dueto con Lady Gaga a pesar de que padezca alzhéimer? Las ciencias que estudian la relación entre funciones cognitivas y el cerebro (neuropsicología y neurociencia) nos dan una respuesta a este curioso fenómeno.

La neurociencia de la música nos dice que hay múltiples áreas del cerebro que están implicadas en el proceso de recordar las canciones. Dada la complejidad de los sistemas neurales, parece casi imposible predecir de manera exacta si los pacientes con demencia pueden o no recordar la música. Pero, el único estudio que ha estu-

diado las bases neurales en pacientes con alzhéimer ha conseguido dar algunas respuestas. Los resultados de esta primera investigación indicaron que hay dos áreas que se encargan de recuperar nuestros recuerdos musicales: la corteza premotora y el giro cingulado anterior. el grupo se percató de que los pacientes podían recordar canciones aprendidas en el pasado más lejano, pero no las aprendidas recientemente. Posteriormente observaron qué parte del cerebro respondía más al recuerdo de estas canciones.

Así encontraron, efectivamente, que la corteza premotora y el giro cingulado anterior eran las zonas que se activaban más ante las canciones escuchadas hacía muchos años. Con las canciones aprendidas recientemente y con las desconocidas también había algo de actividad en estas zonas del cerebro, pero para la música antigua la activación era significativamente superior. Por otra parte, otras investigaciones nos dicen que estas áreas son las que más resisten a la neurodegeneración y pueden estar relativamente funcionales en estadios más avanzados de la enfermedad.



Un grupo de residentes celebra el Día Internacional del Libro en el patio de las instalaciones.



RESIDENCIA CLECE

## ATENCIÓN PERSONAL PARA MEJORAR LA VIDA DE LOS MAYORES

**La residencia CleceVitam Otazu ofrece multitud de talleres adaptados a los gustos de sus usuarios para que se sientan como en casa**

**P**ara que los mayores se sientan como en casa mientras se encuentran en un centro residencial este debe adaptarse a sus necesidades y potenciar sus capacidades. Por ello, en la residencia CleceVitam Otazu la atención se personaliza en todos los aspectos, también en las sesiones de terapia.

Así lo asegura la terapeuta ocupacional del centro, Gloria Álvarez, quien destaca las mejoras a nivel cognitivo que supone la realización de actividades adaptadas al nivel y los requie-

rimientos de cada residente. "Los resultados son significativamente positivos", señala al tiempo que apunta a la coordinación permanente con el equipo de fisioterapia para preparar estos talleres.

Además, a las sesiones individuales se suman las grupales, con las que también se potencian las relaciones sociales entre los propios residentes. Así, por ejemplo, se han dedicado a la elaboración de unos llamativos papeones con motivo de la Semana Santa que estuvieron expuestos para t

### CELCEVITAM OTAZU

► **Especialidad.**  
Centro residencial

► **Dirección y teléfono.**  
900 802 103 | 987 880 001

► **E-mail.**  
infomayores@clece.es  
tvelasco@clecevitam.com

► **Página web.**  
www.clecevitamotazu.com

dos los leoneses en la cristalera de la residencia, ubicada en la calle Lancia, junto al Jardín de San Francisco. "También hicimos un taller de cocina en el que elaboramos unas deliciosas torrijas por grupos burbuja que los residentes pudieron disfrutar en las meriendas", añade Álvarez. "La actividad resultó especialmente dinámica ya que se mostraron muy participativos y compartieron las recetas que utilizaban cada uno en su casa. Que si con canela, que si con miel... ¡Descubri-



Fachada de la residencia en la calle Lancia.

mos tantas elaboraciones como usuarios tiene la residencia!", subraya la terapeuta ocupacional de CleceVitam Otazu.

Las actividades siempre están relacionadas con la época del año para colaborar en la ubicación temporal de las personas mayores que viven en el centro. En este sentido, también han destinado varios días a la elaboración de una decoración especial con motivo de la primavera que ya está adornando las diferentes salas de actividades y con el Día Internacional del Libro. "Vamos a realizar terapia de reminiscencia para que los residentes hagan el ejercicio de recordar acontecimientos destacados de su vida, así como charlas sobre la historia que tiene esta festividad", añade Álvarez.

Esta terapeuta incide en la idea de los talleres: "la participación en todo lo que se propone es muy elevada. Al final lo que quieren muchas personas mayores es mantenerse activas, hacer cosas con las que sentirse realizadas y conservar sus capacidades", asevera la terapeuta.

"Nuestro objetivo es que la calidad de vida de todos los residentes de CleceVitam Otazu sea lo mejor posible, que se sientan a gusto y vean el centro como su propia casa", apunta.

## Las sesiones de terapia influyen en mejorar el nivel cognitivo de los mayores

"Además, para aquellos con más inquietudes preparo ejercicios que pueden realizar fuera de las sesiones y que revisamos al día siguiente con el fin de que su trabajo tenga reconocimiento y se puedan evaluar sus progresos", amplía

### DE CERCA

## Un día a día según los gustos

La rutina de todos los residentes está adaptada a sus preferencias para que su día a día contemple sus gustos y se

desarrolle acorde a los mismos. El abanico de posibilidades es tan amplio que abarca desde las comidas hasta las actividades, los horarios o el tiempo libre.

Como todas las residencias CleceVitam, el objetivo de su equipo de profesionales, dedicado y con vocación, es conocer a las personas que conforman el centro para ser capaces de flexibilizar la atención y tratar a cada uno tal y como lo desea. Para ello, se cuenta también con las familias y se precisa su implicación para, entre todos, hacer que las personas mayores que ingresan en CleceVitam Otazu sientan la residencia como suya y la vean como un hogar en el que disfrutar y seguir desarrollándose.



Una jornada festiva.

# Un plan contra la soledad dotado con 100 millones de euros

La Junta de Castilla y León presenta un proyecto estratégico para los próximos cuatro años que cuenta con una treintena de acciones como teleasistencia

La Junta de Castilla y León pondrá en marcha el Plan Estratégico contra la Soledad no Deseada y el Aislamiento Social, que está dotado con cien millones de euros para los próximos cuatro años y que cuenta con una treintena de acciones. Las medidas se toman en el marco del 'Plan Estratégico de Castilla y León contra la soledad no deseada y el aislamiento social 2022-2025'.

El objetivo del mismo es conseguir que las personas que carecen de entorno reduzcan la soledad y puedan disponer de una cobertura que les evite situaciones de riesgo.

A lo largo de los próximos cuatro años, la Junta destinará cien millones de euros, de los que diez serán para nuevos servicios. Entre ellos, están un teléfono gratuito a disposición de las personas con sentimiento de soledad no deseada para establecer un primer contacto, un servicio de apoyo y seguimiento a las personas en situación de soledad no deseada, enmarcado en la teleasistencia avanzada y una red de detección formada por entidades del tercer sector y en colaboración con los ayuntamientos y la creación de espacios de encuentro con actividades en locales y centros público.

También contempla una cartera de actividades básicas garantizadas relacionadas con la vida sana y el aprendizaje y plataformas y aplicaciones informáticas para facilitarles la comunicación y romper el aislamiento so-



Imagen de una anciana :: REUTERS

El plan contará con una red de detección de la soledad en colaboración con los ayuntamientos de la comunidad

cial, así como actuaciones de sensibilización para promover la colaboración de todos en la detección y reacción ante estas situaciones. El plan estratégico mejorará e integrará los programas de Ayuda a domicilio, que ha mejorado con más usuarios, hasta el punto de alcanzar los 37.300, de los que 11.000 viven solos.

Psicología clínica  
Odontología general  
Ortodoncia  
Implantología oral  
Cirugía maxilofacial  
Análisis clínicos

**DKV**  
SEGUROS MÉDICOS

Espacio de Salud DKV León

C/ MARQUESES DE SAN ISIDRO, 16 Bajo. 24004 León.

Centro médico: 987208212

Odontología: 987079031 - 987079034

Medicina general  
Ginecología  
Urología  
Cardiología  
Dermatología  
Traumatología  
Oftalmología



**FARMACIAS**



FARMACIAS CARREÑO

## CUATRO GENERACIONES AL SERVICIO DE LOS LEONESES

**E**n 1895 comienza la andadura de la generación de farmacéuticos González Carreño en Santa María del Páramo. Allí nace y funda la farmacia ori-

ginal Heraclio González Prieto, primer farmacéutico de la localidad que adquirió sus estudios en el prestigioso Palacio de Fonseca, en Santiago de Compostela.



El equipo de la farmacia situada en Daoiz y Velarde. :: NB

### Farmacia Picouto González C B

► Calle. Cervantes, 1, Santa María del Páramo, León

► Teléfono. 987 35 00 11



Santiago Picouto en la farmacia de Santa María. :: NB



Carlos Alonso en la farmacia situada en la Palomera. :: NB

### Farmacia González Carreño

► Calle. Daoiz y Velarde, 16, León

► Teléfono. 987 25 87 78

Su hijo Antonio continúa con esta sabiduría que trasladaría también a sus hijos, consiguiendo perpetuar esta trayectoria hasta la actualidad, ya que los bisnietos han heredado la profesión familiar.

La presencia de estos farmacéuticos continúa en Santa María del Páramo, donde conservan el boticario original, el mismo donde se guardan los secretos y el buen hacer que han inspirado el camino de toda la familia. Sus pasos han seguido también en León capital y cuentan con dos farmacias donde las fórmulas magistrales y la experiencia ancestral corre por sus venas.

### Farmacia Alonso Carreño

► Calle. Sancho Ordóñez, 18, León

► Teléfono. 987 23 75 14

## LA FARMACIA DE LA CONDESA, LA PRIMERA PARADA DE LA SALUD

La Farmacia de la Condesa le siguen tres generaciones de boticarios e inicia su actividad en 1957 con Adolfin Quintana, casada con el boticario Isaac Martín-Granizo. Un testigo que pasa a manos de Critina Martín-Granizo, hasta que hace 6 años su nieta Ana Cristina toma el relevo y apuesta como su

madre por la farmacia asistencial, orientada al cuidado del paciente mediante la promoción de la salud basada en la formación continua de su equipo. La farmacia comunitaria ofrece servicios profesionales a través de dos pilares. En primer lugar, la atención farmacéutica orientada al medicamento, que abarca desde la dispen-

sación hasta el seguimiento farmacoterapéutico o la farmacovigilancia. El segundo pilar se centra en servicios de salud comunitaria, como pueden ser la determinación de parámetros clínicos (glucosa, colesterol, presión arterial...), cesación tabáquica, asesoramiento nutricional, cribado y campañas sanitarias, entre otros. En definitiva, un amplio conjunto de servicios unido a un equipo humano de nivel, hacen de La Farmacia de la Condesa un lugar donde sentirse asesorado y cuidado por las mejores manos.

► **Licenciada.** Ana Cristina Gamero Martín-Granizo.

► **Dirección y teléfono.** Paseo Condesa de Sagasta, 32, León 987 22 28 81

► **Horario.** Lunes a viernes: 9.30 - 20.00 Sábado: 9.30 - 14.00

► **Página web | Redes sociales** [www.lafarmaciadelacondesa.es](http://www.lafarmaciadelacondesa.es) | @lafarmaciadelacondesa



La profesionalidad es su principal bandera. :: NB

## TERCERA GENERACIÓN DE BOTICARIOS EN MARTÍN-GRANIZO

La farmacia Martín-Granizo lleva prácticamente un siglo de historia de atención farmacéutica en la capital leonesa. Un bagaje que ha llegado hasta la actualidad con una tercera generación de boticarios nacidos del fundador Isa-

ac Martín Granizo, abuelo de Águeda Anel Martín-Granizo, la encargada de continuar hoy en día con esta importante historia en la Avenida de Roma y motivada también por la tradición de Nila, su madre y mentora. Por eso sus retratos son parte fundamental

en esta farmacia cuya estructura también tiene historia, ya que anteriormente fue un café teatro del que todavía se conservan las columnas en su interior. Diez profesionales componen la farmacia Martín-Granizo: cinco farmacéuticos con larga experiencia y cuatro técnicos centrados en diferentes actividades. Especializados en formulación magistral, la dermofarmacia y el cuidado de la salud marcan su trayectoria, haciendo hincapié en el trato humano y familiar, perpetuando así la filosofía fundacional.



Águeda, junto al retrato de su abuelo y de su madre. :: NB

► **Licenciada.** Águeda Anel Martín-Granizo.

► **Dirección y teléfono.** Av. de Roma, 4, León 987 22 41 91

► **Horario.** 9.30 - 22.00

► **Redes sociales.** @farmaciarmartingranizo

► **Página web** [www.farmaciamartingranizo.com](http://www.farmaciamartingranizo.com)

# La labor de las farmacias rurales: último clavo al que agarrarse

Numerosas farmacias en pequeñas localidades de Castilla y León, abocadas al cierre, continúan abiertas reconvertidas en lo que se conoce como botiquines

**C**astilla y León cuenta actualmente con 1.610 farmacias, 1.065 de ellas rurales, lo que supone 36 menos que hace diez años, pero casi todas ellas se han reconvertido en lo que se conoce como 'botiquines' para seguir dando servicio a los vecinos de las zonas rurales.

Los botiquines son, en algunos pueblos, uno de los últimos clavos a los que agarrarse en la lucha contra la despoblación. Si al colegio, el consultorio médico o el bar se le suma el servicio farmacéutico...

Un caso de persona al frente de estos servicios es el de Ana Zabala, titular de la farmacia de la localidad berriana de Vega de Valcarce, y que gestiona dos botiquines, uno de ellos en Balboa. Y el de Aureliana María, cuyo esfuerzo se multiplica por la distancia que recorre. Su oficina principal está en Nofuentes, en Burgos, y asumió el botiquín de Quisicedo, a 40 kilómetros al norte, después de que las oficinas de Medina de Pomar y Espinosa de los Monteros lo rechazaran. «Lo abro los lunes, miércoles y viernes, dos horas. Pero en verano todos los días. La gente que va me transmite que han tenido suerte porque no pierden el servicio, porque son conscientes de que hay poca población y no puede abrir siempre», comenta a la agencia de noticias Ical.

El recorrido de estos tres días supone una suma de unos 250 kilómetros semanales por este viaje, que también «es cansancio»: «Pero lo hago muy a gusto. El servicio de farmacia



Una mujer acude a un 'botiquín'.

«El servicio de farmacia es fundamental para que la gente siga viviendo en el pueblo», comenta una farmacéutica rural

es fundamental para que la gente siga viviendo en el pueblo, al igual que el médico. Lo tienen que valorar las personas que viven en Quisicedo», comenta Aureliana María. El objetivo es también atender a la quincena de personas mayores con dolencias crónicas que cada 14 o 30 días necesitan su medicación.



# ¿Dónde dejar los medicamentos?

**E**l correcto reciclado de los medicamentos caducados, los no utilizados y los envases vacíos tras finalizar los tratamientos depositándolos en el Punto SIGRE de la farmacia constituye uno de los elementos clave para garantizar el cuidado de la salud y del medio ambiente.

20 años después de la puesta en marcha del sistema SIGRE en las farmacias existe una alta sensibilización ciudadana ya que 9 de cada 10 hogares de Castilla y León reciclan medicamentos de forma habitual.

## Más de 300 puntos en León

Tal y como muestran los datos de recogida del primer semestre de SIGRE, los castellanos y leoneses depositaron en alguno de los 1.618 Puntos SIGRE disponibles en las farmacias más de 100 gramos por habitante-año de restos de medicamentos y sus envases, en camino de recuperar el ritmo habitual tras la situación especial de 2020. León es la provincia de la comunidad que cuenta con más puntos de este tipo, al disponer de 322.

