



Conoce nuestro nuevo
**Servicio de
Rehabilitación**



Vuestro espacio personal para la salud

Portal del Paciente.

El portal de Juan y Ana.

Gestiona tu salud de forma online:

- Petición de citas online.
- Descarga de resultados, análisis e informes.
- Acceso único para gestión familiar.
- Comunicación directa con tu médico.

**Date de alta en quironsalud.es
y descárgate la APP**



Hospital de Día
quirónsalud
Donostia

quironsalud.es/donostia



Policlínica Gipuzkoa
Grupo **quirónsalud**

policlinicagipuzkoa.com

Sumario

04 Breves

Mejor hospital privado del País Vasco.
Homenaje Real Sociedad.
Patrocinadores de la
Behobia-San Sebastián.

05 Breves

Nuevo Área de Análisis Clínicos
y Pruebas Diagnósticas.
Nuevo TAC de última generación.

06 Gimnasio de Rehabilitación

Aitor Francesena realiza su rehabilitación en nuestro nuevo gimnasio.

08 Unidad del Dolor

Primera intervención mínimamente invasiva de Gipuzkoa contra la claudicación por estenosis lumbar.

09 Cardiología

Anticoagulación.

10 Cirugía de Columna

Pacientes de avanzada edad.

11 Urología

Hiperplasia benigna de próstata.

12 Neumología

EPOC.

13 Neurocirugía

Cirugía robótica de columna.

14 Ginecología

Dar a luz en Policlínica Gipuzkoa.

16 Traumatología

In Memoriam: Dr. Ricardo Cuéllar.
Avances en tratamientos de rodilla.
Lesiones más frecuentes en invierno.
Cirugía de columna: caso real.

20 Endocrinología

Diabetes.

21 Aparato Digestivo

Hígado Graso.
Manometría anorrectal.

22 Opinión

Melatonina.

EDITA

Policlínica Gipuzkoa, S.A.
Pº Miramón, 174
20014 San Sebastián - Gipuzkoa
T 943 002 800
www.policlinicagipuzkoa.com

TIRADA
4.000 ejemplares

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

senoramanuela.com

FOTOGRAFÍA Y VÍDEO

Acento Comunicación

DEPÓSITO LEGAL

SS-0149/03

ISSN 2445-0944

Publicación cuatrimestral de información sanitaria para su distribución gratuita. Se autoriza la reproducción total o parcial siempre que se cite la fuente.

Los artículos de opinión y citas de profesionales aquí publicados reflejan la opinión de los autores. Policlínica Gipuzkoa y el Grupo Quirónsalud no se responsabilizan necesariamente de los criterios en ellos expuestos.



Dr. Ignacio Gallo
Cirujano cardiovascular
y Presidente de
Policlínica Gipuzkoa

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

Editorial

Escucharte para cuidarte mejor

En Policlínica Gipuzkoa creemos firmemente que una asistencia sanitaria de calidad no se construye únicamente desde la excelencia médica o la innovación tecnológica, sino también —y sobre todo— desde la escucha activa a nuestros pacientes. Vosotros sois el centro de todo lo que hacemos, y vuestra voz es esencial para seguir mejorando cada día.

Por eso, ponemos a vuestra disposición distintos canales para que podamos conoceros mejor, saber qué hacemos bien y en qué podemos mejorar. Las encuestas de satisfacción, vuestras opiniones en Google o las valoraciones que nos hacéis llegar a través de nuestros canales digitales no son solo datos: son una guía imprescindible para avanzar hacia una atención más cercana, más humana y más adaptada a vuestras necesidades reales.

En este camino, la digitalización en salud juega un papel clave. Hoy disponemos de herramientas que nos permiten estar más conectados y ser más proactivos en nuestra relación con vosotros. Un buen ejemplo de ello es la app de Quirónsalud, una plataforma que ya utilizan más de 9 millones de personas en todo el país y que facilita la gestión de la salud de una manera sencilla, segura y accesible.

A través de la aplicación, nuestros pacientes pueden gestionar su agenda médica, consultar citas, acceder en tiempo real a su historia clínica, revisar recetas, informes de pruebas diagnósticas y tener toda su información sanitaria siempre disponible, allí donde la necesiten. Es, en definitiva, vuestra memoria sanitaria digital, organizada y fácilmente localizable, que os permite participar de manera más activa en el cuidado de vuestra salud.

Somos conscientes de que no todo el mundo está igualmente familiarizado con estas herramientas digitales. Por eso, queremos acompañaros también en este proceso. Si todavía no utilizas la app de Quirónsalud o tienes dudas sobre cómo acceder a tu historial médico, hemos instalado un puesto informativo en la entrada del hospital, donde nuestro personal estará encantado de ayudarte, resolver tus preguntas y facilitarte el acceso a todo lo que puedas necesitar.

Queremos escucharte. Queremos que nos hables, que compartas tu experiencia y que participes en la mejora continua de nuestros servicios. Porque solo escuchando podemos seguir cuidando mejor.

Háblanos. Queremos escucharte para cuidarte mejor.



Servicio Médico Oficial
de la Real Sociedad
desde 1997.



Policlínica Gipuzkoa, mejor hospital privado del País Vasco según el Índice de Excelencia Hospitalaria 2025

Policlínica Gipuzkoa ha sido reconocida como el mejor hospital privado del País Vasco por el Índice de Excelencia Hospitalaria (IEH) Autonómico 2025, elaborado por el Instituto Coordenadas de Gobernanza y Economía Aplicada (ICGEA). En el ranking general de la Comuni-

dad Autónoma Vasca, en el que se evalúan conjuntamente hospitales públicos y privados, Policlínica Gipuzkoa se sitúa en cuarta posición, y vuelve a ser, un año más, el mejor hospital privado.

Este reconocimiento consolida a Policlínica

Gipuzkoa como referente de la sanidad privada en Euskadi, destacando su compromiso con la calidad asistencial, la innovación médica, la atención personalizada y la eficiencia en el uso de los recursos, criterios clave en la elaboración del índice.

La Real Sociedad rinde homenaje a Policlínica Gipuzkoa por su 50 aniversario

Realak eta Policlínica Gipuzkoak lankidetza estua dute 2010az geroztik, partekatzen dituzten balioetan oinarritua, eta balio horiek bereziki indartu dira ospitalearentzat hain esanguratsua den urte honetan.

La Real Sociedad homenajeó a Policlínica Gipuzkoa con motivo de su 50 aniversario durante el partido disputado en el Estadio de Anoeta frente al Villarreal CF. El acto se celebró a escasos minutos de comenzar el encuentro y puso de relieve la estrecha relación que une desde hace años al club txuri-urdin y a su centro médico oficial.

Como parte del homenaje, Sonia Roussel, directora gerente de Quirónsalud en Gipuzkoa, fue la encargada de portar el balón y colocarlo en la peana, de la cual lo recogería el árbitro para dar inicio al encuentro.

Este reconocimiento se suma a la izada de la bandera conmemorativa realizada el pasado mes de octubre en los jardines de Policlínica Gipuzkoa, en un acto que protagonizó el presidente de la Real Sociedad, Jokin Aperribay.

La Real Sociedad y Policlínica Gipuzkoa mantienen una colaboración estrecha desde 2010, basada en la confianza, la excelencia asistencial y unos valores compartidos que se han reforzado especialmente en este año tan significativo para el hospital.



Jokin Aperribay, presidente de la Real Sociedad, hace entrega al presidente y a la Junta Directiva de Policlínica Gipuzkoa de una camiseta conmemorativa con motivo de su 50 aniversario.

Policlínica Gipuzkoa, junto a la Behobia-San Sebastián en su 60ª edición

Policlínica Gipuzkoa laugarren urtez jarraian izan da Behobia-Donostia lasterketaren babesle ofiziala.



Policlínica Gipuzkoa ha sido, por cuarto año consecutivo, patrocinador oficial de la Behobia-San Sebastián, una de las carreras populares más emblemáticas a nivel estatal, que celebró en 2025 su 60ª edición con la participación de miles de corredores nacionales e internacionales.

La prueba, conocida por la exigencia de su recorrido y por su ambiente único, volvió a convertir Gipuzkoa en punto de encuentro para los amantes del running. En este contexto, la presencia de Policlínica Gipuzkoa en la Behobia-San Sebastián se enmarca en su apuesta continuada por la promoción de hábitos de vida saludables y el apoyo a eventos deportivos de referencia.

Nuevo Área de Análisis Clínicos y Pruebas Diagnósticas

Sarbidea errazteko, Policlínica Gipuzkoaren atzoko aldean da goen sarrera erabiltzea gomendatzen da.

Policlínica Gipuzkoa ha puesto en marcha un nuevo Área de Análisis Clínicos y Pruebas Diagnósticas en la planta -1 del hospital, con acceso directo desde el exterior y aparcamiento propio. Este espacio está diseñado para concentrar servicios como Análisis Clínicos, Ecografías, Endoscopias, Radiodiagnóstico y Electrocardiogramas, ofreciendo a los pacientes un recorrido más cómodo, rápido y eficiente.

El nuevo área agiliza los procedimientos ambulatorios, evitando desplazamientos innecesarios dentro del hospital y permitiendo que los resultados estén disponibles en el portal del paciente en pocas horas. Para facilitar el

acceso, se recomienda utilizar la entrada habilitada en la parte trasera del edificio, donde se ha reurbanizado la calzada, el aparcamiento y la acera, garantizando seguridad y comodidad.



Policlínica Gipuzkoa inicia las obras para incorporar un nuevo TAC de última generación

Lanek irauten duten bitartean, ospitaleak behin-behineko TAC zerbitzu bat jarri du martxan zentroaren kanpoaldean, arreta-asistenzialaren jarraipena bermatzeko eta ohiko arreta-eritmoari etenik gabe eusteko helburuarekin.

