


Hospital de Día  **quirónsalud**
Donostia



Policlínica Gipuzkoa
Grupo  **quirónsalud**



Nuevas consultas para escuchar mejor al paciente

Diagnóstico precoz
del hígado graso

Te presentamos
el nuevo espacio
de Pediatría

Nuevo espacio
para la Unidad
de Corazón

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



Policlínica Gipuzkoa
Grupo **quirónsalud**



quironsalud.es/donostia



policlinicagipuzkoa.com

Sumario

- 04 Breves**
"Stay Healthy" hasta tu ikastola.
- 05 Breves**
Primer año con nuestro Programa de Alimentación Saludable.
- 06 Nuevas consultas**
Diseñadas para escuchar al paciente.
- 08 URA**
La maternidad se retrasa, pero la biología no.
- 10 Pediatría**
Optimizar el crecimiento de cada niño.
- 11 Pediatría**
Sarampión
- 12 Unidad de Corazón**
Unimos todos los servicios relacionados con la atención cardiovascular.
- 14 Traumatología**
Duración, recuperación y momento adecuado sobre las prótesis.
- 16 Traumatología**
Lesiones más habituales en manos y codos en el tenis y la escalada.
- 17 Cirugía General**
Hernias inguinales.
- 18 Urología**
Prevenir en verano los cálculos renales.
- 19 Aparato Digestivo**
Cómo se detecta el hígado graso.
- 20 Innovación en cirugía**
La cirugía hoy comienza en el ordenador.
- 22 Opinión**
¿Qué hay de nuevo en medicamentos para la obesidad?.



Editorial

El motor que impulsa nuestras decisiones y orienta nuestras inversiones

En Policlínica Gipuzkoa, formar parte del grupo Quirónsalud nos impulsa a avanzar en un modelo de atención que prioriza no solo la calidad clínica, sino también la experiencia completa de las personas que confían en nosotros.

En este camino, tan importante como la innovación tecnológica es la escucha activa. Por ello, hemos desarrollado un avanzado sistema de medición de la opinión de nuestros pacientes, que nos permite conocer, con rigor, cómo valoráis nuestros servicios y dónde debemos mejorar. Estas encuestas no son un mero trámite, sino el motor que impulsa nuestras decisiones y orienta nuestras inversiones.

Gracias a esta escucha constante, hemos podido llevar a cabo actuaciones relevantes que ya están contribuyendo a mejorar la experiencia de nuestros pacientes, como la incorporación de nuevas infraestructuras y tecnología de vanguardia, la creación de unidades asistenciales más integradas y la puesta en marcha de nuevos modelos organizativos.

A ello se suma el refuerzo de nuestra vocación docente y colaborativa con las universidades de nuestro entorno, así como el trabajo conjunto con asociaciones de pacientes, que enriquecen nuestra mirada y nos ayudan a seguir evolucionando.

Todo ello responde a un mismo compromiso: ofrecer una atención cada vez más humana y de máxima calidad.

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 VIDEO
CR Comunicación
DEPÓSITO LEGAL
SS-0149/03
ISSN 2445-0944



Servicio Médico Oficial
de la Real Sociedad
desde 1997.



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.

Si quieres llegamos con “Stay Healthy” hasta tu ikastola, para crecer con salud y actitud



El campeón de surf adaptado, Aitor Francesena, compartió su experiencia personal en el evento que celebramos en Bilbao.

En Policlínica Gipuzkoa nos sentimos plenamente alineados con el programa “Stay Healthy” de la Fundación Quirónsalud, porque nace con el propósito de promover hábitos de vida saludables entre los más jóvenes, abordando de forma cercana y rigurosa aspectos clave para su bienestar físico y emocional, situando la prevención y la educación en salud como pilares fundamentales para construir una sociedad más consciente y saludable.

A través de este programa, profesionales sanitarios se acercan a los centros educativos de nuestro entorno, para compartir -de forma bilingüe, a elección de cada centro- conocimientos y generar espacios de reflexión adap-

tados a la realidad de adolescentes y jóvenes. En este contexto, recientemente hemos tenido la oportunidad de visitar Axular Lizeoa, donde impartimos una sesión centrada en la importancia del sueño en la adolescencia.