«Existe una gran concienciación de los castellanoleoneses con el cuidado de la salud y del medioambiente, ya que la pandemia no ha influido en sus hábitos de visitar regularmente el Punto SIGRE. La labor que, desde hace ahora 20 años, realiza el sector farmacéutico a través de SIGRE ha calado con fuerza en la sociedad de Castilla y León, que contribuye con un simple gesto al bienestar y la salud de todos», afirma Juan Carlos Mampaso, director general de SIGRE.

Con el lema 'Cada paso suma', SIGRE ha lanzado recientemente una nueva campaña de sensibilización dirigida a los ciudadanos, en la que se pone en valor su colaboración para el correcto reciclado de los medicamentos caducados, no utilizados y los envases vacíos tras finalizar los tratamientos, mediante su entrega en el Punt



Punto Sigre en una farmacia.

to SIGRE de la farmacia. «Con cada paso que damos para cuidar el medio ambiente, todos podemos contribuir a un futuro cada vez más circular y sostenible», señala Juan Carlos Mampaso, director general de SIGRE.

Con esta iniciativa, se quiere resaltar la responsabilidad de todos los ciudadanos para construir una sociedad más sostenible «a través de nuestras campañas, pretendemos concienciar a la población sobre la importancia que tiene para su salud y el medio ambiente el correcto tratamiento medioambiental de los restos de medicamentos y sus envases».

## Resistencia a antibióticos

El uso adecuado de los antibióticos es otro de los puntos clave de esta campaña, en la que se destaca la importancia del cumplimiento de los tratamientos. Según datos del último sondeo de opinión llevado a cabo por SIGRE, el 53% de los castellanoleoneses aún no es consciente de que tirar estos medicamentos a la basura contribuye al desarrollo y dispersión de resistencias a los mismos.



Ayuntamiento de La Bañeza



# La apuesta por la farmacia rural



**JAVIER HERRADÓN**  
PRESIDENTE DEL  
COLEGIO DE  
FARMACÉUTICOS DE  
CASTILLA Y LEÓN

«El farmacéutico puede y debe realizar una labor fundamental en la atención sanitaria, sociosanitaria y domiciliaria», asegura Javier Herradón

**C**uando están a punto de cumplirse dos años de una crisis sanitaria sin precedentes, resulta oportuno realizar un repaso por los cambios que esta nueva situación ha introducido en nuestra forma de vida, y por tanto también en la forma en que nuestra profesión debe trabajar, poniendo en primer plano "El paciente y su Salud". Quienes desarrollamos nuestro trabajo diario en el ámbito sanitario hemos experimentado en este tiempo, de la forma más cruda y nítida posible, cuáles son las fortalezas y debilidades de nuestro sistema. Estas experiencias deben ser protagonistas de la era postcovid, y tenerse en cuenta para que nuestro sistema sanitario salga reforzado. En un momento en el que, en nuestra Comunidad y en nuestra provincia, se habla de un proceso inminente de reforma sanitaria, quiero romper una lanza en favor de la ordenación de los recursos sanitarios existentes, con el fin de lograr la mayor eficiencia. La farmacia y los profesionales que trabajamos en ella formamos parte de esos recursos, y por tanto de la solución. Nuestra cercanía, cualificación y capacidad sanitaria son un aval para garantizar servicios sanitarios de calidad en todos los rincones de nuestra comunidad. Este proceso pasa por incorporar los servicios asistenciales que se ofrecen des-

de las farmacias de una forma coordinada con la Administración, de manera que se garantice una mejor atención sanitaria y generar ahorro al sistema. La Administración debe ser consciente que, somos un recurso sanitario más, un establecimiento privado, pero de interés

«La Administración debe ser consciente de que, aunque de carácter privado, somos un recurso sanitario más»

público con un profesional sanitario al frente, que no sólo llegamos donde otros recursos de la Administración no llegan, sino que estamos en primera línea. Los pacientes confían plenamente en su farmacéutico, puesto que en muchas ocasiones es el único referente sanitario que encuentra disponible de forma inmediata. Por ello, desde nuestra profesión trabajamos para que el paciente no sólo se sienta atendido, sino también cuida-

do, comprendido, escuchado.... En el caso de nuestra provincia, cualquier reordenación de los recursos del sistema sanitario que se realice en la zona rural no puede abordarse sin tener en cuenta la existencia de las farmacias rurales, que garantizan la atención integral en los núcleos amenazados por la despoblación. La oficina de farmacia rural lleva a cabo múltiples servicios relacionados con el medicamento. Algunos de ellos, tan importantes como el seguimiento farmacéutico de los pacientes y la adherencia a la medicación, con la elaboración de sistemas personalizados de dosificación.



Estas actuaciones son especialmente importantes en este ámbito rural, que es precisamente donde vive la población que más lo necesita, la más envejecida. La farmacia, además, realiza servicios vinculados a la salud Pública, como participación en cribados de enfermedades, realización de estudios epidemiológicos, y la colaboración en programas sanitarios de promoción de la salud, en coordinación siempre con los organismos sanitarios competentes. Prueba de ello serían los programas de las farmacias centinela, el fomento desde la farmacia de la campaña de vacunación de la gripe y otras muchas iniciativas en este sentido. Las oficinas de farmacia tejen una extensa malla sanitaria que da cobertura a todos los rincones de la provincia. El 95% de la población tiene una farmacia en el municipio de residencia, y el otro 5% a menos de diez minutos. Detrás del mostrador, el farmacéutico revisa la medicación de cientos de pacientes, con el fin de evitar interacciones y posibles efectos secundarios. Además, desde la farmacia se realiza un seguimiento de tratamientos, y se prepara medicación de forma personalizada para personas mayores y pacientes polimedica-



cados. El farmacéutico puede y debe realizar una labor fundamental en la atención sanitaria, sociosanitaria y domiciliaria, por lo que las iniciativas que se realicen en este sentido deberían contar con las farmacias comunitarias. La farmacia viene trabajando desde hace años en el reto tecnológico sanitario. Así, el 100% de las oficinas de farmacia de Castilla y León están preparadas para dispensar las recetas electrónicas de esta Comunidad y

de otras Comunidades Autónomas. No querría olvidarme de mencionar al resto de profesionales farmacéuticos que no desarrollan su labor en la oficina de farmacia, sino en otros ámbitos como son la industria, administración, análisis clínicos, distribución, hospital, etc., y que colaboran de manera muy importante en sus distintos ámbitos profesionales para prevenir y mejorar la salud de nuestros pacientes.

«La reordenación de los recursos del sistema sanitario rural no puede abordarse sin tener en cuenta a las farmacias»

El 100% de las oficinas de Castilla y León están preparadas para dispensar las recetas electrónicas

«El 95% de la población tiene una farmacia en el municipio de residencia, y el otro 5% a menos de diez minutos»



# ¿Por qué tienen tan mala fama los aditivos?

**E**ntre un bote de legumbres cocidas que tiene como ingredientes garbanzos, espinacas, agua, sal, antioxidantes (E-385 y E-220) y la advertencia en negrita de que 'contiene sulfitos' y un 'pastel tradicional elaborado con mantequilla, sin aditivos, ni conservantes, ni colorantes, ni grasas vegetales, 100% natural', ¿cuál diría que es más saludable? O dicho de otra manera, ¿le parece que alguno no es inocuo para nuestro organismo?

Gemma del Caño, farmacéutica experta en seguridad alimentaria y divulgadora de referencia en la materia, lo tiene muy claro. «El primero, sin duda, es el más sano. Lo que ocurre es que cada vez que vemos uno o varios aditivos en el etiquetado de un producto, automáticamente pensamos que es peor, y no es así. Los conservantes, los antioxidantes o los espesantes no hacen bueno o malo un alimento. El problema es el producto. Unas legumbres en conserva serán sanas lleven el aditivo que lleven, mientras que unos ganchitos no lo son aunque no figure el glutamato entre sus ingredientes», resuelve la autora de 'Ya no comemos como antes, ¡y menos mal!' (Ed. Paidós).

Pese a la mala fama de los aditivos en general, la experta mantiene que no tenemos que tener miedo a ninguno. «A algunos, incluso, les tenemos que dar las gracias porque evitan que muchos alimentos se degraden o pierdan sus nutrientes, como los conservantes o antioxidantes». Ahora bien, que sean seguros para nuestra salud no significa que todos los aditivos que se añaden a los alimentos sean imprescindibles. Gemma del Caño in-



Aparecen señalados en las etiquetas.

cluye en este último grupo a los colorantes, edulcorantes y potenciadores de sabor.

«Desde el punto de vista de la seguridad alimentaria no se les puede poner ninguna pega, pero no los considero necesarios», señala esta experta, conocida en redes sociales como Farmagemma. «Son aditivos casi siempre 'estéticos'. Mejoran el color y el sabor, pero no tienen ningún efecto más allá. Si queremos evitarlos, una buena manera es reducir el consumo de aperitivos, refrescos, precocinados, salsas y charcutería», añade la portavoz de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), Ileana Izverniceanu. Y pone un ejemplo: «Un refresco que contiene un 5% de zumo sería prácticamente transparente. Sin embargo, le añaden colorantes para que tenga ese color anaranjado que tanto nos atrae».

**«Desde el punto de vista de seguridad alimentaria no les puedo poner ninguna pega», señala Gemma del Caño**





Las UCI han sentido el envite de la pandemia

## El exceso de mortalidad de la pandemia supera ya los 100.000

**C**on la quinta ola de la covid-19, España ha alcanzado un exceso de mortalidad en la pandemia por encima de los 100.000 fallecidos, según los estudios de dos entidades oficiales, el Instituto Nacional de Estadística (INE), dependiente del Ministerio de Asuntos Económicos, y el Instituto Carlos III, vinculado a los ministerios de Sanidad y de Ciencia, a través de su Informe MoMo.

Aunque el exceso de mortalidad incluye a los fallecidos por todas las

causas, la inmensa mayoría de los contabilizados en estas dos estadísticas murieron por covid, principalmente durante la primera ola, en la primavera del año pasado, cuando la falta de test impidió confirmar la causa real del deceso de miles de personas que presentaban síntomas compatibles con coronavirus. El INE y el Carlos III computan 20.000 muertos más que el recuento oficial de Sanidad, que únicamente suma los fallecidos con PCR positiva. La entidad que ofrece unas cifras más fiables es el Instituto

Nacional de Estadística, que creó específicamente para la pandemia una herramienta llamada 'Estimación del número de defunciones semanales durante el brote de covid-19', que compara la mortalidad de cada uno de los últimos cinco años semana a semana. De acuerdo a esos datos, desde la semana 10 de 2020 (principios de marzo) hasta finales de septiembre de 2021, en España han fallecido 106.769 personas más que la media de los años anteriores para ese mismo periodo.



Ayuntamiento de  
**Laguna de Negrillos**

# El lado más solidario de los jóvenes leoneses

**E**loy de la Varga tiene 19 años y es hiperinmune a la covid-19. Este joven estudiante de ingeniería aeroespacial en la Universidad de León se contagió del virus en septiembre de 2020, antes de la vacunación. Un mes confinado sin síntomas y tres pruebas PCR positivas alertaron a sus doctores, que decidieron hacer una prueba serológica en la que detectaron un nivel de anticuerpos frente al SARS CoV-2 superior a la media y que convertían a Eloy en hiperinmune.

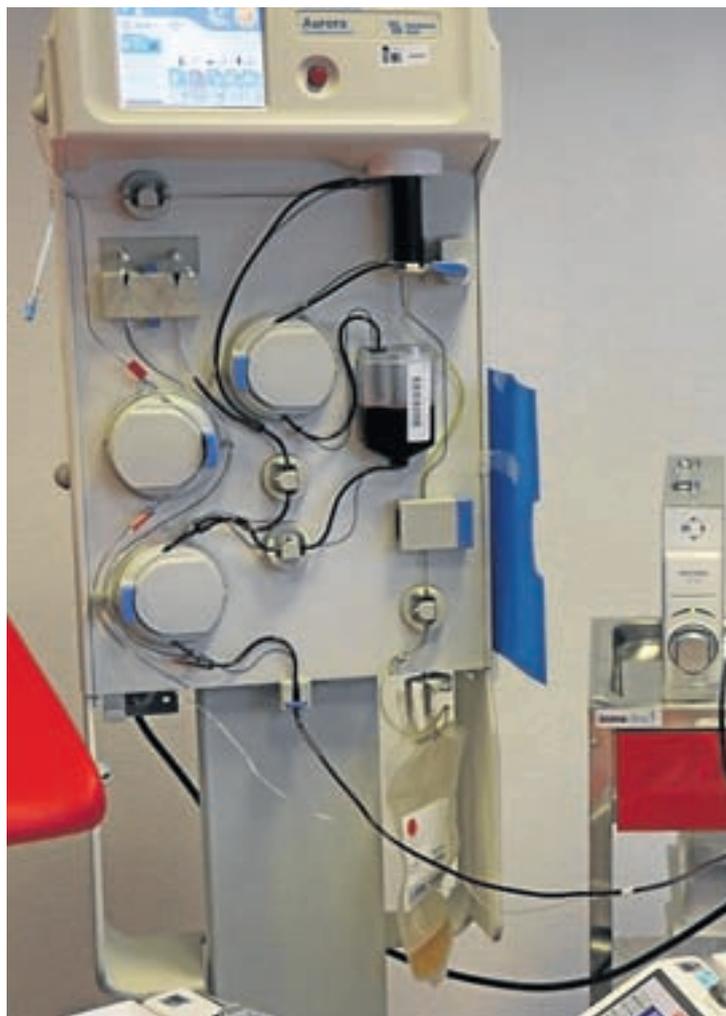
Gracias a la madre de un amigo me enteré de que el plasma de gente con anticuerpos se estaba utilizando para tratar a pacientes en las UCI y decidí ponerme en contacto con los donantes de sangre para informarme», cuenta el joven que, aunque nunca antes había donado sangre, no dudó ni un momento en prestar su brazo para ayudar. La historia de Eloy es, cuanto menos, curiosa: se confinaba en casa por haber estado en contacto con un positivo covid. Tras dar positivo en la prueba PCR le tocó estar otros 21 días «encerrado en mi habitación porque llegué a dar hasta tres veces positivo».

El proceso de donación es sencillo. Tras rellenar el formulario habitual y pasar las pruebas con el médico para asegurarse de que el paciente está sano, no presenta niveles anómalos de tensión ni déficit de hierro, el donante pasa a la sala donde la enfermera le conecta a la máquina que realiza la extracción y el filtrado.

Diana García, enfermera, explica el procedimiento. «Lo que hacemos es sacar la sangre que va llenando el depósito, se va centrifugando y va bajando llenando la bolsa de plasma. Intentamos conseguir unos 600 mililitros

**Eloy de la Varga ha desarrollado a sus 19 años hiperinmunidad a la covid-19 tras más de un mes dando positivo**

**Este plasma de pacientes convalecientes que han superado la infección se utiliza para tratar a pacientes graves**



de plasma en un total de 3 o 4 ciclos». Un proceso que dura entre 30 y 40 minutos y que se denomina aféresis: la sangre entra en la máquina que separa el plasma del resto de los componentes sanguíneos que le son devueltos al donante.

Este plasma de pacientes convalecientes que han superado la infección se utiliza para tratar a pacientes que presentan síntomas graves, y un solo donante puede ayudar hasta a tres enfermos. Es una opción de tratamiento que ya fue utilizada con éxito para tratar otros brotes de coronavirus, como en el año 2003 con el SARS y en el 2012 con el MERS, y que ya ha demostrando su eficacia durante esta pandemia.

Al igual que Eloy, son varias las personas que han desarrollado esta hiperinmunidad y que ponen sus anticuerpos al servicio de otros enfermos para luchar contra la enfermedad. «La gente está respondiendo muy bien, nos han llamado y se han registrado en la página para donar», comenta Diana, que asegura que al día citan a una media de cuatro donantes de plasma.