Policlínica Gipuzkoa ha iniciado las obras de acondicionamiento en su área de Diagnóstico por Imagen para la incorporación de un nuevo TAC de última generación, que permitirá obtener imágenes de mayor calidad, mejorar la precisión diagnóstica y reducir el tiempo de duración de las pruebas, ofreciendo una experiencia más confortable para los pacientes. Mientras se desarrollan los trabajos, el hospital ha habilitado de forma provisional un servicio de TAC en el exterior del centro, con el objetivo de garantizar la continuidad asistencial y mantener el ritmo habitual de atención sin interrupciones.

Este servicio provisional se ha instalado en una zona exterior trasera debidamente preparada y cuenta con circuitos de acceso señalizados, seguros y cómodos, diseñados para minimizar las molestias durante las próximas semanas.





Gimnasio de Rehabilitación de Policlínica Gipuzkoa: Un espacio para recuperar movilidad y autonomía

Policlínica Gipuzkoak espacio moderno eta ekipatu hau aurkeztu du, non pazienteek arreta personalizatua jasotzen duten, mugikortasuna eta autonomía berreskuratzeko.



Elena García
Fisioterapeuta y jefa del servicio de Rehabilitación de Policlínica Gipuzkoa.

litación tras intervenciones quirúrgicas o por lesiones musculoesqueléticas.

Elena García, fisioterapeuta y jefa del servicio, explica que el objetivo principal es dar continuidad al tratamiento iniciado por los traumatólogos del hospital. "El paciente puede pasar de la intervención quirúrgica directamente a la rehabilitación dentro del mismo centro, garantizando un seguimiento más cercano y coordinado", señala García.

Tecnología al servicio de la recuperación

Policlínica Gipuzkoa ha inaugurado recientemente su nuevo gimnasio de rehabilitación, un espacio pensado para ofrecer una atención integral y personalizada a pacientes privados, especialmente aquellos que requieren rehabilitación tras intervenciones quirúrgicas o por lesiones musculoesqueléticas.

El gimnasio cuenta con equipamiento de última generación diseñado para acelerar la recuperación y mejorar la calidad del tratamiento. Entre las herramientas disponibles destacan:

- **Radiofrecuencia** para favorecer la regeneración de tejidos y disminuir el dolor postquirúrgico.
- **Magnetoterapia** para facilitar la consolidación ósea en fracturas y tratar artrosis.
- **Electroestimulación y corrientes analgésicas** para alivio del dolor y recuperación muscular.
- **Presoterapia** que combina compresión con calor y frío, útil en inflamaciones agudas y lesiones tendinosas.

"El material es importante, pero lo diferencial es el tiempo que podemos dedicar a cada paciente: una hora completa para aplicar técnicas manuales, dirigir ejercicios y supervisar la recuperación activa", añade García.

Rehabilitación personalizada y activa

El gimnasio permite que el paciente participe activamente en su recuperación, combinando ejercicios guiados con trabajo autónomo en casa. Este enfoque, según la fisioterapeuta, asegura mayor eficacia y sostenibilidad de los resultados, evitando la dependencia total del profesional.

Las patologías tratadas incluyen lesiones de mano, hombro, rodilla y cadera, además de intervenciones de columna y otras cirugías ortopédicas. Un ejemplo reciente es la rehabilitación de un paciente intervenido de hombro tras una lesión deportiva, donde la coordinación directa con el traumatólogo ha optimizado el tratamiento.

El nuevo gimnasio de Policlínica Gipuzkoa representa un paso adelante en la rehabilitación moderna: tecnología, seguimiento personalizado y trabajo activo del paciente, unidos para garantizar la mejor recuperación posible.



Aitor Francesena, seis veces campeón del mundo de surf adaptado.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

El seis veces campeón del mundo de surf adaptado, Aitor Francesena, realiza su rehabilitación en Policlínica Gipuzkoa

Bi ebakuntza egin eta berreskurapena martxan duela, Francesena pauso pauso doa bere helburuaren bila: lehiaketetara itzuli eta maila goreanean mantentzea.

Aitor Francesena, seis veces campeón del mundo de surf adaptado, se ha sometido a dos cirugías consecutivas de cadera y hombro en Policlínica Gipuzkoa, con el traumatólogo Dr. Adrián Cuéllar, y tras el éxito de las intervenciones inicia en nuestro nuevo servicio de Rehabilitación el proceso de recuperación para volver a la competición lo antes posible. “El trabajo de rehabilitación está siendo muy agradable y esperanzador. Cuando eres deportista, lo que quieres es ponerte bien cuanto antes y volver a tu actividad en las mejores condiciones”, explica Francesena sobre su recuperación del hombro. Su objetivo es claro: “Seguir avanzando y estar al 100% lo antes posible”.



La lesión de hombro se produjo durante un esfuerzo extremo al intentar coger una ola, causando un daño significativo en el tendón que requirió intervención quirúrgica. Tras completar con éxito la rehabilitación de esta lesión, Francesena afrontó finalmente la lesión de cadera, que arrastraba desde 2018, y se realizó una nueva cirugía en Policlínica Gipuzkoa con el objetivo de recuperar por completo su movilidad y fuerza.

“Ahora estoy empezando la rehabilitación de la cadera y estoy muy motivado. El objetivo es poder volver a competir en las mejores condiciones”, afirma el surfista, que cuenta con la supervisión de la fisioterapeuta Elena García y el equipo del Servicio de Rehabilitación de Policlínica

Gipuzkoa. Este espacio combina tratamiento manual, ejercicio activo y seguimiento personalizado, permitiendo una recuperación más rápida y efectiva.

Francesena destaca también la atención recibida en el centro: “Si tengo algo que decir de Policlínica Gipuzkoa solo son cosas buenas. Nunca olvidaré la atención que recibí durante el coronavirus. Si no llega a ser por Policlínica Gipuzkoa, quizás no estaría aquí contando esto”.

Con ambas intervenciones completadas y la rehabilitación en marcha, Francesena avanza con paso firme hacia su objetivo: volver a la competición y mantenerse al máximo nivel deportivo.

Aitor Francesena explica cómo está yendo su rehabilitación en Policlínica Gipuzkoa.



Policlínica Gipuzkoa realiza la primera intervención mínimamente invasiva del territorio contra la claudicación por la estenosis lumbar

“Anestesialokarekinetasedaziominimoarekinetendenprocedurada, anestesiaorokorra eskatzen duen kirurgia konbentzionala saihestuz”, azaltzen du Juan Martínezek, Policlínica Gipuzkoako anestesiólogoak.



Dr. Juan Martínez
Anestesiólogo de
Policlínica Gipuzkoa.

Policlínica Gipuzkoa ha marcado un hito en la innovación médica al realizar la primera intervención en Gipuzkoa con una técnica mínimamente invasiva para tratar la claudicación intermitente causada por estenosis foraminal lumbar. Este procedimiento ofrece una alternativa segura y eficaz para pacientes que sufren dolor incapacitante al caminar y que, por sus condiciones, no pueden someterse a cirugía convencional.

La claudicación intermitente es una patología que limita la capacidad de caminar, obligando al paciente a detenerse cada pocos metros debido al dolor. “Habitualmente, el paciente tiene que parar tras caminar 100, 200 o 300 metros. Después de un descanso puede retomar la marcha, pero solo por cortos períodos”, explica el Dr. Juan Martínez, anestesiólogo de Policlínica Gipuzkoa. “En nuestra unidad del dolor, la causa más frecuente es la estrechez en el canal medular lumbar, que compromete las raíces nerviosas”.

La técnica aplicada consiste en remodelar el neuroforamen, el espacio por el que salen las raíces nerviosas, mediante una plastia percutánea guiada por escopia. “Lo novedoso es que se realiza de forma ambulatoria, con anestesia local y mínima sedación, evitando la cirugía convencional que requiere anestesia general y supone un alto riesgo para pacientes con comorbilidades”, señala el Dr. Juan Martínez. “El propio dispositivo que utilizamos remodela el neuroforamen y, además, estimula la raíz para garantizar que estamos trabajando de forma segura, sin causar daño”.

Este procedimiento está indicado para pacientes seleccionados, especialmente aquellos con alto riesgo quirúrgico o que ya han sido intervenidos previamente y presentan adherencias o restos inflamatorios. “Hay que individualizar



El Dr. Juan Martínez durante la primera intervención mínimamente invasiva contra la claudicación por estenosis lumbar en Gipuzkoa.

cada caso. Esta técnica no sustituye a la cirugía, pero ofrece una alternativa segura y eficaz para determinados perfiles”, subraya el especialista. El primer paciente tratado en Gipuzkoa ha experimentado una mejora notable en su calidad de vida. “Antes solo podía caminar 10-15 minutos; ahora puede dar paseos de media hora y el dolor se ha reducido en un 80%. Estos resultados son iniciales y se seguirá la evolución a largo plazo. No buscamos que camine dos horas, pero sí devolverle calidad de vida”, añade el anestesiólogo de Policlínica Gipuzkoa, el Dr. Juan Martínez.

Tras la intervención, el paciente permaneció en el hospital entre dos y cuatro horas para control postoperatorio y regresó a casa caminando por su propio pie, sin necesidad de hospitalización. Hasta ahora, las técnicas disponibles para tratar esta patología requerían cirugía mayor, anestesia general y un periodo de recuperación más largo. Con esta nueva técnica, Policlínica Gipuzkoa se sitúa a la vanguardia en el tratamiento del dolor lumbar, ofreciendo soluciones menos invasivas y más seguras para pacientes complejos.



Dra. Lucía Pañeda, cardióloga de Policlínica Gipuzkoa:

“La anticoagulación adecuada reduce significativamente las complicaciones cardiovasculares”

Antikoagulatzaire berriak fidagarriagoak dira, odoljario larriak izateko arrisku txikiagoa dute, eta askoz errazagoak dira hartzeko.



Dra. Lucía Pañeda
Cirujana cardiovascular
de Policlínica Gipuzkoa.