Si estás interesado en que acudamos a tu ikastola o colegio, solo tienes que contactar con nuestro departamento de Comunicación o escribirnos a:

comunicación.gpk@quironsalud.es

Durante este encuentro, se abordaron cuestiones como los hábitos de descanso, el impacto del uso de pantallas o la relación entre el sueño y el rendimiento académico y emocional. La participación del alumnado puso de manifiesto el interés creciente por comprender cómo pequeños cambios en su día a día pueden tener un gran impacto en su salud a medio y largo plazo.

Y, el pasado mes de abril, organizamos en Bilbao una jornada que reunió a 258 estudiantes, para reflexionar sobre la salud mental y el bienestar emocional, dos aspectos cada vez más relevantes en la etapa adolescente. La sesión permitió abrir un diálogo sincero sobre la gestión de emociones, la presión social o la importancia de pedir ayuda, en un entorno cercano y libre de estigmas.

Uno de los momentos más destacados fue la intervención final del zarautarra Aitor Francesena, nuestro campeón del mundo de surf adaptado, quien compartió su experiencia personal con los jóvenes desde la autenticidad y la cercanía.

Francesena trasladó un mensaje profundamente inspirador, recordando que “hay que superar las críticas, los momentos difíciles y estar convencido de que uno es capaz”, siempre con las tres “S” por delante: sacrificio, superación y, después de ello, satisfacción. Su testimonio puso el foco en la actitud ante la adversidad y en la importancia de mantenerse activo, señalando que “cuando te centras en hacer cosas, en moverte y en avanzar, todo se ve de otra manera. Quedarse parado no ayuda”.

El surfista guipuzcoano, autor del libro ‘Surfear la vida. Superar tus miedos te hace más grande’, animó además a los estudiantes a confiar en sus capacidades y a afrontar los retos desde una perspectiva realista y constructiva, recordando que “cuesta lo mismo hacerlo bien que hacerlo mal, así que cada día voy un poquito más allá”. Con un mensaje intergeneracional, insistió en que “aunque penséis que sois jóvenes y no tenéis nada que aprender de la gente mayor, la vida se repite”. Este tipo de iniciativas reflejan el compromiso de la Fundación Quirónsalud y Policlínica Gipuzkoa con la promoción de la salud más allá del ámbito asistencial, acercando el conocimiento médico a la sociedad e impulsando una cultura de prevención que comienza desde edades tempranas. Porque cuidar de la salud hoy es también construir el bienestar del mañana.

Comida que cuida de mí

Nuestro “Programa de Alimentación Saludable” cumple un año

Duela urtebete ospatzen dugu, 2025eko ekainean Quirónsaluden “Elikadura Osasungarriaren Programa” jarri genuenetik. Helburua ospitaleratuta dauden pazienteen esperientzia hobetzea izan da, menu osasungarriak eskainiz, eta,aldi berean, Kafetegiko eskaintza hobetu eta zabalduz.

Durante este año, y a través de las encuestas de nuestros pacientes, hemos podido confirmar que nuestro programa de alimentación saludable ha cumplido nuestras expectativas y ha mejorado la estancia de nuestros pacientes. Y es que nuestra visión cuando nos planteábamos que la alimentación debe ir mucho más allá de nutrir el cuerpo, buscaba ofrecer una comida rica y saludable, entendiendo que forma parte del tratamiento hospitalario, porque ayuda en la recuperación de los pacientes y tiene la capacidad de transformar el estado de ánimo, aportando energía, vitalidad y bienestar.

Con este objetivo, el Programa de Alimentación Saludable “Comida que cuida de mí”, nació hace un año como una iniciativa del grupo Quirónsalud dirigida a sus pacientes, profesionales y visitantes, con el fin de promover una alimentación más consciente, sostenible y equilibrada. El programa está implantado en todas las fases del circuito alimentario del hospital, incluyendo la cafetería y las máquinas de vending.

¿En qué consiste?

El Programa de Alimentación Saludable mejora los desayunos, comidas, meriendas y cenas, con productos saludables, con menús equilibrados entre verduras, proteínas, cereales integrales y frutas de temporada. Mejora la temperatura, el emplatado y la presentación de los menús, ofreciendo siempre productos sostenibles, con etiqueta ecológica y de proximidad.