Eloy, que rompe una lanza por los jóvenes «que tenemos cuidado y respetamos las normas», no sabe cuánto tiempo seguirá contando con anticuerpos, pero tiene claro que mientras pueda ayudar lo seguirá haciendo. Una



Eloy dona sangre en su centro de salud. :: NB

## El Centro de Hemoterapia ya tiene el 'stock' necesario

### Depósitos llenos de plasma



Fulgencio. :: LN

Fruto de esa avalancha de solidaridad el depósito de sangre de enfermos de covid-19 comenzó a llenarse de solidaridad. Es por eso que la Hermandad de Donantes de Sangre de León anunciaba que las donaciones de plasma por parte de aquellas personas que habían pasado y superado la covid-19 quedan suspendidas de momento.

Las mismas se utilizaban para conseguir anticuerpos necesarios para el tratamiento de aquellas personas que estuvieran en la primera fase de la enfermedad.

La decisión sobre la suspensión de este tipo de donación fue adoptada este miércoles por el Centro de Hemoterapia, según informó el colectivo, que mantiene el calendario habitual de donación de sangre en los diferentes puntos habilitados para ello.

Lo que sí se pide a la ciudadanía es estar pendientes de la donación de sangre habitual, ya que es frecuente los llamamientos para reponer los depósitos en según qué grupos.

Además se dan unas recomendaciones para aquellos que han pasado la covid o estén infectados. Para las personas que han sido diagnosticadas como positivas, el periodo de espera para hacer una donación debe ser de al menos 28 días tras la desaparición de los síntomas de la covid-19. También pueden hacerlo tras 14 días después de haberse realizado una PCR con resultado negativo.

Además, también se pide que si el donante ha tenido, en las últimas dos semanas, síntomas compatibles con la covid-19 o ha estado en contacto con alguna persona diagnosticada, no se acuda a donar y se espere a estar seguro.

respuesta altruista y desinteresada que desde donantes de sangre consideran muy positiva y que es una muestra más de la generosidad de los leoneses durante la pandemia.

Ahora, con la vacunación ya en cotas en los que los infectados son cada vez menos graves y menos numerosos, las donaciones no son tan necesarias como en el tramo más duro de la pandemia de la covid-19.

Sin embargo, un año después, es más fácil reconocer que estas personas donantes de plasma fueron sin duda una de las esperanzas necesarias para la sociedad mientras se miraba con ganas la llegada de esas vacunas. Una acción altruista cargada de vida que ayudó a mejorar la situación de quien más lo necesitaba.

**Con la vacunación ya en cotas muy altas, las donaciones no son tan necesarias como en el tramo más duro de la pandemia de la covid-19**

# Párkinson, una enfermedad más allá de los temblores

En la provincia de León 2.600 personas están diagnosticadas de esta enfermedad neurodegenerativa, la segunda en prevalencia en España

**M**anos que tiemblan, pies que se arrastran, fatiga o dificultad para recordar. Quizá estos sean los síntomas más visibles, pero el párkinson echa raíces mucho más profundas en enfermos y familiares. Solo en la provincia de León, 2.600 personas están diagnosticadas de esta enfermedad, aunque se calcula que los casos podrían ascender a 3.000 si se cuenta con aquellos que empiezan a presentar las primeras señales de alerta.

Para ayudar a familiares y enfermos en el desarrollo de la que es la segunda enfermedad neurodegenerativa en cuanto a número de personas afectadas en España solo por de-

trás del alzhéimer, Párkinson León pone a disposición de los enfermos programas de atención psicológica, logopedia, fisioterapia, memoria y actividades de reeducación física.

Y es que el párkinson es una enfermedad tan común como desconocida sobre la que existen muchos tópicos. Según explica Pilar Armenedo, gerente de Párkinson León, la mayoría de la población que no conoce a algún familiar o allegado con esta dolencia «lo asocia solo con gente muy mayor que presenta temblores, pero la realidad es muy diferente porque hay otra serie de sintomatología». Además, da un dato que pone de manifiesto esta realidad:

---

**La asociación Párkinson León pone a disposición de los pacientes clases para mejorar en la enfermedad**

---



Un paciente asiste a una clase en Párkinson León. :: ANA G. BARRIADA

uno de cada cinco diagnosticados es menor de 50 años.

Precisamente ese es el caso de Nacho, diagnosticado de párkinson a los 49 años y que ahora, cinco años después, afronta la enfermedad con optimismo, sabiendo que es un mal que le acompañará de por vida y con el que debe aprender a vivir. Nacho cuenta que se sentía débil, arrastraba mucho los pies y le temblaban las manos al hacer fuerza. Una visita al neurólogo le dio el diagnóstico definitivo: tenía párkinson. « Aunque creas que no descansé cuando me dieron la noticia, porque sabes lo que tienes y que hay un tratamiento a seguir».

**Ejercicios físicos**

Jesús fue diagnosticado a los 69 años. «Empecé con temblor de manos y mi médico pensó que era temblor esencial», cuenta este leonés, que tras medicarse sin resultado pasó a la consulta de neurología donde le detectaron la enfermedad.

Ambos asisten a las clases que pone a disposición de los pacientes Párkinson León en las instalaciones sitadas en el edificio que diferentes asociaciones leonesas tienen disponible en el CHF.

Allí se reúnen para practicar ejercicios mentales y físicos que les ayudan a sobrellevar un mal que va minando poco a poco la salud de los enfermos. El parón de las consultas neurológicas y rehabilitadoras durante el confinamiento hizo mella en los pacientes, que por suerte contaron con el apoyo telemático de la asociación. Llamadas que ayudaban a los enfermos a sentirse menos solos y a las familias, menos desprotegidas y abandonadas.

Ante una situación de alarma que ha puesto de manifiesto las carencias del sistema sanitario en España, las asociaciones de párkinson de todo el país se unían para poner en marcha la campaña 'Queremos seguir' con un objetivo claro: visibilizar la enfermedad y exigir a las administraciones que traten este mal como una prioridad en la agenda política, dando un apoyo más potente a las asociaciones y contando con ellas a la hora de tomar decisiones.

Con el deseo de volver a la normalidad, recuperar los proyectos cancelados por las restricciones impuestas por la crisis sanitaria y seguir prestando apoyo a enfermos y familiares, Párkinson León sigue luchando día a día por mejorar las condiciones de una enfermedad que va mucho más allá de unos temblores.



Varios asociados realizan ejercicios. :: ANA G. BARRIADA

«Aunque creas que no, descansé cuando me dieron la noticia de que tenía Párkinson, porque sabers lo que tienes y que hay un tratamiento»

**SIN DESCANSO**



Oficinas de la asociación.



Una asociación al servicio de León

Situados en el complejo del CHF, esta asociación está integrada en la Federación española, una entidad que lleva más de 20 años trabajando para mejorar la vida de las personas con párkinson y sus familia.



# 30 minutos que son capaces de cambiar una vida

Este es el tiempo que tardan en cada operación de cataratas los cuatro sanitarios del Hospital de León que operan en África dentro de una misión humanitaria

**R**estaban escasas horas para que Jorge y Sonia partan hacia Senegal para cambiar la vida de 150 personas y su ilusión era como la del primer viaje que realizaron. Ahora, ya es su cuarta y tercera misión respectivamente para este oftalmólogo y esta enfermera del Hospital de León que han viajado al país africano para devolver la vista a pacientes prácticamente ciegos mediante una cirugía de cataratas. Una operación que, a diferencia de en África, aquí es accesible y sencilla.

«Son pacientes con ceguera bilateral por catarata. La misión es operar el máximo número de cataratas porque son sociodependientes y tienen mucha necesidad de la cirugía», explica Jorge.

Junto a ellos, otros dos compañeros del complejo asistencial de León y una oftalmóloga que se ha unido desde París, han formado un equipo que de la mano de la Fundación Elena Barraquer ha operado en cinco días 30 cataratas cada jornada. Además, otro leonés que no es sanitario se unía como voluntario en esta misión donde el material y los medios deben ser optimizados al máximo.

«Prácticamente no se pueden comunicar contigo, hablan dialectos locales. Llegan se tumban en la camilla para que les operen sin que casi lo que sepan qué vas a hacer», expone Jorge, quien se enfrenta al reto de establecer una relación con pacientes de la aislada región de Missirah, al sur de Senegal.

Para hacerse una idea, Mozambique cuenta con 13 oftalmólogos para 30 millones de personas, mientras que sólo el Hospital de León cuenta con 30 especialistas de la visión para el área de salud. Esto deriva en complicaciones que se notan a la hora de abordar la cirugía. Y es que tal y como cuenta Jorge, «allí los pacien-



Jorge examina a un paciente.

**Mozambique cuenta con 13 oftalmólogos para 30 millones de personas. Sólo el Hospital de León, con 30 especialistas**

tes son cataratas muy grandes y tienen una recuperación más lenta, y al día siguiente no están viendo apenas y aun así están encantados. Como no veían nada antes, ya al día siguiente están felices».

Para Sonia, «es muy cansado pero muy reconfortante. Tampoco lo pienso mucho porque tienes que madrugar y tienes que estar al cien por cien con sólo media hora para comer. No medimos en tiempo medimos en pacientes, es un maratón y merece la pena». Por ello, siempre que surge la oportunidad de viajar a África, no dudan en poner su profesionalidad al servicio de una mejor vida.



Imagen de un quirófano en una misión anterior.

# Así ve una persona con cataratas: borroso, doble o con halos

No sucede de un día para otro y el efecto es parecido al de ver todo envuelto en una especie de neblina. La catarata se suele operar en torno a los 75 años

**E**l leonés Tomasi González de 79 años ya no lleva gafas. Hace mes y medio que le han operado de cataratas (ojo derecho) y la diferencia, dice, «es enorme». Empezó a notar que perdía visión hace ocho o nueve años: «Me costaba distinguir los precios en el supermercado, los letreros impresos en los informativos de la televisión, dejé de sentirme del todo segura al ir por la calle». No sucede de un día para otro «A partir de los 45 años el cristalino, la lente que deja pasar la luz y enfoca, se endurece y se va haciendo opaco. El efecto, es el de ver todo en una suerte de neblina, como si mirásemos a través de un torrente de agua cayendo por una catarata», explica gráficamente el doctor Ramón Lorente, presidente de la Sociedad Española de Cirugía Ocular Implanto-Refractiva (SECOIR) y miembro de Sociedad Española de Oftalmología (SEO).

## Ejercicios físicos

La mayoría de los casos de cataratas se desarrollan lentamente y no alteran la vista a las personas jóvenes. Solo la edad o una lesión cambiará el tejido que forma el cris-

talino del ojo y terminará interfiriendo en la visión. La sintomatología de las cataratas, advierte el doctor Lorente, es amplia y variada: «Desde ver todo en niebla o borroso a percibir que amarillean los tonos blancos, que se forman halos con las luces...». Se suelen dar cuenta los pacientes poco a poco, con cosas del día a día que ya no pueden hacer como antes: «No distinguen las matrículas de los coches en la carretera o los letreros de la televisión».

**A medida que la catarata rece, la opacidad se hace más densa y afecta a una parte más grande del cristalino**

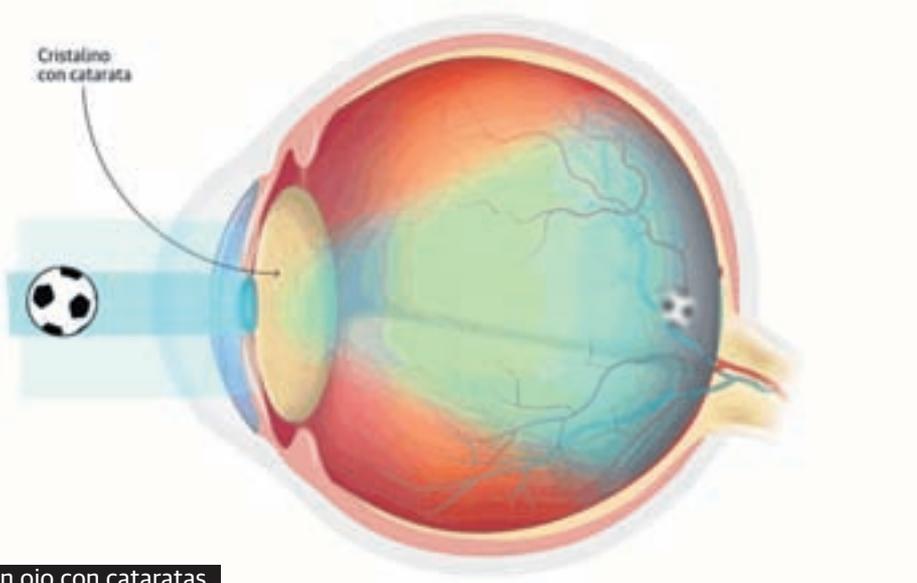
## Síntomas

**Visión borrosa:** este es el síntoma principal. El paciente percibe una neblina como si mirara a través de un cristal empañado.

**Color poco brillante:** En algunos casos la imagen de los ojos se vuelve casi de un color amarillento.

**Diplopía:** percepción de visión doble o movida y es un síntoma que no es de los más frecuentes.

**Halos:** las luces deslumbran más que antes cuando se conduce por la noche, y aparecen halos en torno a las luces brillantes. En unos veinte días el paciente recupera la visión total del ojo operado.



Así enfoca un ojo con cataratas.



En total, 78 personas en Castilla y León han donado 243 órganos.

## El Hospital de León registra 10 donaciones de órganos en este 2021

El complejo asistencial acumula diez de los 78 procesos de donación acumulados de Castilla y León y se sitúa como el quinto de la comunidad en este registro

Las donaciones de órganos en Castilla y León recuperan poco a poco el ritmo prepandemia y ya alcanzan las 78 en los nueve primeros meses del año, en una evolución similar a la de 2019 y a solo ocho del cierre de 2020, cuando la actividad se vio eclipsada por el COVID y sumó 86, una cuarta parte menos que en ejercicio precedente.

Por centros, donde ha habido hasta septiembre más donantes ha sido en el Complejo Asistencial de Salamanca y en el Hospital Universitario

Río Hortega de Valladolid, con 14 en cada caso. Les sigue el Clínico de Valladolid, con 13 de los 78, y por encima de los diez también se encuentra el Hospital de Burgos.

Diez suma el Complejo Asistencial de León; seis, el de Soria; cinco, el de Segovia, mientras que el de Palencia añade tres; el de Ávila, dos, y hasta septiembre los de Ponferrada y Zamora no registraron ninguno.

A falta del cierre de año, los datos del ejercicio pasado indican que el perfil del donante en la Comunidad

es un varón (52,3 por ciento), con una edad media de 64,0 años (con un rango de 83, mínimo 7 y máximo 90 años). El grupo sanguíneo A es el más frecuente entre los donantes (41,9 por ciento) y respecto a la etiología de su causa de muerte, la mayor parte procede de personas con muerte encefálica debida a un accidente cerebro vascular (69,8 por ciento). En concreto, en lo que va de año, los 78 donantes reales han permitido a los hospitales de Castilla y León contar con 243 órganos.

# Si he pasado el coronavirus, ¿puedo donar sangre?

Haber sufrido la enfermedad producida por el virus SARS-CoV-2 no debería ser un inconveniente para este procedimiento, aunque hay que seguir unas pautas



Una persona dona sangre en un punto móvil de León.

**L**a donación de sangre es un proceso altruista que precisa poco esfuerzo (no lleva más de 20 o 30 minutos) y supone poco sacrificio para el que dona. Además, es imprescindible para que existan suficientes reservas de hemocomponentes que garanticen la actividad hospitalaria.

En determinadas comunidades autónomas, como Madrid, Cataluña o la Comunidad Valenciana, se necesitan unas 900 donaciones diarias. Con ellas se pueden asegurar las necesidades de los diferentes servicios en los centros hospitalarios. El servicio de oncohematología es el que más unidades requiere, además de cirugías, trasplantes, partos, anemias crónicas, etc.