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo una de las principales causas de mortalidad en España, y la anticoagulación se consolida como una herramienta esencial para prevenir complicaciones graves como ictus, embolias pulmonares o trombosis venosa profunda. En este contexto, la Dra. Lucía Pañeda, cardióloga de Policlínica Gipuzkoa, afirma que “el tratamiento anticoagulante es esencial porque previene la formación de coágulos en el sistema circulatorio, algo especialmente importante en pacientes cuyo riesgo trombótico está aumentado”.

La especialista explica que los pacientes que con mayor frecuencia requieren este tratamiento son aquellos con fibrilación auricular, prótesis valvulares cardíacas mecánicas, trombosis venosa profunda, embolias pulmonares o cardiopatías congénitas, además de personas que se someten a cirugías ortopédicas de alto riesgo. Señala que “estos fármacos hacen la sangre más líquida para prevenir complicaciones potencialmente mortales y forman parte fundamental del abordaje de muchas patologías cardíacas”. Sobre la monitorización, Lucía Pañeda detalla que el seguimiento depende del tipo de anticoagulante. Los antagonistas de la vitamina K requieren controles periódicos del INR en centros sanitarios, mientras que los nuevos anticoagulantes orales no precisan controles rutinarios de coagulación, salvo analíticas puntuales para valorar la función renal y hepática. En el caso de las heparinas de bajo peso molecular, solo se monitoriza a pacientes con condiciones especiales. Destaca que “los dispositivos que permiten medir el INR en casa suponen un salto enorme en comodidad y autonomía, igual que quienes controlan su nivel de glucosa sin acudir al centro de salud”.



La cardióloga de Policlínica Gipuzkoa enfatiza los avances recientes, especialmente la incorporación de nuevos anticoagulantes orales. Afirma que “son fármacos más fiables, con menor riesgo de hemorragias graves y mucho más fáciles de tomar”. Añade que ya existen antídotos específicos para revertir su efecto en situaciones de urgencia y que la tecnología está transformando la atención: “las aplicaciones móviles, la telemedicina y los sistemas de alertas ayudan a que el paciente tome la medicación correctamente y pueda resolver dudas sin desplazarse”. También pone en valor la labor de asociaciones como la Asociación Vasca de Anticoagulados, que ofrecen formación y apoyo en el uso de dispositivos de medida capilar del INR. En cuanto a las recomendaciones prácticas, la Dra. Lucía Pañeda insiste en no automedicarse

y en vigilar las posibles interacciones tanto con fármacos como con alimentos ricos en vitamina K, como el brócoli o las espinacas. Recuerda la importancia de conocer los signos de alarma —mareos, dificultad para respirar o dolor torácico— y de evitar deportes de alto impacto por el mayor riesgo de hemorragia. “La clave es seguir la pauta médica, conocer los riesgos y saber cuándo aparecen síntomas que requieren atención inmediata”, subraya.

La Dra. Lucía Pañeda, cardióloga de Policlínica Gipuzkoa, concluye que “hoy contamos con tratamientos más seguros, herramientas más accesibles y una mejor educación sanitaria; todo ello nos permite cuidar mejor del corazón y reducir significativamente las complicaciones asociadas a la anticoagulación”.



La cirugía endoscópica de columna en pacientes de avanzada edad

Patología degenerativa dute pazienteentzat aukera seguru eta eraginkorra da, baina, aldi berean, esperientzia eskatzen duen teknika zorrotza eta konplexua ere. Policlínica Gipuzkoako traumatologoak, Alberto Marquések, teknika hori erabiltzen du eta, gainera, azken teknología du bere eskura.



El Dr. Alberto Marqués durante una cirugía endoscópica de columna en Policlínica Gipuzkoa.

El número de pacientes que acuden a consulta aquejados de patologías degenerativas ha aumentado de forma considerable. La mayoría de los casos son de edad avanzada y muy avanzada, superior a los 80 y 90 años. Debido al aumento de la esperanza de vida, se encuentran incluso con casos de estenosis de canal localizada en cuatro segmentos vertebrales.

La cirugía endoscópica de columna representa una opción segura y eficaz en pacientes de

edad avanzada con patología degenerativa. Su implementación permite disminuir complicaciones y mejorar los resultados funcionales. La importancia de acudir a consulta cuando se presentan los síntomas para su valoración es enorme: «En ciertos casos, cuando la cirugía está indicada, la compresión del nervio que recorre la columna puede presentar daños difícilmente recuperables si no se actúa a tiempo», declara el doctor Marqués.



Dr. Alberto Marqués
Traumatólogo de columna
de Policlínica Gipuzkoa.

18 años de experiencia en el abordaje de cirugías de mayor dificultad

La cirugía endoscópica de columna ha revolucionado el abordaje de las patologías degenerativas al ofrecer un procedimiento mínimamente invasivo con claras ventajas frente a la cirugía abierta. La intervención quirúrgica endoscópica es menos invasiva y reduce riesgo, pero la curva de experiencia en el aprendizaje de esta técnica es complicada y exigente. Solo cuando la experiencia es muy amplia se pueden abordar casos que van más allá del tratamiento de una hernia discal, como es el caso de liberaciones de fibrosis peridurales/epidurales, cada vez más relevante, especialmente en pacientes que acuden tras una cirugía fallida de columna.

Una cirugía apropiada para personas de avanzada edad

Al tratarse de una técnica mínimamente invasiva permite dar solución a pacientes que mediante técnicas más agresivas son difícilmente operables y que de otra forma tendrían muy complicado encontrar una solución.

Es una cirugía muy apropiada por la poca agresión a las estructuras del paciente para personas de avanzada y muy avanzada edad. No compromete la salud del paciente, en cambio, le permite regresar a una vida más activa y sin dolor.

En la cirugía endoscópica de columna el sangrado es mínimo, no obliga a realizar grandes disecciones para acceder a la columna del paciente y la anestesia es relativamente corta, lo que permite además una recuperación más rápida, importante en pacientes de mayor edad.



Testimonio de Miguel Bretos, paciente intervenido de estenosis de canal L5-S1.



Testimonio de José Ignacio Godaraz, paciente intervenido de estenosis de hernia discal L5.



El Dr. Alejandro González realiza una cirugía de próstata mediante el láser HoLEP.

El HoLEP ha revolucionado el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata

Kirurgia minimoki inbaditzaleak prostataren eta gernu-harrien tratamendua errotik aldatu du, emaitzak eta pazientearen segurtasuna nabarmen hobetuz.

La hiperplasia benigna de próstata y la litiasis urinaria son dos de las patologías urológicas más frecuentes y con mayor impacto en la calidad de vida. En Policlínica Gipuzkoa, la incorporación de técnicas quirúrgicas avanzadas y mínimamente invasivas permite abordar ambos problemas con mayor precisión, menos molestias y una recuperación más rápida para el paciente.

HoLEP: cirugía mínimamente invasiva para HBP

Una de las técnicas más innovadoras aplicadas en el centro es la enucleación prostática con láser Holmium (HoLEP), una cirugía transuretral mínimamente invasiva dirigida principalmente a hombres con hiperplasia benigna de próstata, especialmente en próstatas de gran tamaño. Esta intervención, de la que Policlínica Gipuzkoa es pionera en el País Vasco, permite extraer el tejido prostático de forma precisa y eficaz, con menor sangrado y una

recuperación más rápida comparada con procedimientos abiertos tradicionales.

“El HoLEP ha revolucionado el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata, permitiendo a los pacientes una recuperación más rápida y una notable mejora en sus síntomas”, explica el Alejandro González, urólogo de Policlínica Gipuzkoa.

Litiasis urinaria: tratamiento integral con tecnología de vanguardia

La litiasis urinaria, comúnmente conocida como piedras en el riñón o en el uréter, es una de las patologías urológicas más frecuentes, afectando hasta a una parte significativa de la población a lo largo de su vida.

El equipo de Urología ha incorporado tecnología avanzada como el ureterorenoscopio flexible y el láser Holmium para tratar estas litiasis de forma endoscópica y sin necesidad de incisiones. Esto permite fragmentar y extraer los cálculos desde el interior del aparato



Dr. Alejandro González
Urólogo de Policlínica Gipuzkoa.



Dr. Gregorio Garmendia
Urólogo de Policlínica Gipuzkoa.

El láser ha revolucionado el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata y la litiasis urinaria.

urinario con una recuperación más rápida y menor molestias para el paciente.

Según Gregorio Garmendia, urólogo de Policlínica Gipuzkoa, “esta combinación de técnicas posibilita tratar litiasis en cualquier localización dentro de la vía urinaria y reduce complicaciones asociadas con métodos tradicionales, como el cólico renal o infecciones urinarias”.

Además, estos procedimientos se realizan con anestesia epidural o general y permiten que muchos pacientes reciban el alta en 24 horas o incluso el mismo día de la intervención, reforzando el compromiso del servicio con la atención eficaz y centrada en el paciente.



“Dejar de fumar es la medida más importante para frenar la evolución de la EPOC”

Biriketako Gaixotasun Buxatzaile Kronikoa (EPOC) ohiko patología bat da, azpidiagnostikatua dagoena eta erretzearekin estuki lotuta dagoena.



Dr. Aitor Asensi
Neumólogo de
Policlínica Gipuzkoa.

La EPOC es una enfermedad respiratoria crónica que afecta principalmente a los bronquios. Tal y como explica el Dr. Aitor Asensi, jefe del servicio de Neumología de Policlínica Gipuzkoa, “la EPOC es una enfermedad pulmonar que

afecta principalmente a los bronquios, a los conductos por los que pasa el aire”. Esta alteración provoca un estrechamiento de las vías respiratorias, dificultando el paso del aire y generando síntomas como fatiga, tos o sensación de ahogo.

La causa principal de esta patología es clara. “La causa para el desarrollo de esta enfermedad es la exposición al humo del tabaco”, señala el neumólogo, quien subraya que el principal factor de riesgo es haber fumado, fumar en la actualidad o haber estado expuesto de forma prolongada al humo del tabaco.