Los pacientes con prescripción médica pueden seleccionar a diario su menú entre diferentes opciones elaboradas con productos de temporada, de proximidad, ecológicos y sostenibles, diseñadas por nuestro equipo de chefs.

Además de la mejora en los menús, se han optimizado los sistemas de transporte, con carros nuevos isotérmicos, que permiten mantener al mismo tiempo, los alimentos



frescos y las comidas calientes, gracias a un sistema innovador. También se ha renovado el sistema de bandejas, con una nueva vajilla de loza. Para la cena, se ha diseñado el plato de Harvard, con un menú completo y muy satisfactorio que está siendo muy apreciado por nuestros pacientes en otros hospitales donde ya se ha implantado el Programa de Alimentación Saludable.

Desde el equipo de cocina destacan que ha sido “un reto lleno de aprendizaje y una ex-

periencia enriquecedora”. “Además de saludable, la comida debe estar rica —señalan— porque también es importante sacar una sonrisa a un paciente gracias a una sopa bien hecha o a un gazpacho sabroso. Cuidar esos pequeños detalles marca la diferencia”.

Con “Comida que cuida de mí”, reforzamos nuestro compromiso con la salud, el bienestar y el cuidado integral de las personas, ofreciendo menús sabrosos, a la temperatura adecuada y con una presentación atractiva.

Policlínica Gipuzkoa inaugura un nuevo espacio de consultas externas



Las instalaciones, más modernas y funcionales, están diseñadas para mejorar la experiencia del paciente y optimizar el trabajo de los equipos profesionales.

Apiriletik zabalik dagoen kontsulta-espazio berriakurrats garrantzitsua dakar Quirónsalud-enarreta-ereduaren eraldaketan.

Policlínica Gipuzkoa abrió el pasado mes de abril su nuevo espacio de consultas externas en la planta 1ªA, un hito que refuerza el compromiso del centro con la modernización de sus servicios y la mejora continua de la atención al paciente. Este nuevo entorno asistencial se integra plenamente en el modelo de transformación asistencial de Quirónsalud, impulsando entornos más eficientes, coordinados y centrados en la experiencia del usuario.

Las instalaciones han sido diseñadas teniendo en cuenta las necesidades reales de los equipos profesionales —personal médico, de enfermería, auxiliares, administrativas, informadores, y todos los que forman parte de Policlínica Gipuzkoa— y de los pacientes.

Se trata de un espacio más moderno, funcional y adaptado a las demandas asistenciales actuales, que permitirá desarrollar la actividad diaria con mayor comodidad, eficiencia y calidad.

La puesta en marcha de estas consultas supone una oportunidad para seguir avanzando en la calidad del trabajo asistencial y consolidar el modelo de atención de Quirónsalud. En este sentido, el nuevo espacio de consultas, ubicado en la primera planta de Policlínica Gipuzkoa, fomentará la implantación de herramientas clave como el Portal del Paciente, como canal central de comunicación y autogestión y Scribe, que facilita una documentación clínica más ágil y segura entre médico y paciente en la consulta. Y a través

de las encuestas NPS enviadas a los pacientes tras la consulta, el hospital podrá obtener información esencial para escuchar la voz del paciente y poder mejorar continuamente.

Las instalaciones, más modernas y funcionales, están diseñadas para mejorar la experiencia del paciente y optimizar el trabajo de los equipos profesionales.

Asimismo, para favorecer la autonomía del paciente y reducir tiempos de espera, el centro recuerda la nueva ubicación de los kioscos de autoadmisión y de impresión de documentación, que permitirán gestionar citas, pruebas y obtener documentos sin necesidad de hacer cola.



Dr. Álvaro Moreno
Jefe del Servicio de Urgencias y responsable de Medicina de Familia de Policlínica Gipuzkoa.

Policlínica Gipuzkoa ha puesto en marcha una nueva consulta de Medicina de Familia dentro de su renovado espacio de consultas externas, con el objetivo de reforzar la continuidad asistencial y mejorar el acceso de los pacientes a una atención médica más

cercana y resolutive.