En el año 2020, pese a que la necesidad de componentes sanguíneos se redujo un 40 % por el parón que supusieron los meses más duros de la pandemia, se realizaron 1 804 500 transfusiones en España.

Las reservas de los centros de transfusión no han logrado recuperarse completamente desde hace meses. Esta situación se ha dado a raíz de las restricciones adoptadas por la pan-

demia y de las dudas relacionadas con el covid-19 que han experimentado los donantes.

Este stock, por tener una comparativa respecto al periodo anterior a la pandemia, se conseguía mantener en niveles aceptables de manera general. Se consideraban niveles óptimos que los centros de transfusiones contaran con unas reservas equivalentes a todas las necesidades hospitalarias a diez días vista.

Para evitar esa bajada se recurría a campañas de concienciación en medios de comunicación, redes sociales, transporte público, etc. También se llevaban a cabo «maratones de donación» en épocas en las que era previsible la bajada de donaciones, como en las fechas navideñas. Para las per-

sonas que han sido diagnosticadas como positivas por covid, el periodo de espera para hacer una donación debe ser de al menos 28 días tras la desaparición de los síntomas de la covid-19. También pueden hacerlo tras 14 días después de haberse realizado una PCR con resultado negativo.

Además, también se pide que si el donante ha tenido, en las últimas dos semanas, síntomas compatibles con la covid-19 o ha estado en contacto con alguna persona diagnosticada, no se acuda a donar.

Lo mismo sucede con quienes han presentado en los últimos quince días afecciones respiratorias, cuadro catarral, fiebre o han estado en contacto con un paciente de coronavirus.

Hemos de indicar que, hasta la fecha, no existe evidencia de que una persona que recibe sangre de un positivo por covid-19 pueda infectarse mediante la vía de transfusión sanguínea. Se trata de un riesgo teórico e improbable. Las personas que han recibido la vacuna contra el covid-19 sí pueden donar sangre sin necesidad de guardar un periodo de espera. Eso sí, debe guardar una exclusión temporal de 48 horas como mínimo.

---

**Si se ha recibido la vacuna por coronavirus lo recomendable es esperar 48 horas como mínimo antes de donar**

---

# El vacunódromo de León: 400 días y 390.000 dosis administradas

El Palacio de Exposiciones ha recibido durante todo el verano ha recibido a miles de personas, desde ancianos hasta jóvenes, para protegerse frente al covid

**F**in de ciclo en la batalla contra la covid-19 en León. El buque insignia de la vacunación masiva, el espacio que albergó el cribado más importante de toda la comunidad, cerraba sus puertas más de 400 días después.

El Palacio de Exposiciones, calificado como «faro de Alejandría» de la sanidad leonesa, ponía en septiembre punto y final a su labor en la lucha contra una enfermedad que ha tenido muchos guerreros comandados por Atención Primaria.

Un sencillo acto servía para agradecer el esfuerzo de la ciudadanía por arrimar el hombro y de todos los sanitarios que han estado trabajando

para colocar las 390.000 dosis que se han administrado en este espacio.

A las vacunas del Palacio de Exposiciones se sumaron otros centros masivos como la carpa del Hospital El Bierzo o las instalaciones del Toralín. Y el delegado no se ha olvidado de los centros de salud del medio rural y de todos los alcaldes que han puesto todo de su parte para un proceso de éxito.

Al Palacio se sumaron otros centros masivos como la carpa del Hospital El Bierzo o las instalaciones del Toralín

## Agradecimientos

Una de las personas que agradecía tanto esfuerzo era el alcalde de León José Antonio Díez, quien ponía en valor la «colaboración absoluta» de las instituciones para «sumar esfuerzos»



Imagen del Palacio de Exposiciones el día de su cierre. :: R.F

por un objetivo único en beneficio de los ciudadanos. « Para la ciudad de León ha sido muy importante la coordinación, el trabajo de la Gerencia y su involucración máxima, con una coordinación perfecta. Pocas cosas se pueden hacer mejor en esta campaña de vacunación en el Palacio de Exposiciones», argumentó el regidor.

A la cabeza de todo este proceso se ha encontrado José Pedro Fernández, entonces gerente de Atención Primaria y ahora del Hospital de León, quien rechazaba que se le «cuelguen las medallas» porque él tan sólo es «una partícula modesta de todo». El gerente de Atención Primaria ha agradecido a todo León «su forma de poner el hombro» y ha pedido mantener ese cariño por la sanidad en los momentos difíciles que están ante la falta de médicos.

Mezcla de tristeza por abandonar el lugar de trabajo, pero también de alegría por haber superado lo peor de una pandemia que ha sacado lo mejor de los leoneses.

Se cierra un ciclo de la batalla, pero no acaba la guerra. Aquellos que todavía no hayan acudido a por su vacuna tendrán más oportunidades para hacerlo desde su centro de salud. Allí se tendrá que llamar, se colocará la solicitud en una agenda y se acumularán por logística hasta recibir la fecha y hora para acudir a recibir la dosis pertinente.

**Terceras dosis**

Hasta el momento, la provincia cuenta con un 91% de leoneses con una dosis recibida y un 87,8% con pauta completa, destacando la actitud de las mujeres que están acudiendo a por su vacuna más que los hombres.

Y la clausura de este Palacio de Exposiciones sólo podía acabar como empezó todo: con un aplauso sanitario. Y un recordatorio: «No bajemos la guardia. La enfermedad sigue ahí y hagamos vida normal, pero con medidas de seguridad propias porque de ello dependerá nuestra salud y la de todos».

No obstante, al margen de este acto simbólico que se vivió en el Palacio de Exposiciones, recientemente se han podido volver a ver las imágenes en las que las colas rodeaban el recinto esperando un nuevo pinchazo. En esta ocasión para el de la tercera dosis de refuerzo que está volviendo a necesitar de este espacio en el que es posible autocitarse para recibir de nuevo la vacuna y también se están convocando llamamientos masivos.



El aplauso no podía faltar. :: RF

Las sensaciones por cerrar este centro de vacunación fueron encontradas: por un lado tristeza después de meses y por otro la alegría de lograrlo

**TERCERAS DOSIS**



Llamamiento para la tercera dosis

La cola frente al Palacio de Exposiciones de los últimos días recordaba a la vista de los meses de verano con los llamamientos masivos para recibir la primera y segunda dosis de la vacuna contra la covid .



# Sanidad convoca 513 plazas MIR para 2022 en Castilla y León

**El Ministerio de Sanidad ha publicado la oferta de vacantes para médicos en formación por el sistema de residencia y formación sanitaria especializada**

**E**l Ministerio de Sanidad ha ofertado las plazas MIR (Médico Interno Residente) para 2022 que en Castilla y León reserva un total de 513 puestos, de los que 161 corresponden a la especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria. Es decir, el 31,3 por ciento, lo que supone casi una de cada tres plazas de las pruebas selectivas del año próximo. En el conjunto de España, esta rama pondrá a disposición de los aspirantes 2.336 vacantes.

Después de Medicina Familiar, el mayor número de plazas corresponde a Medicina Interna (26), Anestesiología y Reanimación (22), Pediatría (22) y Psiquiatría (21). También están otras especialidades como Radiodiagnóstico, Oftalmología y Cirugía Ortopédica y Traumatología, con 16 vacantes en cada caso, seguidas de Cirugía General y del Aparato Digestivo (quince) y Obstetricia y Ginecología (catorce).

## 21% más que el pasado año

La convocatoria para la Comunidad también recoge otras vacantes en Formación Sanitaria Especializada (FSE) como las 160 de las diferentes especialidades de Enfermería (EIR), las doce de Farmacia Hospitalaria y otras doce de Psicología Clínica (PIR), según la información recopilada por la Agencia Ical.

Por lo tanto, ascienden a 697 plazas. Por lo tanto, es un 21 por ciento más de la convocatoria del año pasado, cuando se ofertaron 576 plazas en el examen para el acceso a las plazas de Formación Sanitaria Especializada. Además, es la cifra más elevada desde que la Comunidad tiene competencias.

## Las plazas de enfermería

En cuanto a Enfermería, destacan las 91 plazas en el área de Familia, junto a las 26 de Salud Mental y las 22 de Obstetricia y Ginecología. Además, hay una plaza en el sistema formativo de residencia de la especialidad de Medicina Legal y Forense, que va a ser necesaria para el acceso al Cuerpo de Forenses. A nivel nacional, el Ministerio de

Sanidad convoca la mayor oferta de plazas de Formación Sanitaria Especializada, que alcanza las 10.634, lo que supone un incremento del 3,8 por ciento respecto a las plazas ofertadas en la anterior convocatoria.

Se mantiene la reserva del siete por ciento de plazas para personas con una discapacidad superior al 33 por ciento, sumando 744 plazas. El cupo actual para extracomunitarios sin permiso de residencia o trabajo es de hasta 328 plazas en Medicina (cuatro por ciento), 36 para Enfermería (dos por ciento) y nueve para Farmacia (tres por ciento).

## El examen, el 29 de enero

La prueba de acceso a las diferentes titulaciones tendrá lugar el próximo 29 de enero del próximo años 2022, recuperando así el cronograma habitual. Los actos de adjudicación se producirán a partir del 26 de abril y por último la incorporación a la plaza a partir del 30 o 31 de mayo.

En esta convocatoria los exámenes constarán de 200 preguntas, más diez de reserva, con cuatro opciones de respuesta, de las que solo una es correcta. La duración del examen se estima que podría alcanzar las 4 horas y 30 minutos.



Si se suman las plazas de Formación las plazas asciende a 697.

# ¿Y si enferma por el aire que respira?

**E**s una amenaza seria pero todavía cuesta creerlo: la contaminación del aire es la principal causa de enfermedades de diversa índole. Su asociación con las patologías respiratorias (cáncer de pulmón, alergias, neumonía...) es bien conocida, pero sus perjuicios también afectan, ¡y mucho! a la salud del corazón. Insuficiencias cardíacas, arritmias, ictus... se ven empeorados por la mala calidad del aire que respiramos, que ya provoca más muertes por motivos cardiovasculares que el colesterol alto, el sobrepeso o el sedentarismo. Además, se considera el cuarto factor de riesgo causante de más mortalidad por motivos del corazón y de los vasos sanguíneos, solo por detrás de la hipertensión, el tabaquismo y la mala alimentación, tal como apunta el estudio 'Taking a Stand Against Air Pollution: The Impact on Cardiovascular Disease', desarrollado por varias instituciones internacionales del corazón.

Las cifras son sobrecogedoras. Según dicha investigación, en 2019, más de tres millones y medio de las muertes atribuibles a la contaminación del aire en el mundo fueron por motivos cardiovasculares (el 50% del total). Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte de que, si se eliminasen los contaminantes ambientales, el 31% de estas patologías se podrían evitar.

Es en los países desarrollados donde más se sufren los efectos secundarios de esta problemática ambiental, pues las personas que residen en las ciudades son las que más en contacto están con niveles de contaminación atmosférica elevados y, por tanto, son más susceptibles de desarrollar enfermedades asociadas a esta causa, especialmente los niños, los ancianos y los enfermos.

## Un riesgo 'olvidado'

Además, «hay muchos estudios sobre exposición a ambientes contaminantes durante el embarazo y en edades tempranas que asocian esta circunstancia con la hipertensión, porque son momentos clave del desarrollo humano y de la salud a largo plazo», destaca Ana Navas-Acién, epidemióloga y profesora de la Escuela de Salud Pública Mailman, de la Universidad de Columbia, situada en Nueva York.

A pesar de todo, la contaminación es un factor de riesgo 'olvidado'. «La gente no asocia tan rápidamente el medio ambiente como un agente nocivo para la salud como otras causas, pero la contaminación del aire, el tabaquismo pasivo y los compuestos tóxicos, como el plo-



mo o el cadmio, son muy perjudiciales y afectan a millones de personas».

De hecho, estudios epidemiológicos de grandes cohortes, como el Strong Heart Study, muestran cómo el plomo, el cadmio y el arsénico, junto con la contaminación del aire con partículas finas, incluso por debajo de los límites establecidos legalmente, son especialmente perjudiciales para el desarrollo de la enfermedad cardiovascular de origen aterosclerótico.

«Estas investigaciones han demostrado que los días de más contaminación hay más ingresos por infarto, muerte súbita o insuficiencia cardíaca. Concluyen que las pequeñas dosis de contaminantes diarias, que es una exposición involuntaria que no podemos controlar, se asocia con el desarrollo de arterioesclerosis a largo plazo», advierte Navas-Acién.

Aun así, dejar de respirar no es una opción. ¿Qué podemos hacer? «Respirar aire contaminado es como comer mal, pero a lo largo de la vida respiramos más veces de las que comemos. Está en nuestra mano luchar para tener un ambiente saludable, como el fomento de los espacios verdes y los espacios libres de humo, especialmente en las ciudades, para que respirar no nos haga daño», expresa Julián Pérez-Villacastín, presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC). Otras alternativas son: instalar equipos de calefacción de alta eficiencia en el hogar o ahorrar energía.

Así, considera que, «a la luz de las evidencias científicas, deberíamos empezar a plantearnos incorporar a la práctica clínica habitual una nueva subdisciplina, la 'Cardiología Ambiental' -como ya ha empezado a hacerse en Estados Unidos».

**«Respirar aire contaminado es como comer mal, pero a lo largo de nuestra vida respiramos más»**

# Comer cada día a una hora también engorda y te explicamos por qué

Se llama 'jet lag' alimentario y sus efectos sobre la salud son diversos, como la obesidad, subida del índice de masa corporal y otras consecuencias

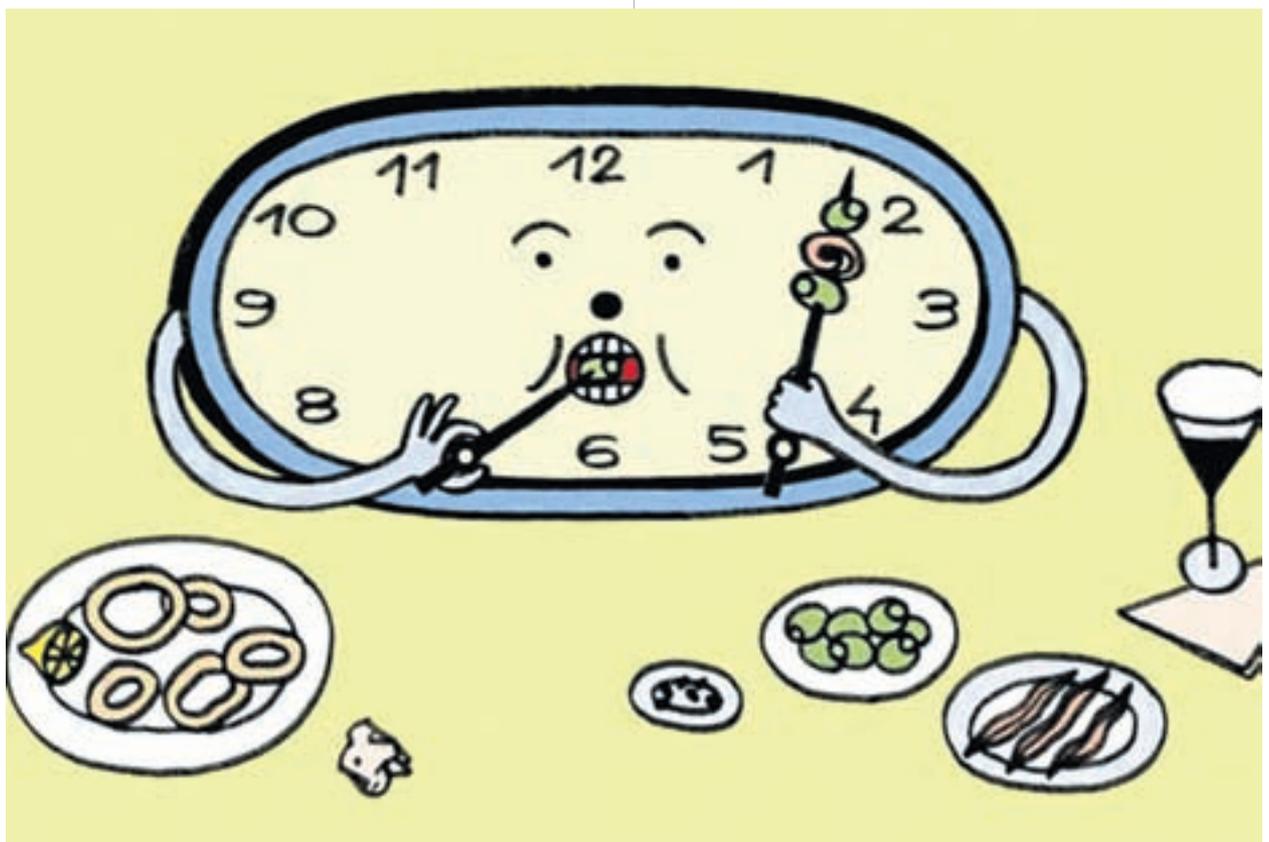
**D**icen que todo lo bueno en la vida engorda. Y no hablamos solo de lo que comemos. Dormir más de lo habitual, por ejemplo, también se puede traducir en kilos de más. Llega el sábado, nos levantamos más tarde, comemos a deshoras... No ser regular con el horario de las comidas, ese desfase entre los días de diario y los del fin de semana, influye en nuestra masa corporal. Y el fenómeno tiene nombre: 'jet lag' alimentario.