Síntomas sutiles que pueden pasar desapercibidos

Uno de los principales problemas de la EPOC es que sus síntomas iniciales pueden confundirse con otras enfermedades o con el propio envejecimiento. “Son síntomas muy sutiles y que se pueden confundir con muchas enfermedades”, advierte el Dr. Aitor Asensi. Además, añade que deben hacer sospechar de EPOC aquellos pacientes con antecedentes de tabaquismo que presentan “sensación de falta de aire, que se cansa más al subir escaleras o al caminar durante mucho tiempo, así como tos persistente, exceso de flemas o infecciones respiratorias frecuentes”.

Prevención y control: dejar de fumar y mantenerse activo

El abandono del tabaco es la medida más eficaz para prevenir la EPOC o frenar su evolución. “Lo más importante para evitar que la



EPOC evolucione es dejar de fumar”, afirma el Dr. Aitor Asensi, neumólogo de Policlínica Gipuzkoa. En este sentido, añade que “si un paciente con riesgo deja de fumar, lo más probable es que no desarrolle la enfermedad o que lo haga de forma mucho más lenta”. Además, mantenerse en forma es fundamental. El doctor Asensi destaca el papel de la rehabilitación respiratoria: “Son programas orientados a optimizar la situación global del paciente y conseguir que toda la musculatura funcione de manera óptima para minimizar los síntomas de falta de aire”.

La importancia del diagnóstico precoz y el tratamiento

Detectar la enfermedad a tiempo permite actuar antes de que se produzca un deterioro significativo de la función pulmonar. “El paciente debe ser consciente de que tiene una enfermedad para poder actuar de forma precoz y evitar el declive de la función pulmonar”, explica el especialista de Policlínica Gipuzkoa. Un retraso en el tratamien-

La rehabilitación respiratoria mejora la condición global del paciente y optimiza el funcionamiento muscular para reducir la sensación de falta de aire.

to puede traducirse en más síntomas, más complicaciones y una peor calidad de vida, especialmente por el aumento de infecciones respiratorias.

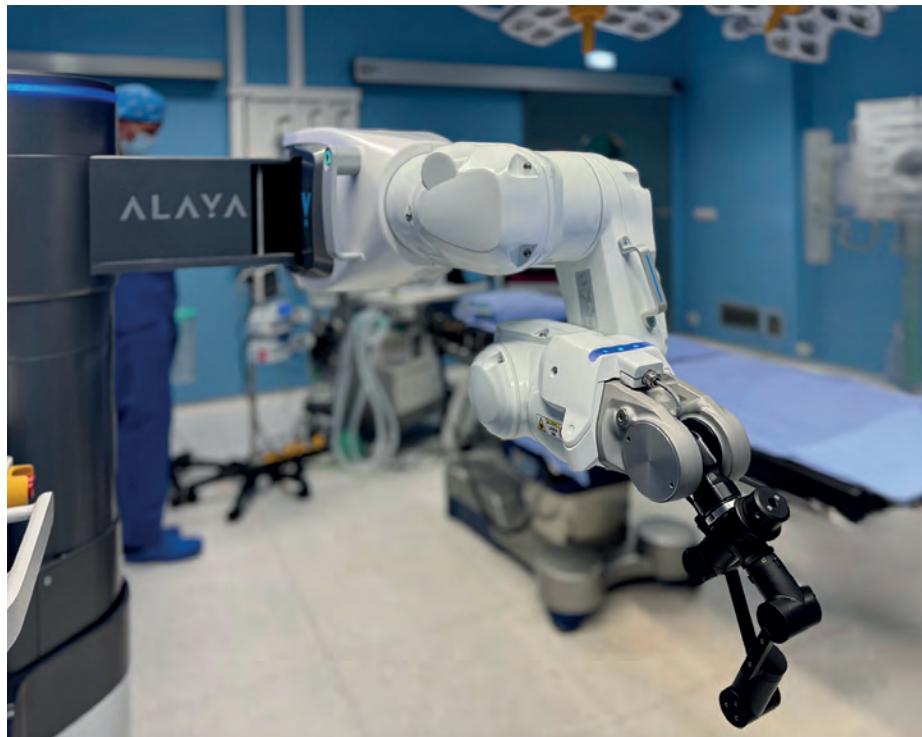
Consejos para pacientes y familias

El doctor Aitor Asensi, jefe del servicio de Neumología de Policlínica Gipuzkoa, lanza un mensaje tranquilizador a quienes conviven con la EPOC: “Es una enfermedad a la que no hay que tenerle miedo”. Aunque su impacto principal es sobre la calidad de vida, insiste en que “es importante detectarla, poner el tratamiento adecuado y evitar todo aquello que pueda empeorarla, como el tabaco y la falta de entrenamiento físico”.



Policlínica Gipuzkoa se sitúa a la vanguardia en neurocirugía con la incorporación de un nuevo robot quirúrgico

Policlínica Gipuzkoak Alaya neurokirurgiako robot laguntzailea jarri du martxan, zehaztasun handiko teknologia bat, bizkarrezurreko ebakuntzen segurtasuna eta zehaztasuna hobetzen dituena eta ospitalea mundu mailako abangoardian kokatzen duena.



Brazo del robot quirúrgico de columna Alaya, primer asistente robótico de este tipo desarrollado en el Estado.

Policlínica Gipuzkoa ha incorporado el robot asistente de neurocirugía Alaya, una tecnología de última generación diseñada específicamente para la cirugía robótica de la columna vertebral, que sitúa al centro donostiarra en la vanguardia de la neurocirugía y la cirugía de columna.

Este innovador sistema, desarrollado y fabricado por la compañía donostiarra Cyber Surgery, ya está siendo utilizado por los neurocirujanos de Policlínica Gipuzkoa Nicolás Samprón, Joaquín Andermatten y Alejandro Elúa, consolidando al hospital como uno de los primeros centros del mundo en aplicar tecnología robótica de alta precisión en la práctica clínica.

Alaya es el primer asistente robótico quirúrgico de columna desarrollado en el Estado, fru-

to de más de 15 años de investigación en un proyecto multidisciplinar que ha contado con la colaboración de ingenieros, médicos, universidades y hospitales. Antes de su llegada a la práctica clínica, el sistema ha sido probado con éxito en pacientes y ha superado exigentes ensayos clínicos y procesos de homologación. “La robótica representa el futuro de la cirugía y, de manera muy especial, de la cirugía de columna”, explica Nicolás Samprón, neurocirujano de Policlínica Gipuzkoa.

Precisión milimétrica y máxima seguridad quirúrgica

La cirugía de columna vertebral es una de las disciplinas más complejas de la neurocirugía, ya que se trata de una estructura anatómica flexible que alberga los nervios más impor-



Dr. Nicolás Samprón
Neurocirujano de
Policlínica Gipuzkoa.



Dr. Joaquín Andermatten
Neurocirujano de
Policlínica Gipuzkoa.



Dr. Alejandro Elúa
Neurocirujano de
Policlínica Gipuzkoa.

tales del cuerpo humano. En patologías como escoliosis, tumores, fracturas vertebrales, procesos degenerativos u osteoporosis, es habitual la necesidad de implantar tornillos u otros dispositivos,

donde la precisión en la colocación resulta determinante para el resultado clínico.

El robot Alaya permite planificar la cirugía a partir de un TAC del paciente, integrando sistemas avanzados de navegación y planificación preoperatoria apoyados en inteligencia artificial. Durante la intervención, el sistema se acopla directamente a la vértebra mediante un fijador óseo, lo que le permite detectar cualquier movimiento de la columna —incluso los mínimos provocados por la respiración— y corregir su posición en tiempo real.

“El robot es un brazo robótico extremadamente robusto y preciso que guía al cirujano en la trayectoria exacta donde deben colocarse los implantes”, explica el neurocirujano Joaquín Andermatten. “El robot no opera por sí solo; todas las maniobras las realiza el cirujano, asistido por esta tecnología, lo que incrementa notablemente la seguridad y la fiabilidad de la intervención”.

Especialmente relevante para..

El uso de cirugía robótica de columna resulta especialmente relevante en el tratamiento de fracturas traumáticas, lesiones deportivas y patologías oncológicas que afectan a la columna vertebral, posibilitando intervenciones más seguras y una recuperación óptima para mejorar la calidad de vida de los pacientes.



"Las mujeres buscan un parto seguro, personalizado, con un plan de parto a su medida, con toda la privacidad y el confort"

Juan Céspedes, Policlínica Gipuzkoako Ginekologia eta Obstetriciako Zerbitzuburuak, azaldu du gaur egungo erditze-arreta ereduak arreta-seguratsuna, erditze-plan pertsonalizatua, proba diagnostiko aurreratuak eta 24 orduz eskuragarri dagoen diziplina anitzeko taldea biltzen dituela.

La forma de dar a luz ha cambiado y, en Policlínica Gipuzkoa, el modelo de atención se centra en combinar la máxima seguridad asistencial con el respeto a las decisiones y necesidades de cada madre. Tal y como explica Juan Céspedes, jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia,

"las mujeres que vienen a dar a luz buscan un parto seguro, personalizado, con un plan de parto a su medida, con toda la privacidad y el confort".

"Las mujeres ya no buscan sólo un parto sin dolor, con la anestesia epidural para el par-



Dr. Juan Céspedes
Jefe del Servicio de Ginecología de Policlínica Gipuzkoa.

to que era la reivindicación principal hace unas décadas, sino que hoy lo que la mujer embarazada busca es un proceso de parto seguro, personalizado, que le permita ir decidiendo en todo momento". Esta filosofía se traduce en una atención médica disponible las 24 horas, que es lo que más valoran las mujeres que eligen Policlínica Gipuzkoa, subraya Céspedes.

Control Integral y Pruebas Diagnósticas Avanzadas

La atención en Policlínica Gipuzkoa comienza mucho antes del parto. "Nosotros, desde el primer control hasta el momento del parto, ofrecemos una atención integral para cada mujer embarazada —afirma Juan Céspedes—, y para ello realizamos consultas mensuales durante el embarazo, solicitando las pruebas necesarias, desde analíticas y ecografías, hasta la más amplia batería de pruebas genéticas, y explicando con detalle los resultados".