Esta incorporación responde a la necesidad creciente de ofrecer una puerta de entrada clara al sistema sanitario, especialmente en un contexto en el que el acceso a la atención primaria puede resultar complejo. La nueva consulta está pensada para atender desde problemas de salud comunes hasta el seguimiento prolongado de patologías, así como para orientar al paciente cuando no tiene claro a qué especialista acudir.

Tal y como explica el doctor Álvaro Moreno, jefe del Servicio de Urgencias y responsable de Medicina de Familia del centro, este modelo permite “conocer mejor a los pacientes y ofrecer tanto una atención puntual como

Policlínica Gipuzkoa impulsa la Medicina de Familia como eje para mejorar la continuidad asistencial

Zentroak Familia Medikuntzako kontsulta bat gehitu du, pazienteen sarbidea eta jarraipen integrala errazteko.

un seguimiento continuado”, reforzando así el papel de la medicina de familia como base del sistema sanitario.

Este servicio busca evitar visitas innecesarias a urgencias y reforzar la coordinación entre niveles asistenciales.

Uno de los principales objetivos de este servicio es mejorar la coordinación entre niveles asistenciales y contribuir a descongestionar

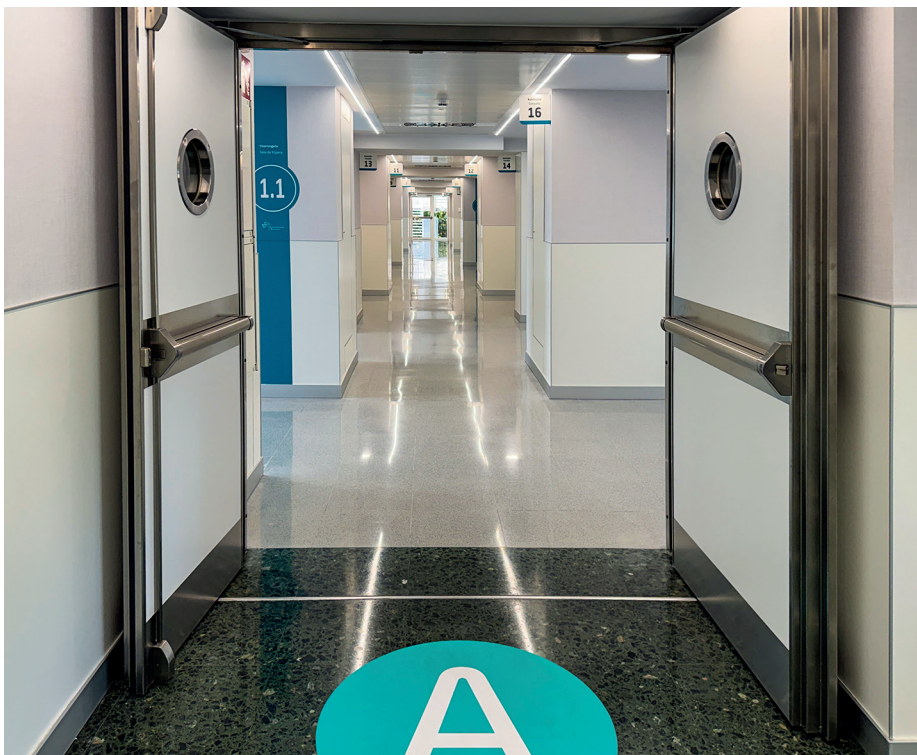
las urgencias. Un seguimiento adecuado desde la medicina de familia permite prevenir complicaciones y evitar derivaciones innecesarias, favoreciendo un funcionamiento más eficiente de todo el sistema.

La nueva consulta se integra en un espacio asistencial diseñado para ser más accesible, funcional y centrado en el paciente, lo que facilita una atención más ágil y personalizada. Además, el entorno de trabajo optimizado permite a los profesionales dedicar más tiempo a la atención clínica y menos a tareas administrativas, mejorando así la calidad del servicio.

La iniciativa forma parte del nuevo espacio de consultas externas, orientado a una atención más cercana, ágil y centrada en el paciente.

Este impulso a la Medicina de Familia se complementa con herramientas digitales como el portal del paciente, que facilita la gestión de citas y el acceso a la información clínica, contribuyendo a una atención más autónoma y eficiente.