Así lo han apodado las investigadoras María Izquierdo-Pulido, catedrática de Nutrición, y Fernanda Zerón, investigadora post-doctoral y profesora asociada del departamen-

to de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía del Campus de la Alimentación-Torribera de la Universidad de Barcelona. Nos explican qué es y cómo evitarlo. «El 'eating jet lag', o 'jet lag alimentario', es un marcador que está asociado al 'jet lag social', un término acuñado por Till Roenneberg, cronobiólogo de la Universidad de Munich (Alemania), que recoge el impacto de la diferencia en los horarios de sueño y vigilia durante los días laborales y los fines de semana», explican.

«A diario tendemos a dormir poco y acumulamos cansancio, por lo que los fines de semana intentamos 'compensar' ese agotamiento durmiendo

El 'eating jet lag', o 'jet lag alimentario' está asociado al 'jet lag social', acuñado por Till Roenneberg



más de lo habitual. Hasta cierto punto es bueno, porque nos permite ajustar nuestro reloj interno, pero al retrasar la hora a la que nos despertamos también se prorrogan las comidas, y eso puede tener efectos negativos en nuestro metabolismo. Es decir, es como si estuviéramos viviendo en Londres toda la semana y en Barcelona los fines de semana».

### ¿Qué consecuencias tiene?

Los mecanismos fisiológicos que interfieren no están claros, pero «el cambio constante de horarios se asocia con alteraciones en el metabolismo de la glucosa y otros nutrientes. De ahí que el 'jet lag' alimentario, si se mantiene a largo plazo, se relacione con el sobrepeso y la obesidad», advierten.

En cuanto a los kilos de más que podemos ganar por este motivo, las científicas declaran que «hacen falta estudios prospectivos para conocer la respuesta. Lo que nosotras hemos descubierto es que cambiar los horarios de las comidas más de tres horas entre días de diario y fines de semana se asocia con un incremento de 1,3 kg/m<sup>2</sup> del índice de masa corporal».

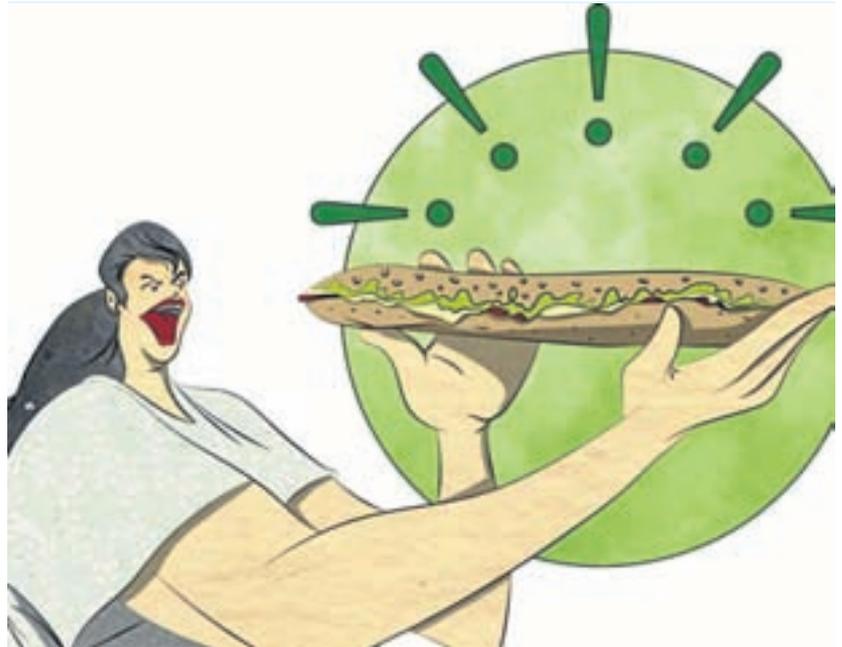
Esto quiere decir que una persona que pesa 60 kg y mide 1,60 m podría ganar hasta 3,2 kg. Y eso teniendo en cuenta únicamente las diferencias de horarios en las comidas, pues el 'jet lag' alimentario es independiente de las calorías que se ingieren.

Eso sí, «aquellas personas que tienen más irregularidad de horarios (más 'jet lag' alimentario), se adhieren menos a una dieta saludable, como la dieta mediterránea», dicen las expertas. Por lo tanto, su riesgo de engordar es mayor.

### ¿Cómo influyen las vacaciones?

«En general, como durante las vacaciones no existe mucha diferencia entre los días de semana y el fin de semana, el 'jet lag' alimentario suele disminuir porque los horarios son más estables», dicen las investigadoras. Sin embargo, eso no quiere decir que desaparezcan sus efectos ya que hay cambios en nuestras maneras de consumir fuera de casa.

Por su parte, situaciones como el cambio de hora o viajar a países con distinto huso horario influyen también en esta descompensación, porque implica un cam-



bio en los horarios a los que se debe adaptar el viajero a lo largo de los días que altere su ritmo habitual.

### ¿Quién lo sufre más?

Las investigaciones al respecto resaltan que son los adolescentes y los adultos jóvenes quienes más presentan 'jet lag' social y 'jet lag' alimentario. Esto se debe a que a esa edad se tiene mayor preferencia por los horarios nocturnos, se duerme menos entre semana y al 'compensarlo' los fines de semana se produce una mayor descompensación horaria. Lo que sugiere la evidencia científica es que el desayuno debería ser una hora después de despertarnos, comer entre la una y las dos de la tarde y cenar de dos a dos horas y media antes de la hora habitual de sueño. Es lo normal y todos lo hacemos. Lo que deberíamos evitar son los cambios de más de dos horas», recomiendan.

### Consejos prácticos

En adultos, lo recomendable es dormir entre 7 y 8 horas al día. En adolescentes, de 8 a 10 horas, y en niños, de 9 a 11 horas.

Si es posible, expóngase a la luz del sol cada mañana. Pondrá en hora su reloj interno. En lo posible, elija un horario fijo para desayunar, comer y cenar y planificar los menús semanales.

**Lo recomendable es comer entre la una y las dos de la tarde y cenar de dos a dos horas y media antes de la hora habitual de sueño**

**Los adolescentes y los adultos jóvenes son quienes más presentan 'jet lag' social y 'jet lag' alimentario por la preferencia de horarios nocturnos**



Una investigadora trabaja en un laboratorio

EL HALLAZGO PUEDE AYUDAR A TRATAR ENFERMEDADES COMO EL CÁNCER

## Descubren nuevas funciones del sistema inmune que ayudan a la salud

Un estudio de la Universidad de Castilla - La Mancha revela que los neutrófilos, muy abundantes en el sistema inmunológico, se especializan en cada órgano

**U**na investigación del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares en la que ha colaborado el Laboratorio de Oncología Matemática (MO-LAB) de la Universidad de Castilla-La Mancha ha revelado que los neutrófilos, que son las células que más abundan en el sistema inmunológico, se especializan para cada órgano del cuer-

po y ayudan a satisfacer las necesidades especializadas. El trabajo, que se ha publicado en la revista científica «Cell», especializada en Biología, ha descubierto por primera vez que los neutrófilos pueden llegar a residir en distintos tejidos tiempos significativamente mayores que en sangre y tienen muchas más funciones en el organismo de las que se pensaba, ya que

cuando llegan a un tejido pueden ayudar a mantener las funciones vitales de los órganos. Según los científicos de este estudio, este hallazgo abre nuevas posibilidades para enfermedades como el cáncer, ya que «cada vez hay más evidencias de que los neutrófilos pueden jugar un papel muy relevante como cofacilitadores de la formación de metástasis».

# Una molécula capaz de retrasar el párkinson

**C**ientíficos del Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona (IIBB-CSIC) y del Idibaps del Hospital Clínic han dado un nuevo paso en la lucha contra el párkinson al probar en un ensayo preclínico una molécula que ha dado resultados prometedores en ratones y en monos a la hora de retrasar la progresión de esta enfermedad neurodegenerativa.

Como muchas investigaciones actuales, el trabajo liderado por Analia Bortolozzi, científica del CSIC e investigadora del IIBB y del Idibaps, pone en el punto de mira a la proteína alfa-sinucleína. Se sabe que un aumento de su expresión y su acumulación en algunas regiones del cerebro son señales tempranas de la cascada de mecanismos celulares que conducen a la degeneración de las neuronas dopaminérgicas, así que tratar de combatir su crecimiento es una de las claves para contrarrestar sus efectos.

El equipo de Bortolozzi diseñó una molécula que al ser administrada por vía intracerebroventricular, durante 28 días, logró reducir en un 60% la síntesis de esta proteína en alrededor de 370 ratones modificados genéticamente para sobreexpresar la forma humana de la proteína alfa-sinucleína y mostrar síntomas como la pérdida de la neurotransmisión dopaminérgica, la acumulación de alfa-sinucleína o la pérdida de fibras dopaminérgicas. ¿El resultado? Se recuperaba la transmisión normal de dopamina, que suele deteriorarse en las primeras fases del párkinson.

Tan buenos resultados dio la prueba, que decidieron evaluar la eficacia del tratamiento en otro modelo animal, cuya anatomía del cerebro es más cercana a la humana. Gracias a la empresa biotecnológica n-Life Therapeutics, con quienes elaboraron la molécula, contactaron con el Rush University Medical Center de la Universidad de Chicago, donde probaron la molécula en monos ancianos que tenían una acumulación de alfa-sinucleína similar a la de los pacientes con párkinson. «Fue una prueba piloto, con cuatro monos de control, o sea sanos, y cuatro monos enfermos, pero logramos reducir la expresión de la proteína entre un 50% y un 60%. Es muy interesante y alentador», resume Bortolozzi.

La investigación, publicada ahora en 'EBioMedicine', del grupo de The Lancet, arrancó en 2016 cuando el equipo comenzó a dar forma a la molécula. «Es un oligonucleótido que tiene una secuencia que lo que hace es reconocer el ácido ribonucleico (ARN) mensajero que codifica para la proteína alfa-sinucleína. Cuando se unen estas dos moléculas, se favorece la degradación del ARN

mensajero de la alfa-sinucleína y se inhibe de esa manera la síntesis de esa alfa-sinucleína», explica Bortolozzi.

Eso sí, había que mejorarlo. Al fin y al cabo la proteína alfa-sinucleína está presente en nuestros cerebros y si la eliminamos completamente se genera una toxicidad. «Debíamos -cuenta la investigadora- dirigir la molécula hacia las neuronas vulnerables a esta proteína, que son las dopaminérgicas». Así que mejoraron químicamente el oligonucleótido para indicar el camino correcto a las neuronas vulnerables. «Lo que hicimos fue unirle en un extremo de esta secuencia indatralina, que es una molécula mucho más pequeña pero muy interesante porque reconoce a un transportador que solo se expresa en las neuronas dopaminérgicas», detalla. De esta forma, la indatralina funciona como un vehículo que va directo hacia donde se necesita la presencia del oligonucleótido. En 2018, una vez se demostró que la molécula no generaba ningún tipo de toxicidad en animales sanos, los investigadores daban un segundo paso con el apoyo de la Fundación Michael J. Fox para modificar genéticamente los ratones sobre los que se ha testado la molécula.

Dado que la administración intracerebroventricular en pacientes humanos sería muy farragosa, los investigadores quieren aumentar su potencia y la duración del efecto para su administración intranasal, que en las pruebas con ratones solo lograba reducir en un 30% la proteína alfa-sinucleína. «Combinarlo con tratamientos como la inmunoterapia podría resultar muy eficaz», concluye.

**El ensayo preclínico con la molécula ha dado unos resultados muy prometedores en ratones y en monos**



Ratón participante en el ensayo.



José Pedro Fernández y la consejera de Sanidad Verónica Casado recibían el premio Haz Huella. :: PEIO

JOSÉ PEDRO FERNÁNDEZ, EXGERENTE DE ATENCIÓN PRIMARIA

## «Cuando miraba atrás veía una legión y sabía que lo conseguiríamos»

leonoticias reconocía a través de los premios Haz Huella la labor social realizada por los sanitarios de la Atención Primaria de León durante la pandemia

**H**an estado durante meses siendo los ángeles de la guarda, los que se colocaron en la primera línea de batalla sin conocer al enemigo. Un grupo humano que se arriesgo, poniendo en juego hasta su propia vida, y no dudó en poner toda la carne en el asador para afrontar la peor crisis sanitaria del último siglo. Atención

Primaria recibía el pasado 12 de noviembre un merecido reconocimiento de toda la sociedad. Su gerente entonces, José Pedro Fernández, pocos días después nombrado como director gerente del Hospital de León, se subía a las tablas del Auditorio Ciudad de León para recibir el distintivo social de la VIII edición de los Premios 'Haz Huella' leonoticias.

«Lo recibo encantado. A todos nos gusta que nos reconozcan, pero asumo que no es un reconocimiento hacia mí. Es un reconocimiento a todo el sistema, desde arriba, desde la Junta de Castilla y León, al último celador de Atención Primaria. Todo ha tenido una coordinación y nada es absolutamente mío», explicaba el propio José Pedro Fernández.



Una sanitaria administra una vacuna en León. :: NB

Por la mente de José Pedro pasarán entonces los peores momentos, los vividos en una dramática primera ola que castigó con dureza a nuestros mayores, pero que también dejó una profunda herida en su equipo con el fallecimiento de Antonio Gutiérrez, médico del centro de salud de Eras de Renueva.