El Servicio de Ginecología y Obstetricia de Policlínica Gipuzkoa dispone de una amplia gama de pruebas diagnósticas, tanto invasivas como no invasivas, para garantizar un control adecuado del embarazo: "Disponemos de ecografías, amniocentesis, biopsias de vellosidades coriales y test de ADN en sangre materna cuando es necesario", detalla el especialista.

Paritour

Para que las familias se familiaricen con el proceso y el entorno, el hospital ofrece de forma gratuita el Paritour, una visita guiada que recorre las áreas más importantes del día del parto: Entrada por el servicio de Urgencias, la sala de monitorización, el paritorio, el quirófano de cesáreas y por último, la habitación de hospitalización.





“Es importante que la mujer se sienta acompañada en el parto, porque no sólo es un proceso físico, sino también emocional”

Policlínica Gipuzkoak klase teorikoak, bisita gidatuak eta laguntza emozionala eskaintzen ditu antsietaea murrizteko eta erditzearen esperientzia hobetzeko.



Paula Rodríguez
Matrona de Policlínica Gipuzkoa.

En los últimos años, el Plan de Parto Personalizado se ha consolidado como una herramienta clave en la atención obstétrica en el País Vasco. Este documento permite a las mujeres expresar sus preferencias sobre el proceso de parto, desde el manejo del dolor hasta el tipo de acompañamiento deseado. Su objetivo es empoderar a la madre, mejorar la comunicación con el equipo médico y reducir la ansiedad ante un momento tan trascendental. La matrona de Policlínica Gipuzkoa, Paula Rodríguez, subraya la importancia de que cada mujer elabore su Plan de Parto Personalizado. “Lo ideal es hacerlo antes del parto, por lo menos un mes, para hacerse una idea, tener claro lo que la mujer quiere. Ese momento también sirve para aclarar bastantes dudas y

genera expectativas más reales”, explica. En el centro se respetan las decisiones siempre que la salud del binomio madre-bebé lo permita.

Sobre las opciones de parto, Rodríguez aclara que la elección de la anestesia epidural es muy personal. “El dolor y la incomodidad los va a sentir cada mujer. Actualmente la epidural ha cambiado muchísimo, los niveles de medicación son bajitos y no es que tengamos a una mujer inmovilizada en la cama, eso no es el objetivo”. Añade que permite respirar mejor y relajarse, aunque requiere mayor monitorización, lo que puede limitar la movilidad en ciertos momentos. Para controlar el dolor y la ansiedad, destaca la importancia de la respiración: “La musculatura tiene que oxigenarse. Una mujer que respira bien va a sobrellevar mucho mejor el trabajo de parto y va a tener una relajación proactiva entre contracciones”.

La matrona de Policlínica Gipuzkoa, Paula Rodríguez, también señala que el entorno y el

acompañamiento emocional son fundamentales. “Les ayuda mucho ver caras conocidas. Conocer el centro con anticipación disminuye bastante ese susto, ese miedo a un momento que no han vivido antes. Hablo principalmente de las mujeres que van a tener su primer bebé.”

Policlínica Gipuzkoa ofrece un curso de preparación al parto compuesto por tres clases teóricas y una visita guiada llamada PariTour. En ellas se abordan los signos del parto, el puerperio, los cuidados del recién nacido y la lactancia. “Más allá de dar una charla, la idea es hacer contacto con la mujer, resolver dudas en el momento y que se sientan acompañadas”. Las clases se recomiendan a partir de las 28-30 semanas y se puede solicitar información escribiendo a matronas.gpk@quironsalud.es.

Sobre la preparación física, recomienda actividad adaptada como ejercicios en el agua o yoga para embarazadas. “El proceso del parto tiene una exigencia física valorable. Siempre que no haya contraindicación médica, se recomienda mantenerse activa”.

En cuanto al postparto, Rodríguez advierte que suele quedar en segundo plano. “Cuando nace el bebé, el foco se va al bebé y nos olvidamos un poquito de la madre. Hay un cambio hormonal fuerte y una nueva responsabilidad. Hay que dar tiempo al tiempo, apoyarse en la red familiar y delegar tareas”. Respecto a la lactancia, insiste en que una buena técnica de agarre previene complicaciones. “Si el bebé se agarra bien al pecho, no deberían haber ni grietas ni fisuras. La piel se adapta”. También aclara que ya no se recomienda controlar el tiempo con reloj: “Ahora se recomienda que el bebé vacíe completamente una mama antes de ofrecer la otra”. “Sabemos que la lactancia materna es la mejor opción para el bebé y también para la recuperación de la madre. Pero si uno de los dos no está de acuerdo, no va a funcionar. Entonces ahí es donde tenemos la opción de poder optar a esta leche artificial que le va a alimentar muy bien al bebé y no tenemos que sentir ninguna culpabilidad por eso”.





Avances en tratamientos de rodilla: osteotomías, injertos meniscales y prótesis unicompartmentales

Gaur egun, belauneko kirurgiaren bilakaerari esker, higadura eta lesioak tratatu daitezke, modu minimoki inbaditzalean, artikulazioaren funtzioa zaintzeko helburuarekin.



Dr. Adrián Cuéllar
Jefe del Servicio
de Traumatología
de Policlínica Gipuzkoa.

El cuidado de la rodilla ha dado un salto cualitativo en los últimos años, con soluciones cada vez más precisas y adaptadas a las necesidades de cada paciente, ya sea por lesiones, desgaste localizado o secuelas de intervenciones previas. En Policlínica Gipuzkoa,

técnicas como las osteotomías, los injertos meniscales para adultos jóvenes y las prótesis unicompartmentales han experimentado avances significativos, mejorando los resultados y la recuperación de los pacientes. Cada procedimiento se planifica cuidadosamente para aliviar el dolor, preservar la movilidad y garantizar la máxima funcionalidad de la articulación.

Osteotomías: corregir la alineación para aliviar el dolor

Cuando el desgaste de la rodilla se concentra en una zona concreta y la deformidad del eje altera la biomecánica, la osteotomía permite redistribuir la carga sobre la articulación. “La osteotomía es especialmente útil en pacientes con desgaste localizado y deformidad de



Los traumatólogos, Dres. Asier y Adrián Cuéllar, durante una intervención de rodilla.

“Un injerto de menisco puede marcar la diferencia entre una evolución degenerativa acelerada y la posibilidad de mantener una vida deportiva o activa.”



“La prótesis unicompartmental ofrece una recuperación más rápida, menor dolor postoperatorio y conserva mejor la propiocepción de la rodilla.”

eje. Al corregir la alineación, logramos retrasar la progresión de la artrosis y mejorar la función de la rodilla”, explica Adrián Cuéllar, traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa. Este procedimiento evita la sustitución total de la articulación, permite recuperar la movilidad y, en muchos casos, prolonga la vida útil de la rodilla durante años.

Insetos meniscales: preservando la articulación en pacientes jóvenes

En adultos jóvenes que han perdido por completo el menisco debido a lesiones previas, los insetos meniscales ofrecen una segunda oportunidad para mantener la función de la rodilla. El menisco trasplantado proporciona amortiguación y estabilidad, disminuyendo el riesgo de artrosis. “En pacientes activos con deficiencia meniscal, un injerto de menisco puede marcar la diferencia entre una evolución degenerativa acelerada y la posibilidad de mantener una vida deportiva o activa”, señala Cuéllar.

Los resultados clínicos muestran mejoras notables en dolor y movilidad, permitiendo a muchos pacientes recuperar sus actividades habituales.

Prótesis unicompartmentales: precisión en la sustitución articular

Cuando la artrosis afecta solo a un compartimento de la rodilla, la prótesis unicompartmental reemplaza únicamente la zona dañada, preservando ligamentos y tejido sano. Adrián Cuéllar destaca que “esta cirugía ofrece una recuperación más rápida, menor dolor postoperatorio y conserva mejor la propiocepción de la rodilla”. La intervención permite que la mayoría de los pacientes retome sus actividades diarias en semanas y mantiene la mayor parte de la articulación intacta.

Con estas técnicas, Policlínica Gipuzkoa combina innovación, seguridad y atención personalizada para que cada paciente pueda volver a moverse con confianza y recuperar calidad de vida.

In Memoriam: Dr. Ricardo Cuéllar

El pasado 4 de octubre, a los 70 años, nos dejó el Dr. Ricardo Cuéllar Gutiérrez, reconocido traumatólogo y compañero entrañable de Policlínica Gipuzkoa, además de padre de los doctores Adrián y Asier Cuéllar.

Con una dilatada trayectoria profesional, destacó por su vocación por la medicina, su liderazgo y su compromiso con la difusión del conocimiento; siendo una figura valorada y respetada en el campo de la traumatología y la artroscopia en España. Fue distinguido en dos ocasiones en la lista Top Doctors Awards (2021 y 2023), reconocimiento a su excelencia.

Activo en numerosas sociedades médicas y promotor de congresos sobre cirugía de rodilla en Donostia, su pérdida ha sido profundamente lamentada por compañeros e instituciones como la Asociación Española de Artroscopia (AEA), de la que fue presidente y vicepresidente, que lo describen como “una figura clave en el crecimiento y consolidación de la AEA. Su

compromiso, generosidad y visión dejaron una huella imborrable”.

Recibió el premio al mejor artículo publicado en la Revista Española de Artroscopia y Cirugía

Articular durante un congreso conjunto AEA-SEROD, un galardón otorgado por colegas científicos por la calidad de su investigación. Su obra y colaboraciones científicas están ampliamente documentadas y citadas entre traumatólogos e investigadores. Incluso en sus últimos meses, ya enfermo, mantuvo su entrega organizando el 12º congreso conjunto AEA-SEROD en San Sebastián, el pasado mes de mayo.