Con esta iniciativa, Policlínica Gipuzkoa apuesta por un modelo asistencial más cercano, coordinado y centrado en el seguimiento integral del paciente, en el que la Medicina de Familia se consolida como un pilar clave para mejorar la salud de la población.



Puede informarse más
escaneando este código QR
con su móvil.

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



La maternidad se retrasa, pero la biología no: los expertos alertan del riesgo de ignorar la fertilidad

Ez da inor ama izatera behartzea, baizik eta biologiaren aukerak zabalik mantentzea



Dra. Miren Mandiola
Directora del laboratorio de Reproducción Asistida de Quirónsalud Donostia.



Dr. Miguel García Giménez
Especialista en Reproducción Asistida de Policlínica Gipuzkoa.

Para los especialistas en reproducción asistida Miguel García Giménez y Miren Mandiola, de Policlínica Gipuzkoa, el retraso de la maternidad es un problema: “hoy nace el mismo número de bebés de madres menores de 30 años que de madres mayores de 40”, un cambio que refleja una transformación profunda en los tiempos de la maternidad.

Ambos expertos coinciden en que el principal problema no es social, sino biológico. “La reproducción asistida es una aliada, pero no deja de ser un parche”, afirma Mandiola, quien recuerda que el cuerpo humano mantiene sus propios ritmos. García Giménez lo resume de forma clara: “Nos encontramos con pacientes de 38, 42 o más años; el problema principal en consulta es, sencillamente, la edad”.

Aunque la medicina reproductiva ha avanzado de forma significativa en las últimas décadas, las limitaciones siguen siendo evidentes. “Puedes tener la mejor tecnología, pero si el óvulo es de una mujer de 42 años, las probabilidades siempre serán bajas”, explica Mandiola. En este sentido, García Giménez añade que “la materia prima es la misma que hace años, solo que ahora la recibimos más envejecida”.

A partir de los 40 años, las probabilidades de embarazo con óvulos propios se reducen de forma considerable, lo que obliga en muchos casos a recurrir a la donación. “Un óvulo a los 40 años

tiene un 78% de probabilidades de generar un embrión con alteraciones cromosómicas”, advierte el especialista.

Cualquier mujer de 30 años que piense en ser madre debería valorar su reserva ovárica hoy.

Ante esta situación, ambos defienden la vitrificación de óvulos como una herramienta clave para preservar la fertilidad. “Al

congelar óvulos garantizamos que esa mujer tendrá la misma probabilidad de embarazo que tenía el día que los congeló”, destaca García Giménez. Eso sí, insiste en la importancia del momento: “La recomendación es hacerlo antes de los 37 años; después, la eficacia disminuye claramente”.

Mandiola va un paso más allá y sitúa el momento ideal incluso antes de los 35: “A esa edad la calidad se conserva casi al 100%, aunque muchas mujeres ni siquiera se plantean aún la maternidad”.

Uno de los principales déficits que señalan los expertos es la falta de información. Actualmente, las revisiones ginecológicas se centran en la prevención del cáncer o la anticoncepción, pero no incluyen

de forma sistemática el análisis de la fertilidad. “¿Cómo puede ser que tantas mujeres lleguen a los 38 años sin saber cómo está su reserva ovárica?”, se pregunta García Giménez.

Por ello, proponen un cambio de paradigma: incorporar la evaluación de la reserva ovárica en torno a los 30 años como parte de los controles habituales. “No se trata de presionar, sino de informar”, explica Mandiola. “Decirle a una mujer: esta es tu situación, y si vas a retrasar la maternidad, quizá deberías plantearte preservar”.

En definitiva, los especialistas insisten en que la clave está en anticiparse y tomar decisiones informadas. Como concluye García Giménez,

“cualquier mujer de 30 años que tenga la idea de ser madre algún día debería conocer hoy su situación”.

Y Mandiola añade: “La vida es muy larga, y lo importante es que, cuando llegue el momento,

no se haya cerrado ya la oportunidad”.



Puede informarse más escaneando este código QR con su móvil.



“Hoy se es madre más tarde, más formada y con un parto más personalizado”

“Gaur egun, erditzen duten emakumeek lehenatasuna ematen diote segurtasun medikoari, gertuko laguntzari eta erditzea nola bizi erabakitzeko aukerari”, azaldu du Juan Céspedes doktoreak, Policlínica Gipuzkoako Ginekologia eta Obstetrizia Zerbitzuko buruak.