### Pioneros en cribados

A pesar de ello, Atención Primaria se rearmó, sacó su orgullo y puso en juego todo su arsenal, siendo pionero en los cribados masivos que empezaron a arrinconar a la covid-19. Tras la experiencia en San Andrés del Rabanedo, más de 10.000 personas acudieron al llamamiento en el Palacio de Exposiciones de León, cuartel general del equipo. «No es que yo fuera más valiente, es que sé con los equipos que cuento. Cuando miro hacia atrás veo que me sigue una legión y no tienes ninguna duda, y vamos hacia adelante, y lo íbamos a hacer». Junto a ellos estuvo una sociedad leonesa que no dudó en acudir a este mismo escenario. Primero, para someterse al test de antígenos; y, después,

para arrimar el hombro y convertir en un éxito rotundo la campaña de vacunación. «De poco vale tener una articulación si no hay músculo que la mueva. Aquí ha sido León, estoy orgulloso de ser leonés. Ha sido León, que lo ha hecho extraordinariamente bien. Desde los alcaldes, todos, a las fuerzas de seguridad, protección civil... uno a uno se ha conseguido porque estábamos todos a una y sabiendo lo que queríamos hacer».

Por el camino se ha dejado mucho sufrimiento, con la crueldad cebándose con los mayores. A su lado, siempre han tratado de estar los efectivos de atención primaria mostrándose como una herramienta poderosa del sistema sanitario que se debe cuidar para tener una buena medicina en el futuro. «Hay que reforzarla y darle medios y cariño porque es el eje fundamental del futuro. En consonancia con especialidades del hospital, pero al ser la vía de entrada, como somos la Atención Primaria, es importantísimo darle el peso que tiene».

El reconocimiento que leonoticias ha hecho a Atención Primaria en su gala de los Premios 'Haz Huella', se

reflejaba en la figura de José Pedro Fernández, quién recogía el cariño de León a sus sanitarios. Algo que es recíproco.

### Gerente del Hospital

Su labor al frente de la Atención Primaria de León le ha servido a José Pedro Fernández para sustituir a Alfonso Suárez como director gerente del Hospital de León.

Este doctor, de 64 años y plétórico de ilusión, coge las riendas del Caule con la pandemia todavía dando coletazos y tras atravesar el centro momentos difíciles y con decisiones complejas.ctor gerente del Hospital de León. Ahora, como principales tareas se enmarca el reto de ampliar la UCI y tomar las decisiones oportunas para disminuir las listas de espera. «Nos pondremos a trabajar en ello, con entradas y salidas».

Por decisiones personales dimitió Alfonso Suárez, quien dirigió el Caule en los momentos más difíciles y estuvo al frente de esta comunidad sanitaria en la época donde fue más complicada la toma de decisiones.

«Es un reconocimiento a todo el sistema, desde arriba, desde la Junta al último celador de Atención Primaria»

La gala leonoticias Haz Huella reconocía la labor de entidades y personas de León en diferentes categorías

Durante los primeros cribados de San Andrés y León, la sociedad leonesa acudió en masa a la llamada

# La pandemia vista desde tres ámbitos asistenciales de León

Ana Godos, Ana Aguilera y Micol Battiner son tres enfermeras que recuerdan en leonoticias todo lo vivido en el último año con motivo de su Día Internacional

**T**res profesionales de servicios sociales, atención primaria y hospital contaban su experiencia a leonoticias con motivo del Día Internacional de la Enfermería. Estas profesionales relataban cómo fue vivir la pandemia del coronavirus en sus diferentes escenarios. «Era un caos, no sabíamos lo que teníamos que hacer, ni por asomo suponíamos lo que se nos venía encima. El colectivo de enfermería nos hemos tenido que ir adaptando a los cambios, sacando lo mejor y a veces también lo peor de cada uno».

Es el testimonio de la enfermera Ana Godos, responsable de enfermería durante los primeros meses de la

pandemia en el Centro de Atención Primaria de Santa María del Páramo.

A 32 kilómetros, en la Residencia Mixta de Armunia, Micol Battaner atendía a los ancianos de su centro. «El problema de la covid es que cuando crees que lo tienes dentro, ya lleva mucho tiempo dentro, era muy difícil de detectar, no teníamos ni siquiera los pocos conocimientos que podemos tener ahora. Cuando nos quisimos dar cuenta teníamos infectada a media planta».

Por desgracia, algunos pacientes de Ana y Micol acabaron en el Hospital de León. Ana Aguilera, enfermera en la unidad de diálisis, vivió de primera mano la saturación del centro.

Estas profesionales trabajan en Atención Primaria, Servicios Sociales y Atención Hospitalaria



Las tres enfermeras son entrevistadas en la redacción de leonoticias. :: C. PERALTA

«El hospital cambió totalmente, dejabas una planta entera para la covid y al día siguiente ya la tenías llena, se reestructuró el hospital totalmente, lo que era Virgen Blanca pasó a ser covid, rehabilitación pasó a ser cribado, las urgencias no daban abasto».

**Sectores fundamentales**

Atención Primaria, Servicios sociales y Atención Hospitalaria. Tres sectores de la enfermería fundamentales para contener el impacto del virus y salvar vidas. Ellas vivieron los primeros días de incertidumbre y desconcierto a mediados de marzo, el desazón y cansancio de las primeras olas pero también el orgullo y ánimo de los aplausos de los leoneses.

El 1 de marzo de 2020, un camión leonés de 62 años fue el primer caso de coronavirus en la provincia. Era el inicio de un goteo que este miércoles cuenta con más de 40.000 personas diagnosticadas. «Parte del quirófano pasó a ser el 'quirócovid', había que sacar camas de uci de donde se pudiese porque lo importante era atender al paciente», afirma Aguilera, sobre los primeros meses de saturación en el Hospital de León.

Las tres enfermeras trabajaban con protocolos improvisados ante una nueva y desconocida enfermedad. «Cuando nos quisimos dar cuenta era todo caos, no había orden de ningún tipo, no teníamos protocolos de ningún tipo, no había aislamiento, no teníamos medidas de protección oficial, nos estábamos enfrentando a algo que no sabíamos lo que era con muy, muy poquitos medios», afirma Micol Battaner.

**El «horror» de los aislamientos**

En Armunia no olvidan los aislamientos. «Eso ha sido lo más terrible que hemos vivido», dice la enfermera, que recuerda con «horror» lo que suponía «aislar a una persona mayor que no tiene a su familia, no tiene con quien hablar, no tiene móviles de última generación, el único contacto somos nosotras. De la atención diaria y cercana, Ana Godos pasó a la frialdad de las consultas telefónicas. «Atención Primaria ha perdido su esencia que es una cosa que me da muchísima pena. Hemos pasado del contacto con el paciente día a día a la atención telefónica que es muchísimo más cansado, que una persona mayor te entienda. La atención telefónica también es trabajo», remarca.



Un instante de la entrevista.

**En Armunia no olvidan los aislamientos: «Eso ha sido lo más terrible que hemos vivido. Eran personas mayores sin contacto»**

**EN DETALLE**



Cada una en su ámbito

Estas tres profesionales de la Sanidad han vivido la pandemia en tres ámbitos diferentes. Micol Battaner en la Residencia mixta de Armunia; Ana Godos en Atención Primaria y Ana Aguilera en el Hospital.





Ilustración sobre los dos hemisferios del cerebro.

LA SALUD MENTAL, UNA SALUD IMPRESCINDIBLE

## Siete hábitos a practicar para una correcta higiene emocional

**Mantener a raya nuestra salud mental es tan importante como una dieta saludable | Una de cada diez personas en España tiene un problema de salud**

«Mientras no dejan de bombardearnos con mensajes sobre la importancia de mantener una dieta adecuada y hacer ejercicio físico para tener un cuerpo sano (con toda la razón del mundo), a la salud mental le hacemos poco caso. Aunque nos despertemos en mitad de la noche con ataques de ansiedad, o apenas podamos ir a tra-

bajar porque todo se nos hace cuesta arriba, hablar de ello y ponerle remedio aún es un tema tabú», coinciden los neuroinvestigadores Juan Pérez (Universidad de Vigo) y Roberto de la Torre (Karolinska Institutet), partidarios de no estigmatizar el hecho de ir a al psicólogo o al psiquiatra.

Sólo en nuestro país, una de cada diez personas ha sido diagnosticada

de algún problema de salud mental a lo largo de su vida, por lo que «fomentar hábitos de higiene emocional» es «fundamental» para llevar una vida lo más saludable posible en todos los sentidos. «La clave de casi todo está en el equilibrio, pero ¡ojo! porque este punto medio no siempre está a nuestra disposición», advierte la psiquiatra Rosa Molina, que acaba



La práctica de deporte ayuda a mantener la mente 'a raya'.

de publicar 'Una mente con mucho cuerpo' (Ed. Paidós), un libro con el que pretende «ayudar» a entender las emociones y a «cuidar de nuestro bienestar mental». La psiquiatra del Hospital Clínico San Carlos de Madrid describe siete hábitos que se pueden poner en práctica en el día a día para mejorar, precisamente, la salud emocional.

### La importancia del descanso

La doctora Rosa Molina es tajante en este aspecto. «El descanso nocturno es uno de los principales factores de disregulación emocional. No debemos olvidar que el insomnio produce las cinco íes: irritabilidad, impulsividad, inatención, inestabilidad e incapacidad para tomar decisiones. Así que tener el sueño controlado será un elemento esencial en nuestra capacidad para autorregularnos emocionalmente».

### El deporte como ansiolítico

La práctica deportiva es el hábito de higiene emocional «favorito» de la doctora Molina. «No cabe duda de que

el ejercicio físico es uno de los mejores reguladores emocionales y una de las mejores prevenciones en salud mental, ya que disminuye los factores de estrés que suelen actuar como disparadores de muchos de los cuadros que atendemos en consulta psiquiátricas y psicólogos. Es más, casi se podría decir que el deporte es el mejor 'ansiolítico' de carácter preventivo que existe, porque nos ayuda a que esta ansiedad no aparezca», explica la psiquiatra del Hospital Clínico San Carlos.

### Pedir ayuda no es un fracaso

Partimos de la base de que somos seres sociales y sin lo social no podemos vivir. Nuestra capacidad de autorregulación emocional al nacer es muy limitada. «Son nuestras figuras de apego las que nos ayudarán a consolarnos y calmarnos -explica la doctora Molina-. Cuando un niño pequeño está jugando en un parque y se cae, inmediatamente va corriendo a donde sus padres a buscar consuelo». A medida que las personas se hacen mayores aprenden a autorregularse y se

olvidan de que «no todas las emociones se pueden autogestionar. Nos cuesta una barbaridad pedir ayuda. Lo vivimos como un fracaso y a veces preferimos llevarlo todo en silencio. Pedir ayuda, ya sea a un familiar, un amigo o un profesional, es de por sí una estrategia de regulación emocional. Así que, si te sientes desbordado y no consigues avanzar, ten en mente esta herramienta». aconseja Rosa Molina.

### Perdónate y perdona

Aunque suene un poco a frase hecha, la psiquiatra Rosa Molina considera que «perdonar puede liberarnos de las cadenas del rencor, la frustración o la ira, emociones que todos hemos experimentado alguna vez cuando nos hemos sentido heridos o traicionados por alguien. En este sentido, el perdón no nos hace más débiles sino más libres, porque este proceso no tiene por qué suponer una reconciliación con el agresor sino más bien una liberación personal», argumenta. Y es perdonarnos a nosotros mismos también tiene beneficios para la salud.

---

Los grandes enemigos del sueño: el alcohol, los excitantes, las pantallas, el ruido y el enamoramiento

---



---

La práctica regular de ejercicio físico nos ayuda a tener sanos nuestros neurotransmisores y ser sanos cognitivamente

---



---

Otro de los hábitos que nos puede ayudar a mejorar nuestra higiene mental es «observar nuestras emociones»

---

# El Hospital de León incorpora un TAC cardiológico único en España

El nuevo equipo de tomografía está específicamente diseñado para pacientes cardiológicos y ha sido donado al complejo asistencial por la Fundación CEPA

**E**l Hospital de León cuenta con un nuevo equipo de tomografía computerizada avanzada (TAC) y específicamente diseñado para pacientes cardiológicos, que es único en España -y de los primeros en Europa- y que contribuye a implantar en dicho hospital un proyecto de excelencia dentro de Sacyl, a través de la Unidad de Imagen Cardíaca Avanzada, que será de referencia no sólo para los pacientes de las áreas de salud de León y Bierzo, sino también para los derivados de otras provincias.

Este equipo fue donado al CAULE por la Fundación CEPA a través de un convenio, fundamentado en el hecho de que las enfermedades cardiovas-

culares constituyen una de las primeras causas de fallecimiento, y siendo uno de los objetivos recogidos en el IV Plan de Salud de Castilla y León avanzar en la atención a las personas con enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares disminuyendo la morbilidad y la mortalidad.

El día de su inauguración estaba presente el presidente de la Fundación Cepa y donante del equipo, Cesáreo González, junto a la consejera de Sanidad Verónica Casado, quien valoró que esta innovación tecnológica "va a suponer un gran avance en el diagnóstico de patologías cardíacas, además de impulsar la docencia y la investigación en este área de co-

Este escáner permite avanzar en la atención a las personas con enfermedades cardiovasculares



Imagen del TAC donado por la Fundación CEPA. :: CAMPILLO

nocimiento, lo que va a permitir una notable mejora en la atención cardiovascular de la población, situando al Servicio de Cardiología del CAULE en la vanguardia nacional del diagnóstico cardiovascular".

El scanner cardiaco del CAULE está en funcionamiento desde finales del año pasado, y puede obtener información tanto anatómica como funcional del corazón. Sus principales indicaciones son el estudio de las arterias coronarias; estudio pre-intervención de cardiopatías estructurales (implantación percutánea de prótesis aórtica, cierre percutáneo de orejuela de la aurícula izquierda, fugas peridispositivo, ablación de venas pulmonares, etc...); estudio de patología de los grandes vasos arteriales; y prevención cardiovascular "primaria".

### 616 estudios

El funcionamiento del TAC está siendo integrado progresivamente en los procesos clínicos del área cardiológica, y se espera que a fin de año sea también parte integrante de las consultas de alta resolución, de la unidad de dolor torácico o de las unidades de prevención cardiovascular. Su integración en estas y otras unidades cambiará el enfoque actual referido al diagnóstico y tratamiento de las patologías cardiovasculares más prevalentes.

Hasta el momento se han realizado 616 estudios en todas las modalidades descritas, y se espera que el número de pacientes por día siga una tendencia creciente. Asimismo, se espera integrar el TAC en docencia e investigación, como parte fundamental de desarrollo de la unidad.

La presencia del TAC impacta también en la solicitud de otras pruebas, de manera que la prueba de esfuerzo electrocardiográfica para detección de isquemia ha prácticamente desaparecido, como está ocurriendo en la mayor parte del mundo.

La unidad de imagen cardiaca del CAULE realiza además otras actividades, entre las que destacan las siguientes: ecocardiogramas transtorácicos (8.933); ecocardiogramas transesofágicos (369); ecocardiogramas de estrés (486); gammagrafías de perfusión, en conjunto con Medicina Nuclear (266); prueba de esfuerzo electrocardiográfica (176); resonancia cardiaca, en conjunto con Radiología (259); y Holter-ECG (1235).

El equipo donado por la Fundación CEPA González Díez

**Se trata del primer equipo TAC especialmente diseñado por la industria para la patología cardiovascular**



Verónica Casado y Cesáreo González. :: CAMPILLO

permite obtener imágenes muy rápidas y precisas con baja dosis de radiación en las patologías cardiovasculares más complejas, incluyendo los pacientes con frecuencia cardíaca elevada y/o trastornos del ritmo. Su uso abre nuevas perspectivas en el diagnóstico de la enfermedad de las arterias coronarias, al permitir examinar todo el corazón y dichas arterias en una décima de segundo.

### Gran detector

Se trata del primer equipo TAC especialmente diseñado por la industria para la patología cardiovascular, y entre sus ventajas se encuentra una cobertura completa del corazón, con un detector de 14 centímetros, la adquisición de la imagen en un sólo latido (sin las limitaciones de las alteraciones de la frecuencia y/o el ritmo cardíaco), un tiempo de adquisición medio Cardio-TC de 0.12 segundos, alta resolución espacial en todos los estudios, 280 cortes por rotación, algoritmos que permiten una ultra baja dosis (dosis media <1mSv), y la realización de estudios no solo morfológicos, sino también funcionales (perfusión dinámica de miocardio).