Desde Policlínica Gipuzkoa, quienes tuvimos el privilegio de trabajar con él lo recordaremos por su perseverancia, calidad humana y visión profesional. Enviamos nuestro más sentido abrazo a su familia y allegados.

Descansa en paz, Ricardo.

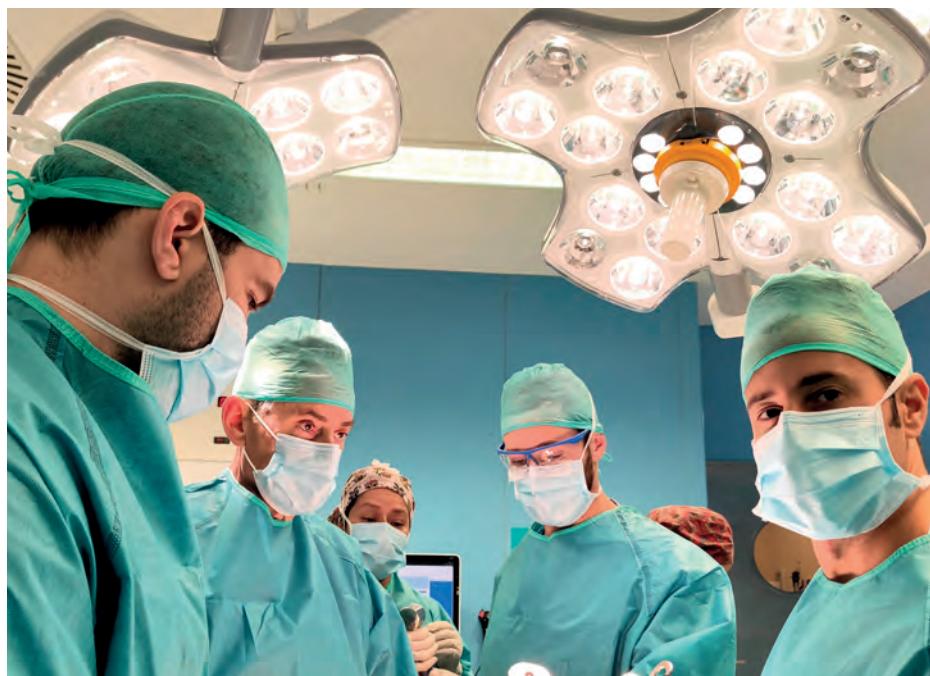


Imagen reciente del Dr. Ricardo Cuéllar operando en Policlínica Gipuzkoa junto a sus hijos, los Dres. Adrián, Asier y Ricardo Cuéllar, también traumatólogos.



“Las lesiones más frecuentes en mano y muñeca en invierno son por caídas en el hielo”

Hotzak, jarduera fisikoaren murrizketak eta neguko kirolen praktikak hausturen, tendinitisen eta lotailuetako lesioen arriskua handitzen dute neguko hilabeteetan.



Dr. Samuel Pajares
Coordinador de la Unidad de Mano, Muñeca y Codo de Policlínica Gipuzkoa.

Con la llegada del invierno, aumentan de forma significativa las lesiones traumatológicas, especialmente aquellas derivadas de caídas sobre superficies heladas y del impacto del frío en músculos y articulaciones.

Así lo señala el doctor Samuel Pajares, traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa, quien destaca que este tipo de lesiones son especialmente frecuentes en personas mayores.

“Las caídas por hielo, superficiales y baladizas, son bastante habituales y hay que tener mucho cuidado, sobre todo en gente mayor”, explica el especialista. Este tipo de accidentes suele provocar fracturas de muñeca, concretamente del radio, que en muchos casos se desplazan y requieren intervención quirúrgica.

El doctor Pajares añade que durante los meses de invierno muchas personas reducen su actividad física, lo que puede tener consecuencias: “Al reducir la actividad física en invierno, se puede generar cierta atrofia y debilidad de la musculatura del brazo, y luego, al hacer un esfuerzo puntual o una actividad repetitiva, aparecen fácilmente tendinitis de muñeca o de codo”.

En cuanto a los deportes de invierno, las lesiones más habituales son las ligamentosas. “Es gente joven que tiene más soporte óseo y se lesionan más los ligamentos”, explica el traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa, quien insiste en la importancia de realizar un buen diagnóstico para aplicar el tratamiento correcto y evitar secuelas.

Prevención y señales de alerta

Para prevenir lesiones en esta época del año, el Dr. Samuel Pajares recomienda abrigar bien las manos, evitar el frío extremo y fortalecer las muñecas antes de la práctica deportiva, especialmente en deportes de invierno. También aconseja realizar estiramientos antes y después de la actividad física y utilizar refuerzos específicos, como vendajes o esparadrapos, para estabilizar las articulaciones.

“Acudir al traumatólogo es muy importante cuando hay dolor e inflamación en el momento del accidente o una inflamación gradual que no mejora”, subraya el traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa, Samuel Pajares. Entre las señales de alerta, destaca la inflamación aguda, el dolor intenso y la sensación de chasquido o inestabilidad. Además, recuerda que la prevención y la atención precoz son claves para evitar complicaciones y garantizar una correcta recuperación durante los meses de invierno.





“Lo primero que pensé es que me iba a quedar parapléjico. Fue un susto terrible”



Dr. Gastón Camino
Traumatólogo de
Policlínica Gipuzkoa.

Ander Goñi nunca olvidará el 16 de noviembre de 2024. Mientras cazaba en el monte, una caída desde varios metros de altura cambió su vida en cuestión de segundos. El impacto le provocó dos fracturas vertebrales inestables y múltiples

traumatismos, un accidente grave que le hizo temer lo peor. “Lo primero que pensé es que me iba a quedar parapléjico. Fue un susto terrible”, recuerda.

Tras ser rescatado y atendido inicialmente en Navarra, Ander fue trasladado a Policlínica Gipuzkoa, donde ingresó el 21 de noviembre.

“Este tipo de cirugía permite una recuperación más rápida y una reincorporación precoz a la actividad diaria”, explica el Dr. Gastón Camino, traumatólogo especialista en Columna.

Allí fue valorado por Gastón Camino, traumatólogo de columna. “Desde el primer momento me explicó todo con una tranquilidad y una claridad que me dio mucha confianza. Me dijo que tenía una lesión importante, pero que iba a volver a hacer vida normal”, explica el paciente.

Ander presentaba dos fracturas vertebrales inestables, una en la región dorsal media y otra en la zona dorsolumbar. “Se trataba de un politraumatismo complejo, no solo por las fracturas de columna, sino también por las fracturas costales asociadas”, señala el doctor Camino. Tras una valoración exhaustiva, se optó por una cirugía percutánea mínimamente invasiva, abordando ambas fracturas de forma independiente.

Una cirugía compleja con una recuperación rápida

La intervención, que duró alrededor de dos horas, se realizó mediante pequeñas inci-

Istripu larri baten ondorioz bi orno-haustura eduki eta gero, Ander Goñiri Policlínica Gipuzkoan ebakuntza egin zion Gastón Camino bizkarrezurreko traumatólogoak, minimoki inbaditzailea den teknika baten bidez.



Ander Goñi, paciente operado en Policlínica Gipuzkoa.

siones, colocando tornillos e implantes conectados por barras sin necesidad de cirugía abierta. “Este tipo de técnica permite una recuperación mucho más rápida y menos dolorosa, algo fundamental en pacientes con traumatismos múltiples”, explica el especialista. La evolución fue muy positiva. Al día siguiente de la cirugía, Ander pudo sentarse y comenzar el proceso de recuperación. Permaneció ingresado hasta el 6 de diciembre y, tras el alta, siguió estrictamente las indicaciones médicas y de fisioterapia. “Al mes ya había dejado la medicación y empecé a andar cinco kilómetros al día. Hoy camino siete y hago ejercicios a diario. La constancia ha sido clave”, afirma.

Tecnología mínimamente invasiva para volver a la vida normal

Cuatro meses después de la intervención, las fracturas estaban completamente consolidadas. “Puede hacer una vida prácticamente normal, sin limitaciones significativas”, con-

“Desde el primer momento me explicó todo con una tranquilidad y una claridad que me dio mucha confianza”, explica Ander Goñi.

firma Gastón Camino, que recomienda únicamente prudencia con cargas muy pesadas o actividades de riesgo.

Ander resume su experiencia con emoción: “Con lo que me pasó, podría haber sido mucho peor. Hoy estoy bien, hago vida normal y solo puedo estar agradecido. El doctor Gastón Camino es una maravilla, tanto como profesional como persona”.

Un caso que refleja cómo la combinación de cirugía avanzada, experiencia médica y compromiso del paciente puede marcar la diferencia en la recuperación tras una lesión grave de columna.



“Estamos consiguiendo mejorar la calidad de vida de los pacientes diabéticos”



Dr. Alfredo Yoldi
Endocrinólogo de
Policlínica Gipuzkoa.

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. En España, se estima que 5,12 millones de adultos entre 20 y 79 años padecen diabetes, de los cuales cerca del 38 % aún no están diagnosticados.

En el País Vasco, aproximadamente 172.000 personas (7,5 % de la población) viven con diabetes, siendo la diabetes tipo 2 la más frecuente, y cada año se diagnostican unos 9.000 nuevos casos. Estos datos subrayan la relevancia de la prevención, la detección temprana y el control adecuado de la enfermedad.

La diabetes tipo uno, de causa autoinmune, es muy poco frecuente, pero la tipo dos, condicionada por la obesidad y el estilo de vida, es la más grave desde el punto de vista de salud.

El Dr. Alfredo Yoldi, especialista en endocrinología de Policlínica Gipuzkoa, señala que “la diabetes tipo uno, de causa autoinmune, es muy poco frecuente, pero la tipo dos, condicionada por la obesidad y el estilo de vida, es la más grave desde el punto de vista de salud”. Los síntomas más comunes incluyen sed excesiva, necesidad de orinar con frecuencia, pérdida de peso, cansancio y aparición de infecciones recurrentes, y el diagnóstico se realiza mediante análisis de sangre que determinan los niveles de glucosa y hemoglobina glicosilada.