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

La maternidad ha experimentado un cambio profundo en las últimas décadas, transformando también la forma de atender el embarazo y el parto. Según el Dr. Juan Céspedes, jefe de Ginecología y Obstetricia de Policlínica Gipuzkoa, hoy las mujeres buscan no solo seguridad, sino una

atención personalizada que respete sus decisiones, ritmos y necesidades. Además, cada vez más mujeres retrasan la maternidad hasta después de los 30 o 35 años, lo que implica nuevas exigencias médicas y un seguimiento más completo durante todo el proceso.

“La maternidad ha cambiado en los últimos años: la edad media al primer embarazo se retrasa y las mujeres llegan más informadas y con nuevas preocupaciones. En Policlínica Gipuzkoa, el modelo de atención se adapta a esta nueva realidad”.

Este nuevo perfil de paciente llega mejor informada y con preguntas concretas, lo que ha llevado a reforzar el acompañamiento desde fases tempranas del embarazo. El modelo actual apuesta por un seguimiento integral, con controles periódicos, pruebas diagnósticas avanzadas y una comunicación constante. Más

que centrarse únicamente en evitar el dolor, las mujeres priorizan participar activamente en su parto y sentir confianza en el equipo médico.

“Del parto sin dolor a un proceso seguro y a medida. La forma de ser madre evoluciona y con ella la atención al embarazo y al parto, donde hoy las mujeres demandan información, privacidad, confianza y capacidad de decisión”.

En este contexto, la disponibilidad continua del equipo sanitario es uno de los aspectos más valorados, ya que aporta tranquilidad ante posibles complicaciones. La atención combina rigor clínico con cercanía, ofreciendo recursos como visitas guiadas para familiarizarse con el entorno hospitalario y reducir la incertidumbre del momento del parto.

En definitiva, Policlínica Gipuzkoa adapta su modelo a una maternidad más consciente y exigente, donde el objetivo es acompañar a cada mujer de forma individualizada, respetando sus decisiones sin perder de vista lo más importante: garantizar la salud y el bienestar tanto de la madre como del bebé.

COMPROMETIDOS CONTIGO

Con el objetivo de acompañar en todo momento a la mujer y su entorno familiar, ponemos a su disposición los siguientes servicios:

- Educación maternal.
- Paritour: visita guiada al centro con una matrona para conocer los pasos a dar cuando sientas que estás de parto y tengas que acudir a Policlínica Gipuzkoa.
- Consulta con la matrona sobre el Plan del Parto.
- Servicio telefónico de Lactancia Materna.
- Consulta de lactancia / grupos de lactancia.



Puede informarse más
escaneando este código QR
con su móvil.

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



Amaia Ochotorena, pediatra endocrinóloga de Policlínica:

“El diagnóstico precoz es clave para optimizar el crecimiento y desarrollo de cada niño”

Jarraipen medikoa eta haurren ohiturak funtsezkoak dira hurrek hazkunde egokia izan dezaten.



Dra. Amaia Ochotorena
Pediatra endocrinóloga
de Policlínica Gipuzkoa.

El crecimiento infantil depende de múltiples factores y su correcta evolución es esencial para la salud futura. La pediatra endocrinóloga de Policlínica Gipuzkoa, Amaia Ochotorena, insiste en que “el diagnóstico precoz es clave para optimizar el

crecimiento y desarrollo de cada niño”.

El tratamiento con hormona de crecimiento, uno de los más conocidos en este ámbito, está indicado únicamente en casos concretos y tras una evaluación clínica rigurosa. “La indicación más habitual es el déficit de hormona de crecimiento, pero también puede aplicarse en enfermedades genéticas como el síndrome de Turner o alteraciones del gen SHOX, en insuficiencia renal crónica o en niños nacidos pequeños para su edad gestacional sin crecimiento recuperador”, explica. En situaciones seleccionadas, también se valora en talla baja idiopática.