En síntesis, la tecnología de este TAC se resume en más velocidad y en la creación de imágenes de las partes sanas y enfermas del corazón, que se pueden ver desde cualquier ángulo, de manera que pueden ayudar al médico a localizar problemas en la estructura del corazón y en la forma en que este bombea sangre.

**Sus principales indicaciones son el estudio de las arterias coronarias y puede obtener información tanto anatómica como funcional**

# Sólo Condesa salva la saturación en los centros de salud de la capital

Según datos de Transparencia, los médicos de La Palomera son los que más pacientes ven al día y los de Matallana tienen el mayor número de tarjetas

**C**on la idea de dejar a un lado «la demagogia» y establecer una radiografía real y actualizada sobre la actividad y la estructura del sistema sanitario en la provincia, la Consejería de Transparencia, en colaboración con la de Sanidad, han elaborado una nueva entrada en el portal de Datos Abiertos de la Junta de Castilla y León para conocer qué está fallando y poner datos a la saturación que sufre León en sus centros de salud.

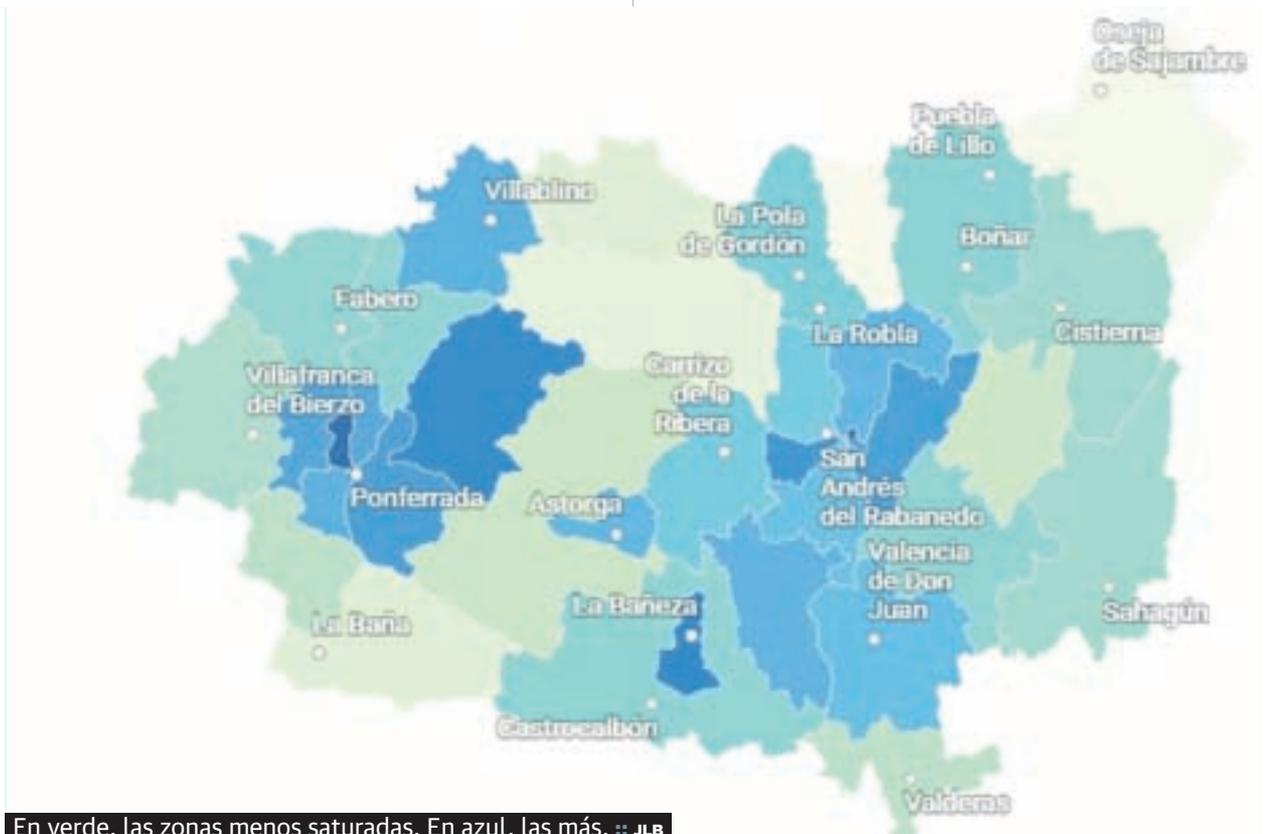
A grandes trazos, la primera conclusión que se puede obtener en el análisis de las estadísticas públicas sería la siguiente: León necesita médicos en las zonas rurales, pero tiene las consultas más saturadas en las áreas urbanas.

El centro de salud de la provincia con la mayor carga de trabajo para sus facultativos se ubica en la capital leonesa. La Palomera registra a diario casi 52 pacientes por

cada médico de familia del que dispone. Dentro de la ciudad, sólo Condesa -con 36 pacientes por médico de cabecera- se encuentra en un nivel de saturación alto, ya que los demás se encuentran en el baremo más extremo de atenciones por jornada laboral. El Crucero registra 46 visitas por sanitario al día; Eras de Renueva, 41; y José Aguado I y II, 40 y 42, respectivamente.

La provincia cuenta con otras zonas muy saturadas como son Ponferrada IV (centro), con 48 pacientes por médico de familia; Bembibre, con 43,5; y Trobajo del Camino, que registra más de 42 visitas al centro de salud cada jornada por facultativo disponible.

Menos asistencia sanitaria por médico se requiere en otras áreas que aún mantienen niveles altos de atención: Santa María del Páramo (36), La Bañeza (39), Ponferrada I (37), Ponferrada II (35), Ponferrada III (36) y Cacabelos (38).



En verde, las zonas menos saturadas. En azul, las más. :: JLB

# ¿Qué produce la sequedad vaginal?

**L**a sequedad vaginal es una de las consultas ginecológicas más frecuentes relacionadas con la actividad sexual. Aunque, en líneas generales esta falta de lubricación natural en la vagina se produce por la disminución de estrógenos, lo cierto es que se da por otros muchos factores, como la toma de anticonceptivos hormonales de baja dosis (píldoras), por las terapias hormonales para tratar alguna patología (miomas, por ejemplo) o en los casos de vaginitis.

Tal y como explica la Dra. María José Barba Martínez, experta en el tratamiento de la sequedad vaginal, ésta provoca picor, ardor e incomodidad, además de dificultades en las relaciones sexuales. «Resultan molestas e incluso dolorosas e incluso puede llegar a provocar la falta de deseo», aclara.

Existen ayudas eficaces en el mercado que ayudan a tratar estas molestias tales como cremas hidratantes, lubricantes..., así como tratamientos médicos hormonal, que podrás consultar con el especialista.

Otra técnica es el tratamiento médico (no quirúrgico) con PRP (suero rico en plaquetas) inyectado en la vagina, cuyo objetivo es recuperar la mucosa vaginal y conseguir más tono y turgencia.

El suelo pélvico conforma uno de los grupos musculares más importantes del cuerpo, que da soporte a órganos vitales como el útero, el intestino y la vejiga. Según el Dr. Carlos Balmori, Urólogo y Especialista en Medicina Sexual necesita ejercitarse regularmente, ya que puede debilitarse como resultado de los cambios hormonales durante la menopausia.

## Ejercicios de Kegel

Una práctica efectiva es la de los ejercicios de Kegel, que consiste en una serie de contracciones y relajaciones vaginales que fortalecen el músculo pubococcígeo y el grupo de músculos del suelo pélvico. Estos músculos favorecen la salud sexual y controlan la continencia de la vejiga.

Un suelo pélvico débil está relacionado con disfunciones sexuales, incluidas la sequedad vaginal, la pérdida del deseo, la disminución en la frecuencia de los orgasmos, así como una limitada satisfacción sexual.

Desafortunadamente, tal como comenta el Dr. Balmori, muchas mujeres realizan rutinas ineficaces de ejerci-



cios de Kegel. En estos casos, resulta útil usar accesorios específicos que permitan localizar y ejercitar correctamente los músculos, mientras añaden una mayor resistencia para un entrenamiento más efectivo. Las bolas chinas también contribuyen a mejorar la sequedad vaginal. Las bolas de geisha, más conocidas como bolas chinas, son dos bolitas unidas por un cordel en cuyo interior llevan otra bola más pequeña. Con el movimiento, las bolas interiores golpean las exteriores provocando un estímulo en la vagina y ejercitando de forma natural e involuntaria la musculatura del suelo pélvico al mismo tiempo que lo fortalece. Su uso contribuye a mantener la lubricación vaginal durante la menopausia.

## ¿Cómo se usan las bolas chinas?

Se introducen en la vagina dejando fuera el cordel para poder sacarlas, de manera similar a un tampón. No es necesario contraer la musculatura para sostenerlas, simplemente hay que dejarlas puestas mientras se está en movimiento ya sea caminando, corriendo, bailando...El tiempo de uso es variable. Sin embargo, es recomendable comenzar poniéndolas no más de 10 minutos, para después ir aumentando el tiempo poco a poco conforme aumente la sensación de comodidad durante su uso. El tiempo máximo también es variable de una mujer a otra, pero en cualquier caso no sería recomendable llevarlas más de 45 minutos.

Además, hay otros consejos que se pueden usar para mejorar la evolución de esta molesta dolencia para las mujeres. Para ello es importante fortalecer el suelo pélvico, trabajar la movilidad o una buena postura corporal.

## Existen ayudas eficaces en el mercado que remedian estas molestias

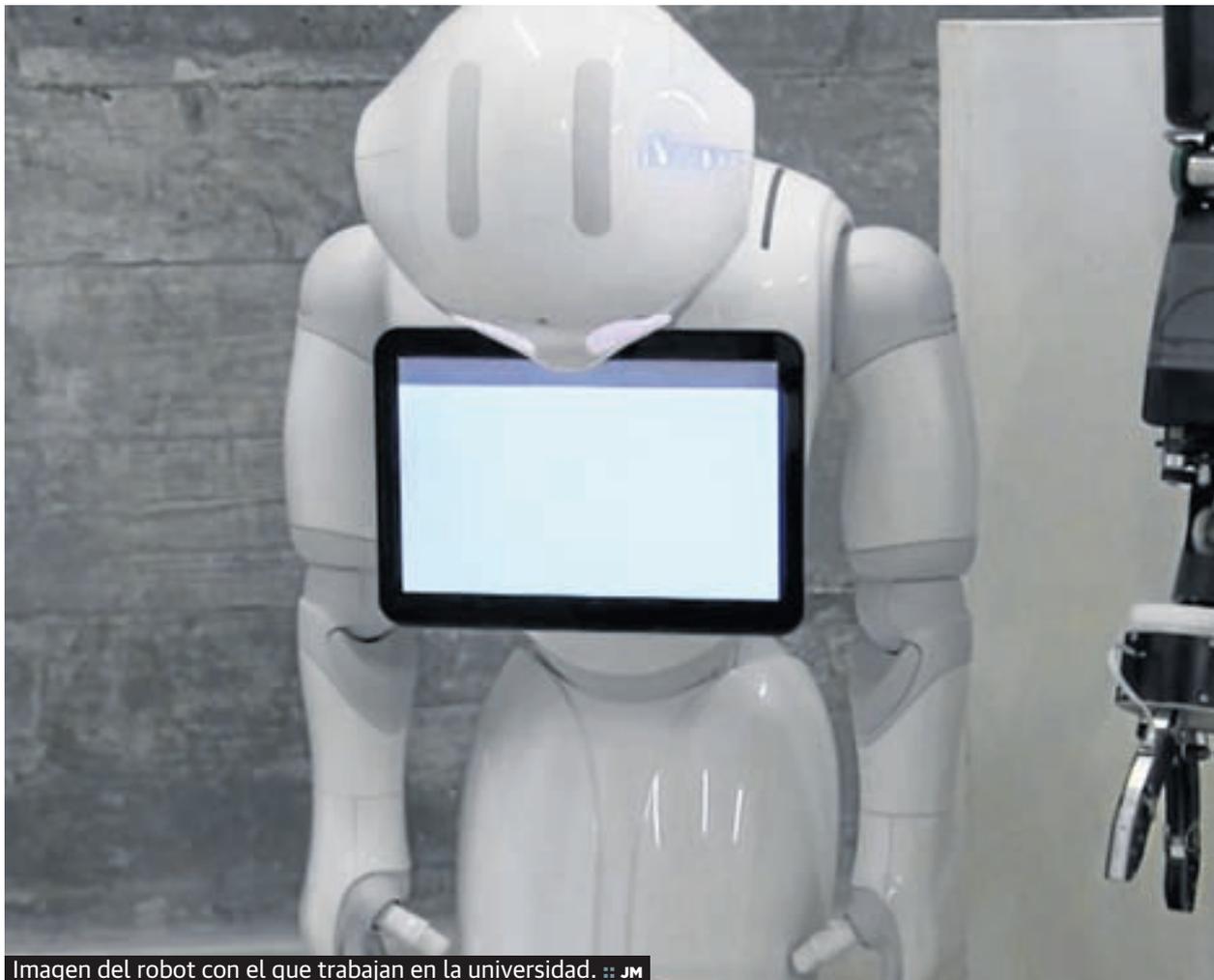


Imagen del robot con el que trabajan en la universidad. :: JM

UNA INVESTIGACIÓN QUE SE ADAPTA A CADA PERSONA

## La ULE inicia un programa con robots para niños con autismo

El Grupo de Robótica trabaja con los conocidos 'Pepper' para generar un software que permita personalizar el trabajo que realizan los educadores con los alumnos

**L**os robots son una parte conocida de la ficción mundial desde hace años, pero la realidad difiere mucho. Lejos de ser los protagonistas de una invasión, se han convertido en una herramienta multidisciplinar para el ser humano. Por ello, en ese camino de abarcar más áreas de trabajo, la Universidad de León ha puesto en marcha un

programa de trabajo con estos aparatos que permita mejorar las habilidades sociales de los niños con autismo.

Para ello utilizan los conocidos humanoides 'Pepper', robots con forma similar a la de un ser humano que destaca por su capacidad de poder reconocer las emociones humanas a la hora de interactuar: «Es una herra-

mienta muy útil para su formación y aprendizaje en la relación con otras personas», explica Francisco Rodríguez, profesor universitario que participa en este esperanzador programa para mejorar la vida de estos niños: «Ofrece a los educadores ayuda en los ejercicios que tienen para reforzar determinadas habilidades sociales». El objetivo es seguir avanzan-



Este robot es conocido como 'Pepper'. :: J.M

do en ese campo, con la meta de generar un programa que se adapte a las necesidades de cada usuario.

### Un robot personalizable

Según destaca el investigador al frente del proyecto es importante que el robot se pueda usar de un modo u otro dependiendo de cada niño, que además en el caso del trastorno del espectro autista (TEA) se vuelve más esencial ya que cada caso es muy diferente.

«No es un grupo homogéneo de personas con unas dificultades concretas, sino que en este tipo de casos, los educadores trabajan de forma personalizada con cada niño», señala Rodríguez, que busca ofrecer herramientas que encaucen a cada alumno el robot: «La idea es facilitar al educador la posibilidad de programar y personalizar para cada uno de los momentos momento concretos».

De esta forma, y mediante un programa que permite graduar el ejercicio, subiendo niveles como si fuera un juego, de forma que sea posible hacer un seguimiento del progreso que

se realiza en cada una de las fases de este especial aprendizaje. Un programa que busca ser sencillo e intuitivo: «No se puede usar el mismo software con todos, debe ser personalizable para poder hacer un seguimiento de cada caso, tal y como piden los propios educadores», explica el experto en robótica de la Universidad de León.