“Pisua murrizteak, dieta orekatu bat mantentzeak eta ariketa fisikoa modu erregularrean egiteak joera genetikoa duten pertsonengan diabetesa agertzea prebenitu dezake.”



La prevención y el control de la diabetes tipo 2 pasan por hábitos saludables. “Disminuir de peso, mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio regularmente puede prevenir la aparición de diabetes en personas predispuestas genéticamente”, afirma el Dr. Alfredo Yoldi. Además, una vez diagnosticada, la enfermedad requiere seguimiento médico continuo, control de glucosa, presión arterial, colesterol y peso corporal para prevenir complicaciones a largo plazo, como daño en retina, riñón, arterias y nervios. Los avances médicos y tecnológicos también han mejorado significativamente la atención de los pacientes. Entre ellos destacan nuevos fármacos que facilitan el control de la gluco-

sa y promueven la pérdida de peso, así como tecnologías como la monitorización continua de glucosa y las bombas de insulina, especialmente útiles para pacientes jóvenes con diabetes tipo 1.

“Llevamos ya casi 30 años trabajando en el mundo de la diabetes y desde mi experiencia, puedo decir que estamos consiguiendo reducir la tasa de complicaciones y mejorar la calidad de vida de los pacientes”, concluye el Dr. Alfredo Yoldi, endocrinólogo de Policlínica Gipuzkoa, quien recuerda que la educación diabetológica, la prevención y el seguimiento médico son esenciales para convivir con la enfermedad y mantener una vida saludable y activa.



Dr. Juan Arenas, jefe del servicio de Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa:

“La pérdida de peso es la clave para mejorar el hígado graso y el síndrome metabólico”

El síndrome metabólico puede derivar en hígado graso y problemas cardiovasculares si no se detecta a tiempo.



Dr. Juan Arenas

Jefe del servicio de Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa.

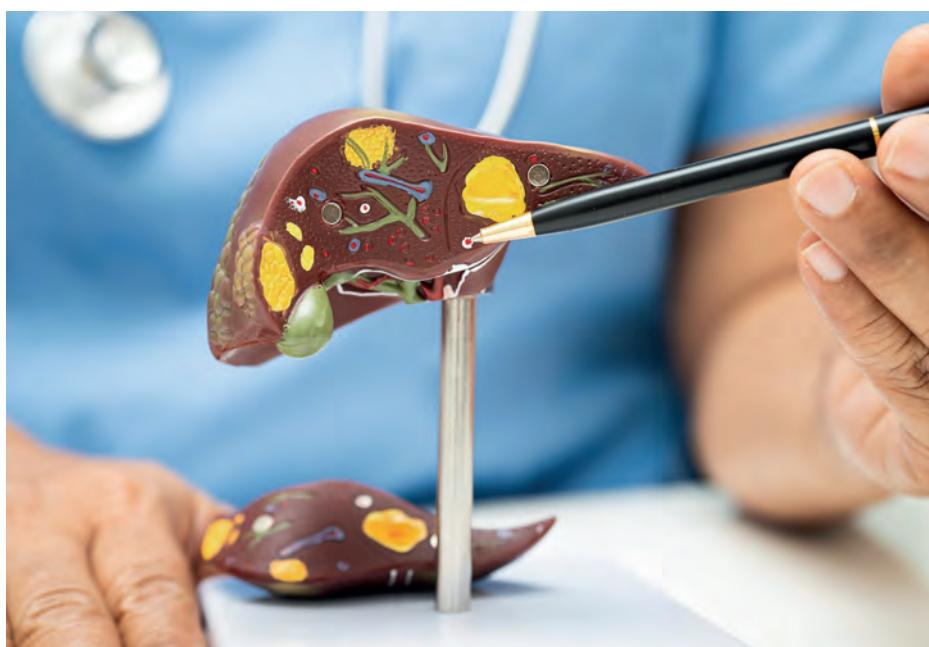
El Dr. Juan Arenas, jefe del Servicio de Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa, alerta sobre la creciente incidencia del síndrome metabólico y su relación con el hígado graso, un problema que suele pasar desapercibido en sus fases iniciales.

Según el Dr. Arenas, el síndrome metabólico es un conjunto de alteraciones que incluyen obesidad, hipertensión, dislipemias y resistencia a la insulina, condiciones que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes y problemas cardiovasculares. Su prevalencia ha aumentado en las últimas décadas, convirtiéndose en un problema de salud pública relevante, especialmente por su relación con la aparición de hígado graso o enfermedad hepática grasa asociada al síndrome metabólico. El hígado graso se caracte-

riza por la acumulación de grasa en el hígado, lo que provoca inflamación y, con el tiempo, puede derivar en fibrosis o cirrosis. “Por lo general, es una enfermedad silenciosa”, explica Arenas.

Entre los factores de riesgo más determinantes destacan la obesidad, el sedentarismo y, en menor medida, la genética. Para prevenir o revertir tanto el síndrome metabólico como el hígado graso, el especialista recomienda adoptar hábitos de vida saludables: una alimentación equilibrada, ejercicio físico regular y, sobre todo, pérdida de peso, clave para mejorar tanto la salud hepática como cardiovascular.

El Dr. Arenas también señala el potencial de los nuevos tratamientos farmacológicos, como los agonistas de GLP-1, que facilitan la pérdida de peso, y otros fármacos en investigación dirigidos a reducir la fibrosis hepática, ofreciendo un panorama alentador para los pacientes con síndrome metabólico y enfermedad hepática grasa.



“Gracias a la manometría anorrectal podemos detectar las causas del estreñimiento o la incontinencia y orientar el tratamiento más adecuado”

Laura Olondris eta Julyssa Cobián, Policlínica Gipuzkoako Digestio-aparatuko especialistek, azaltzen dute nola proba honek aukera ematen duen bizitza-kalitatean eragin duten gaixotasunen kausak identifikatzeko.



Dra. Laura Olondris
Especialista en Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa.



Dra. Julyssa Cobián
Especialista en Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa.

Las doctoras Laura Olondris y Julyssa Cobián, especialistas en Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa, destacan la importancia de la manometría anorrectal para detectar las causas del estreñimiento crónico y la incontinencia fecal, patologías frecuentes que afectan a la calidad de vida de miles de personas.

Esta prueba permite evaluar de manera objetiva la fuerza, el tono y la coordinación de los músculos y nervios implicados en la defecación y el control anal, información que no se obtiene solo con exploración física o colonoscopia. Mediante la introducción de una sonda flexible, se registran presiones musculares y sensibilidad rectal, ayudando a orientar el tratamiento más adecuado.

La manometría es útil tanto para estudiar disnergias en la evacuación como para identificar problemas de sensibilidad rectal, reflejo recto-anal o debilidad esfinteriana, permitiendo planificar tratamientos personalizados, incluidos programas de rehabilitación del suelo pélvico en mujeres con secuelas tras el parto. “Existen pruebas sencillas y tratamientos eficaces que permiten recuperar la calidad de vida. Lo más importante es identificar el problema y acudir al especialista”, subrayan Olondris y Cobián, recordando la relevancia de consultar ante cualquier síntoma, por leve que sea.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

Melatonina: rigor científico frente al alarmismo



Dr. Eduardo Alegria

Cardiólogo y Jefe del servicio
de Rehabilitación Cardíaca
de Policlínica Gipuzkoa.

En los últimos meses, la melatonina ha vuelto al foco mediático a raíz de un estudio preliminar que la asocia con un posible aumento del riesgo de insuficiencia cardíaca, así como por decisiones regulatorias relacionadas con la dosificación de algunos complementos. Estas informaciones han generado preocupación entre muchas personas que la utilizan para mejorar su descanso, pero conviene analizarlas con rigor científico y evitar conclusiones precipitadas.

El estudio que ha originado esta alarma es de tipo observacional, concretamente de casos y controles. Este diseño permite identificar asociaciones, pero no establecer relaciones de causa y efecto. Por tanto, no demuestra que la melatonina cause insuficiencia cardíaca. En demasiadas ocasiones, la difusión mediática simplifica o distorsiona los resultados científicos, creando una alarma injustificada. Mientras esta hipótesis no se confirme con estudios más sólidos, no hay motivos para inquietar a quienes utilizan la melatonina y obtienen beneficio de ella.

La melatonina es una hormona producida de forma natural por la glándula pineal y desempeña un papel clave en la regulación del ritmo sueño-vigilia. Su uso puede ser útil en casos de insomnio o desfase horario. En estos supuestos, se recomienda tomarla todos los días a la misma hora, entre 30 y 60 minutos antes de acostarse, y mantenerla algunos días tras viajes transoceánicos.

No obstante, deben extremarse las precauciones en personas que reciben tratamientos complejos con varios antihipertensivos o antidiabéticos, así como en quienes toman fármacos o productos con efecto anticoagulante o antiagregante.

La melatonina puede ser una herramienta útil, pero su uso crónico merece una evaluación científica más rigurosa. Hasta entonces, el mensaje debe ser claro: prudencia, información basada en la evidencia y nada de alarmismo innecesario.