### Aterrizaje en los centros

El desarrollo de esta aplicación ya está en marcha en el edificio de Investigación Cibernética del centro leonés y el objetivo es poder trabajar ya con alumnos leoneses a lo largo del presente curso escolar, concretamente a partir de noviembre: «Nuestra idea es que las personas con estas dificultades puedan usar esta herramienta para mejorar a la hora de relacionarse o comunicarse», asegura Rodríguez.

«También para adquirir otras habilidades básicas, como puede ser lavarse las manos o los dientes y que este tipo de robots les ayuden de forma práctica», explica este profesor universitario con amplia trayectoria en la investigación. Eso sí, Rodríguez

lo tiene claro, los robots jamás pueden sustituir al educador, por lo que apuesta por la combinación de ambos para lograr el resultado óptimo en el aula.

Así, cree que este tipo de tecnología lo que hacen es «complementar la labor del profesor, es una ayuda, una herramienta como podría ser un PowerPoint. Nunca van a poder sustituirlo», señala y explica las causas: «Siempre será el profesor el que deba programar y saber elegir en que momentos el robot será de más ayuda».

### Otros usos

Un software que podría llegar a más sectores: «Durante la pandemia, en residencias de personas mayores se utilizaban en las dinámicas de grupo para hacer ejercicios básicos. El robot se programaba y realizaba los ejercicios en el centro, observando con su cámara para corregir a los usuarios». Un robot que también llegará pronto a los centros de idiomas según augura: «A la hora de aprender en etapas tempranas, cada vez se ayudan más de estos robots».

---

Francisco Rodríguez es el profesor de la Universidad de León responsable de llevar a cabo este proyecto

---



---

El nombre del robot es conocido como 'Pepper', que destaca por su capacidad de reconocer las emociones humanas

---



---

El objetivo es generar un software adaptado de forma personal a cada uno de los niños y niñas presentes en el aula

---

# El peso que caen en las rodillas por cada kilo de más

**H**emos oído muchas veces los peligros que conlleva el sobrepeso, pero solemos convivir con ello sin prestarle la atención que se merece, minusvalorando los problemas que puede llegar a causar, y eso sin hablar ya de obesidad. La diferencia entre estar bien o con un peso que no nos corresponde se establece el Índice de Masa Corporal (IMC), que calcula la proporción de grasa en relación con el peso y la estatura.

Se considera normal si está entre 18,5 y 24,9. Si el IMC se encuentra entre 25 y 29,9, estamos hablando de sobrepeso, mientras que si sobrepasamos el 30 llegamos a obesidad, lo que conlleva muchos más problemas. Pero esos kilos de más que nos sobran, ese sobrepeso, actúa muchas veces en nuestra contra sin que seamos muy conscientes de ello. El doctor Adrián Gallego Goyanes, especialista en cirugía ortopédica y traumatología deportiva que trabaja en el Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela, abre los ojos sobre lo mucho que podríamos ganar perdiendo unos pocos kilos. Así, de acuerdo a sus estudios, se puede afirmar que la rodilla es la articulación en la que este aumento es más notorio, y en segundo lugar está la columna lumbar. Por cada 4 kilos de peso que engordamos, nuestra rodilla soporta 18 kilos más de fuerza al caminar.

Las personas con un peso superior al 20% de lo que deberían tener, aumentan en 10 veces el riesgo de padecer artrosis. Varios estudios confirman que en las mujeres con sobrepeso, por cada 5 kilos que pierden, el riesgo de artrosis de rodilla se reduce alrededor de un 50%. En el caso de los hombres con sobrepeso, una reducción del 10% en el peso corporal, rebaja el riesgo de artrosis de rodilla en un 21%. Sin embargo, en la articulación de la cadera este aumento del riesgo no es tan notorio, aunque según el doctor, la relación del sobrepeso y la artrosis no se limita sólo al desgaste de las articulaciones, también puede influir en la enfermedad y en el índice de progresión de la misma. Las personas obesas y con artritis tienen una peor evolución que otros pacientes que no son obesos.

De acuerdo a las afirmaciones del doctor Adrián Gallego, hay dos motivos que influyen en la calidad de vida. Por un lado, la sobrecarga ponderal, que provoca que el exceso de peso comporte una sobrecarga a nivel muscular, articular y de ligamentos, que también juega un papel en el dolor. Por otro lado, la propia obesidad se asocia a un cierto estado de inflamación de bajo grado -



tanto a nivel sistémico como a nivel local- en la articulación, que a su vez también supone que haya más dolor y una mayor progresión de la enfermedad. Además, los obesos son con frecuencia diabéticos e hipertensos, factores que juegan un papel negativo en el deterioro del cartilago y en la recuperación de lesiones tendinosas y musculares.

## Ejercicio para el sobrepeso

Lo principal es empezar de menos a más, que sea siempre algo progresivo y guiado por profesionales del deporte y la actividad física. Marcarse objetivos sencillos diarios, semanales y mensuales. Y en cuanto a qué tipo de deporte, de forma inicial estaríamos hablando de ejercicios de baja intensidad y de bajo impacto; hablo de pilates, yoga, natación, bicicleta. Y, según vayamos fortaleciendo músculos, articulaciones y aumentando capacidad pulmonar, podemos comenzar con ejercicios de mayor impacto e intensidad, como el running, el body step...

Además, según Gallego, el sobrepeso, y sobre todo la obesidad, es una afección sistémica en la cual las personas presentan una mayor probabilidad de sufrir múltiples problemas de salud: glucosa (azúcar) alta en la sangre o diabetes, presión arterial alta (hipertensión), nivel alto de colesterol y triglicéridos en la sangre (dislipidemia o alto nivel de grasas en la sangre); ataques cardíacos debido a enfermedad cardíaca coronaria, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular; dejar de respirar durante el sueño, entre otros.

**El sobrepeso es un factor que puede influir no sólo en el desgaste de las articulaciones, sino en la evolución de la artrosis**

# Los hombres también padecen de dolencias en el suelo pélvico

La mayoría de las afecciones surgen tras una operación de cáncer próstata, pero también por practicar deportes muy intensos como el running o el ciclismo



Un hombre ejercita su pelvis.

**A** pesar de que las disfunciones de suelo pélvico (dolor, incontinencia urinaria...) se suelen relacionar con las mujeres, la realidad es que no son patrimonio exclusivo femenino. Los hombres también las padecen. «Las causas pueden ser diferentes, pero los síntomas son los mismos», precisa la doctora Blanca Madurga, coordinadora nacional del Grupo de Urología Funcional, Femenina y Urodinámica de la Asociación Española de Urología (AEU). Pueden presentar síndrome de dolor pélvico crónico, cistitis de repetición, cualquier tipo de incontinencia urinaria, alteraciones de la función sexual e incluso la sensación de ocupación del recto.

La mayoría de las patologías de suelo pelviano surgen tras una cirugía de cáncer de próstata, aunque algunos estudios señalan que dos de cada diez hombres las padecen sin haber pasado siquiera por el quirófano. «En algunos casos, el estilo de vida sedentario, la tos crónica, el tipo de deporte practicado (running, ciclismo...) o su intensidad son algunos de los factores que, unidos a la escasa concien-

ciación sobre la importancia de cuidar y fortalecer el suelo pélvico masculino, están detrás de la aparición de estas disfunciones», explican en la Comisión de Uroginecología del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), que acaba de lanzar una campaña junto con otros ocho colegios para «ayudar a los hombres con problemas de suelo pélvico a reducir y en algunos hacer desaparecer los síntomas» asociados a estas afecciones.

## Depresión y aislamiento

En cualquier caso, la doctora Madurga insiste en que «casi todas las incontinencias de esfuerzo en hombres se inician tras la cirugía de cáncer de

próstata y afectan al 10% de los varones que se someten a esta intervención. Pero no es la única causa. También puede aparecer una incontinencia de urgencia que está relacionada con la obstrucción que causa el crecimiento benigno de la glándula prostática, que se conoce como hiperplasia benigna de próstata (HBP). Entre las consecuencias de las afecciones de suelo pélvico en los hombres destaca el aumento de la frecuencia miccional nocturna. Es decir, se tienen que levantar muchas veces por la noche para orinar», añade la doctora Blanca Madurga, una de las mayores especialistas de Urodinámica en España.

El suelo pélvico tanto de hombres como de mujeres está formado por el conjunto de músculos y ligamentos que rodean la cavidad abdominal en su parte inferior. Sostienen todos los órganos pélvicos (vejiga y uretra, útero y vagina; y recto) y aseguran su normal funcionamiento. «Es dinámico, se adapta a nuestro movimiento, pero siempre manteniendo una adecuada tensión para que sujete los órganos dentro de la pelvis», concluye Blanca Madurga.

---

La mayoría de las patologías de suelo pelviano surgen tras una cirugía de cáncer de próstata

---

# El ILC y el Colegio de Enfermería muestran la labor de los sanitarios

Bajo el título ‘Una mirada desde dentro. Historia de una pandemia en imágenes’, una exposición fotográfica rinde tributo al trabajo de este sector en la pandemia

**E**l Centro Leonés de Arte (situado en la avenida Independencia, 18) dependiente del Instituto Leonés de Cultura de la Diputación provincial, acogerá hasta el próximo 8 de enero la muestra ‘Una mirada desde dentro. Historia de una pandemia en imágenes’. Se trata de una exposición fotográfica organizada por el Colegio de Enfermería de León con la colaboración del Instituto Leonés de Cultura y cuyo objetivo es dar a conocer a toda la sociedad la labor de los profesionales sanitarios en los momentos más duros de la pandemia.

La exposición consta de una treintena de fotografías sobre todo en blanco y negro pero también en co-

lor, y que son obra de Esther Lagares, enfermera del hospital Juan Ramón Jiménez de Huelva y fotógrafa aficionada. Ella es quien ha querido ceder sus imágenes al Colegio de Enfermería de León “para que los leoneses tengan una visión del intenso trabajo que entonces se lle-

vó a cabo y de las emociones que sentimos, reflejadas por las enfermeras durante la etapa más cruda de la pandemia”.

La muestra fue inaugurada por Pablo López Presa, diputado de Cultura, Arte y Patrimonio, y por José Luis Blanco Valle, presidente del Ilustre Colegio de Enfermería de León. Durante el acto, Blanco Valle recaló que uno de los fines de la iniciativa es mos-

---

La exposición podrá visitarse en el Centro Leonés de Arte de lunes a viernes de forma gratuita

---



Una de las fotografías de la muestra. :: ESTHER LAGARES

trar "que las enfermeras y enfermeros no somos robots ni máquinas, que tenemos sentimientos y que esos sentimientos y ese esfuerzo que despliegan todos los profesionales de la salud se pusieron de manifiesto, como pocas veces antes, con motivo de la pandemia". Por su parte, López Presa señaló que, con esta exposición, el Centro Leonés de Arte se abre también a temas sociales y da acogida a un tema "de total trascendencia en el momento presente".

**Una historia improvisada**

"Hace aproximadamente un año y medio decidí llevarme la cámara en turnos de trabajo con el fin de realizar una fotografía a cada uno de los compañeros de mi unidad -relata, a su vez, Esther Lagares-. A los pocos días, sin apenas tiempo para tomar conciencia de ello, algo cambió, y las fotografías dejaron de ser lo que pretendían inicialmente. Sin darme cuenta comencé a narrar una historia de final y destino incierto, una historia a través de imágenes, desde dentro, que contaba una situación muy difícil de explicar con palabras.

Así, casi sin perseguirlo, Lagares consiguió llegar hasta un relato diferente del que inicialmente pensaba. Y es que como ella misma ha relatado, al final se encontró con «una mirada desde el otro lado que, a pesar de las dificultades técnicas, éticas y emocionales, permitiese tomar conciencia de la gravedad del momento".

**Horarios**

"Mi objetivo se transformó en fotografiar nuestro día a día, días en los que aprendimos a reconocernos y a comunicarnos por la expresión de nuestros ojos, a veces lo único visible de nosotros -continuó Lagares-. Este ha sido mi pequeño homenaje al esfuerzo de cada uno de mis compañeros. A lo que son, a lo que hacen, a lo que seguiremos haciendo. Hoy cierro este ciclo con la esperanza de que todo lo bueno aprendido durante esta pausa perdure en el tiempo, como perdura una imagen".

La muestra de fotografías podrá verse en el Centro Leonés de Arte hasta el próximo 8 de enero, de forma gratuita y en el siguiente horario: de lunes a viernes de 17.00 a 20.00 horas, sábados de 11.00 a 14.00 horas y de 17.00 a 20.00 horas, y los domingos de 11.00 a 14.00 horas (festivos cerrado).



Presa y Blanco visitan la exposición.

**«Las enfermeras y los enfermeros no somos robots ni máquinas, tenemos sentimientos, y estos se despliegan en todos los profesionales»**

**EN DETALLE**



**Una historia contada desde dentro**

**Esther Lagares es una enfermera del Hospital de Huelva y fotógrafa aficionada que sin casi pretenderlo logró reunir una serie de fotografías de sus compañeros en cada uno de los turnos de trabajo en la pandemia.**



# Dolor de garganta, ¿cuándo hay que tomar antibiótico?

Solo hace falta si el origen del dolor es una bacteria, pero en la mayor parte de los casos son virus

**A**caba de empezar la 'temporada' de dolor de garganta y se extenderá hasta febrero. Es una de las molestias clásicas del invierno, causada generalmente por virus y, en menor medida, por bacterias. Conocer si el origen es uno u otro es

## SIEMPRE CON RECETA



## La resistencia a los antibióticos, una preocupación

Los expertos denuncian que España está a la cabeza mundial en el consumo de estas medicinas «sin razón epidemiológica que lo justifique». Por eso, siempre es necesario tomarlos con receta médica.

fundamental para dar con el tratamiento. Sí, hemos tomado antibiótico muchas veces para la garganta y no nos hubiera hecho falta. «La mayoría de los dolores de garganta, en torno al 80%, son de origen vírico y se curan sin necesidad de recetar antibióticos, que sí son necesarios cuando se trata de una bacteria», explica Manuel Mozota, responsable del grupo de trabajo de Otorrinolaringología de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

A simple vista, el médico no puede saber cuál es el origen (ambos suelen cursar con fiebre, placas, dolor al tragar...). «El streptotest es una prueba que recoge una muestra de la garganta y en unos quince minutos nos dice si se debe o no a una bacteria».

Los síntomas suelen apuntar a que si duele al tragar (con más o menos intensidad) es un virus y pueden aparecer placas y fiebre, «que es una defensa natural del organismo para luchar contra el virus», explica el doctor Mozota. No debería durar más de dos o tres días, y el dolor desaparecerá en unos cinco». Si es bacteria «en este caso, además de molestias al tragar, suele haber más placas que cuando es vírico y la fiebre también es más alta, llegando a los 39 o 40 grados».

En cuanto al tratamiento, si es un virus se administran analgésicos como paracetamol para aliviar el dolor. Si es una bacteria es necesario tomar antibióticos entre siete y diez días, y si no se toman puede surgir complicaciones como infecciones en la sangre.



# ¿GAFAS EMPAÑADAS?

## DISFRUTA DE UNA VISIÓN CLARA Y SEGURA EN CUALQUIER CONDICIÓN

El nuevo tratamiento Anti-Fog  
evita que la superficie de la cara interna de la lente se empañe  
mediante la adsorción de la humedad acumulada en la lente



ÓPTICA  
EUROPA

C/ Alfonso V, 13 - León [www.optica-europa.es](http://www.optica-europa.es)

# leonoticias

Calle García I, 11, 24003 León  
Tfno: 987 84 99 49

[redacción@leonoticias.com](mailto:redacción@leonoticias.com)