Servicios Centrales

ANESTESIOLOGÍA Y REANIMACIÓN
943 437 107 ext. 519

GENÉTICA
943 437 125

FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
943 437 122

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA
943 437 118

UNIDAD DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA
943 437 125

Especialidades Médicas y Consultas Externas

CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y REPARADORA

De Amador de la Granja, Ainhoa Domínguez Martínez, Haroa
943 437 100
677 430 034

EMBRIOLOGÍA

Mandiola Arizmendarreta, Miren Soubelete Fagoaga, Maitena
943 437 125
943 437 125

MEDICINA DEPORTIVA

Jiménez Mangas, Ricardo Murguia Pujol, Guillermo
943 437 118
943 437 118

PSICOLOGÍA

Giménez Mollá, Vicenta
629 682 755

UNIDAD DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA

García Giménez, Miguel Matute De Paz, Marina
943 437 125

VALORACIÓN DE DAÑO CORPORAL

Abrego Olano, María Dolores Legorburu Martín, Alberto
661 021 356
670 392 363



Hospital De Día Quirónsalud Donostia
Calle Alkolea, 7 (Alto de Egia)
20012, San Sebastián
943 437 100

Hospital de Día  quirónsalud
Donostia

Servicios Centrales

URGENCIAS 943 002 865

ANÁLISIS CLÍNICOS	Radiología General	LÁSER CUTÁNEO	REHABILITACIÓN RESPIRATORIA	UNIDAD DE NEUROCIENCIAS CLÍNICAS
TEST DIABETES PREVENT	943 002 832	943 002 718	943 502 040	943 502 049
ANATOMÍA PATOLÓGICA	943 002 828	MICROBIOLOGÍA	Electromiografía	UNIDAD INTEGRAL DE OBESIDAD
943 002 733	943 002 828	943 002 837	943 002 703	943 002 852
ANESTESIA Y REANIMACIÓN	Escáner de alta definición (TAC)	PRUEBAS DE ESFUERZO DEPORTIVAS	UNIDAD DE ARRITMIAS CARDIACAS	UNIDAD DEL PIE
943 000 931	943 002 703	943 002 738	943 002 772	943 000 936
CHEQUEOS Y EVALUACIONES MÉDICAS	DIETÉTICA Y NUTRICIÓN	PRUEBAS ESPECIALES CARDIOLÓGICAS	UNIDAD DE CONVALESCENCIA	UNIDAD DE SUELO PÉLVICO
943 002 852	943 502 049	943 002 728	943 002 849	943 502 049
DIAGNÓSTICO POR IMAGEN	ENDOSCOPIA	PRUEBAS NEUROLÓGICAS	UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS (U.C.I.)	UNIDAD DEL SUEÑO
Ecografía	943 002 703	Electroencefalografía	943 002 834	943 002 703
943 002 832	943 002 837	REHABILITACIÓN	UNIDAD DEL DOLOR CRÓNICO	UNIDAD DE TRÁFICOS
Mamografía	943 002 702	943 002 730	943 000 931	943 002 838
943 002 832	943 002 772	REHABILITACIÓN CARDIACA	UNIDAD DE GENÉTICA PERSONALIZADA	UNIDAD DE TRASPLANTE CAPILAR
		943 502 040	943 502 049	943 002 852

Especialidades Médicas y Consultas Externas

ALERGOLOGÍA				
Lasa Luaces, Eva	943 502 040	Cormenzana Ballesteros, Silvia	García Iza, Leire	943 000 928
Maiz Uranga, Iñaki	943 502 040	Fernández Quintana, Blanca	Goiburu Mínguez, Miren Sonsoles	943 000 928
Quílez Les, Estefanía	943 502 040	González Iriondo, Itziar	Martínez-Arrarás Pérez, Carlos	943 000 928
ANGIOLOGÍA - CIRUGÍA VASCULAR		Manzour, Nabil	Ninchritz Becerra, Elisabeth	943 000 928
Egaña Barrenechea, José M.	943 502 049	Matute de Paz, Marina	Palma Ortiz de Zárate, Ángela	943 000 928
Sánchez Abuín, Javier	943 502 040	Novoa, Santiago	Rodríguez Urzay, Alfonso	943 000 928
APARATO DIGESTIVO		Santa Cruz Sarasqueta, Teresa	Saga Gutiérrez, Carlos	943 000 928
Arenas Ruiz-Tapiador, Juan Ignacio	943 502 049	Uzcudun Jáuregui, Edurne	Salazar Rukauer, M. Eugenia	943 308 052
Cobian Malaver, Julyssa	943 502 049	Médicos Generales:	Soriano Reixach, María Montserrat	943 000 928
Lucas Cabornero, Jaime	943 002 755	Álvarez Espinosa, Ysmael	García 002 721	
Martos Martín, Maider	943 502 049	Palacín Chávez, Karim	943 002 721	
Olondris Rengel, Laura	943 502 049	HEMATOLOGÍA		
Zozaya Larequi, Francisco	943 502 049	Camargo Zamora, Sonia	943 502 040	
CARDIOLOGÍA		Trassorras Arriarán, Mikel	943 502 040	
Alegría Ezquerra, Eduardo	943 002 819	MEDICINA AERONÁUTICA		
Carbonero, Lucas		Pérez De Ayala, Enrique	943 002 738	
Flores Vergara, Gisela	943 002 755	MEDICINA DEPORTIVA		
Izaguirre Yarza, Alberto	943 002 755	Pérez De Ayala, Enrique	943 002 738	
Saputelli Francisco, Carolina	943 002 755	MEDICINA ESTÉTICA		
Martínez Alday, Jesús	943 002 755	Melero Aranz, Ana	943 308 041	
Navarrete Lara, Gonzalo	943 002 755	MEDICINA INTERNA		
Serra Koczy, Bernardo	943 002 755	Camino Ortiz de Barrón, Xabier	943 502 033	
Trillo Nouch, Ramiro	943 002 755	Casanova Navarro, Yanire	943 502 049	
Uribe-Echeverría Martínez, Eduardo	943 002 755	Garcés Gómez, José Luis	943 502 049	
CIRUGÍA CARDIOVASCULAR		García Zamalloa, Alberto	943 502 049	
Gallo Mezo, Ignacio	943 002 772	Merino Moreno, Juan Luis	943 502 049	
Pañeda Delgado, Lucía	943 002 772	Sánchez Ignaya, Eloy	943 502 049	
Sáenz Berbejillo, Alberto	943 002 772	Sistiaga Berasategui, Fernando	943 002 719	
Sánchez Torralvo, Cristina	943 002 772	MEDICINA PREVENTIVA		
Villa Gallardo, María Yolanda	943 002 772	Calderón Meza, José Manuel	943 002 800	
CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVA		NEFROLOGÍA		
Elosegui Aguirrezzabala, José Luis	943 502 049	Camacho Ruidiaz, Jhon	943 502 040	
Flores Jaime, Laura	943 502 049	NEUMOLOGÍA		
García González, Luis	943 502 049	Asensi Jurado, Aitor	943 502 049	
Martín López, Asier	943 502 049	Azcune Echeverría, Miren	943 502 049	
CIRUGÍA ORAL Y MÁXILOFACIAL		De los Santos Ventura, Idanía	943 502 049	
Liesenhoff, Tim		NEUROCIURGÍA		
Martín Rodríguez, Fco. Javier	943 502 049	Andermatten, Joaquín Andrés	943 502 049	
CIRUGÍA PEDIATRICA		Elúa Piñín, Alejandro	943 502 049	
Larreina De la Fuente, Leire	943 502 040	Samprón Lebed, Nicolás	943 502 049	
Mojica Salamanca, Carolina		NEUROFISIOLOGÍA		
CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA		Arena Guibert, Ana	943 002 703	
Alberto Ripa, Pilar	943 002 800	Ramírez Crucera, Segundo	943 002 703	
Alcelay Laso, M. Olazt	943 297 588	NEUROLOGÍA		
Camino Cinto, Vicente	943 002 800	Campo Caballero, David	943 002 818	
Del Amo Domenéch, José M.	943 297 588	Linazasoro Cristóbal, Gurutz	943 002 818	
Orozco Delgado, Óscar	943 002 800	Sistiaga Berasategui, Carlos	943 002 744	
Santos Zarza, José Manuel	943 002 804	Van Blercom, Nadège	943 002 818	
CIRUGÍA TORÁCICA		Médicos Generales:		
Izquierdo Elena, José Miguel	943 002 777	López Albornoz, Jessica	943 002 818	
DERMATOLOGÍA		NUTRICIÓN		
Hiltun Cabredo, Ingrid	943 502 049	Castro Fernández, Olalia	943 502 049	
De Vicente Aguirre, Aitor	943 308 192	Sánchez Tolosa, Eider	943 502 049	
Estenaga Pérez de Albéniz, Ángela	943 502 049	ODONTOLOGÍA-ESTOMATOLOGÍA		
Garayor Cantero, María	943 308 192	Sanz Acha, Marta	943 308 128	
Martínez Buil, Ana	943 308 192	OFTALMOLOGÍA		
Mitxelena Elosegi, Leire	943 308 192	Alonso Agesta, Maddi	943 502 040	
Serrano Ibarbia, Gonzalo	943 502 049	Aramendia Salvador, Enrique	943 308 131	
Soto De Delás, Jorge	943 308 192	Fariña Narváez, Héctor	943 502 040	
Uría García, M. Carmen	943 502 049	Irigoyen Laborra, Cristina	943 308 131	
ENDOCRINIOLOGÍA Y NUTRICIÓN		Sánchez Molina, Jorge	943 502 040	
Bláizquez Lautré, Eva	943 502 049	Ruiz Vera, Lourdes	943 502 040	
Yoldi Arrieta, Alfredo	943 502 049	Zabaleta Arsuaga, Mercedes	943 308 131	
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA		ONCOLOGÍA		
Aguinaga Espinosa, Mónica	943 002 721	Basterretxea Badiola, Laura	943 502 049	
Aristegui Guridi, Olalia	943 002 721	Egaña Otaño, Larraitz	943 502 049	
Atutxa Esparta, Felipe	943 002 721	OTORRINOLARINGOLOGÍA		
Céspedes Manterola, Juan	943 002 721	Altuna Marielzcurrena, Xabier	943 000 928	
		Chiesa Estomba, Carlos	943 000 928	
UROLOGÍA		REUMATOLOGÍA		
		Garmendia Oláizola, Gregorio	943 502 049	
		González Díaz, Alejandro	943 502 049	
		Ibáñez Alziburu, Ramón	943 502 049	
		Meléndez Tercilla, Pablo	943 502 049	
		Mendivil Dacal, JesúS Miguel	943 502 049	
		Artozqui Morras, Enrique	943 502 049	