La hormona de crecimiento está indicada en trastornos concretos y siempre tras valoración especializada

La especialista subraya la importancia de observar la evolución del crecimiento más que fijarse en una edad concreta. Se recomienda consultar cuando existe un crecimiento inferior al esperado, estancamiento en las curvas o una talla claramente por debajo de la familiar, así como ante retraso puberal o bajo peso. “El tratamiento es más eficaz cuanto antes se inicia, siempre que esté bien indicado”, añade.

El objetivo principal es mejorar la velocidad de crecimiento y acercar la talla final al potencial genético. En casos de déficit hormonal, la respuesta suele ser muy positiva, especialmente en el primer año. Además, puede haber beneficios en la composición corporal y la salud ósea, aunque los resultados varían según cada paciente.

Se trata de un tratamiento prolongado, generalmente hasta el final del crecimiento, que requiere un control médico estrecho mediante revisiones periódicas, pruebas analíticas y

radiológicas. Esto permite ajustar la dosis y garantizar su seguridad.

“La hormona de crecimiento es un tratamiento seguro cuando está bien indicado”, señala Ochotorena. Los efectos adversos son poco frecuentes, aunque pueden incluir cefalea o retención de líquidos, lo que hace imprescindible el seguimiento especializado.

Detectar a tiempo alteraciones en la curva de crecimiento mejora el pronóstico.

Más allá del tratamiento, la especialista destaca el papel de los hábitos saludables. El sueño, la alimentación equilibrada y la actividad física influyen directamente en el crecimiento, mientras que el sedentarismo o el estrés pueden afectarlo negativamente.

Como conclusión, Ochotorena recuerda que “no todos los niños con talla baja tienen una patología”, pero insiste en la importancia de una valoración precoz para identificar los casos que requieren estudio o tratamiento y mejorar así su desarrollo a largo plazo.



Puede informarse más
escaneando este código QR
con su móvil.





“Es vital mantener actualizado el calendario vacunal para evitar la propagación del sarampión”

Ainhoa Muguruza doktoreak, Policlínica Gipuzkoako pediatriak, ohartarazi du “oso kutsakorra” den gaixotasuna dela, eta konplikazio larriak sor ditzakeela, batez ere txertorik hartu ez duten haurren artean.



Dra. Ainhoa Muguruza
 Pediatra de Policlínica
 Gipuzkoa.

El sarampión, una enfermedad que parecía prácticamente erradicada en España hace una década, vuelve a preocupar a los especialistas. El descenso en las coberturas vacunales y el aumento de casos en Europa han provocado que la Organización Mundial de la Salud haya retirado en 2025 la certificación que reconocía a España como país libre de transmisión endémica del virus.

Así lo explica la Dra. Ainhoa Muguruza, pediatra de Policlínica Gipuzkoa, quien recuerda que el sarampión es “una enfermedad viral altamente contagiosa que se transmite principalmente por gotas respiratorias”. De hecho, su capacidad de propagación es muy elevada: una sola persona infectada puede contagiar a entre 12 y 18 personas en poblaciones susceptibles. “La preocupación de los pediatras está muy relacionada con el descenso en la cobertura vacunal en la infancia, que favorece la aparición de brotes”, señala.

Fiebre alta, tos y una erupción característica

Los primeros síntomas del sarampión pueden confundirse fácilmente con los de otras infecciones víricas comunes en la infancia. En un primer momento aparecen fiebre alta, tos, congestión nasal y conjuntivitis, a los que pueden sumarse unas pequeñas manchas blanquecinas en la mucosa oral conocidas como manchas de Koplik, muy características de esta enfermedad.

Posteriormente aparece la erupción cutánea típica, que comienza en la cara y se extiende progresivamente por el resto del cuerpo. “En los primeros días puede ser difícil diferenciarlo de otros virus infantiles, por lo que el contexto clínico y epidemiológico suele ser clave para el diagnóstico”, explica la especialista.

Posibles complicaciones

Aunque en muchos casos evoluciona de forma favorable, el sarampión puede provocar



complicaciones importantes, especialmente en lactantes que aún no han recibido la primera dosis de la vacuna o en personas con el sistema inmunitario debilitado. Entre las complicaciones más frecuentes se encuentran otitis media, laringotraqueobronquitis, neumonía, diarrea o problemas oculares, además de sobreinfecciones bacterianas derivadas de la inmunosupresión que provoca el virus. “En aproximadamente uno de cada mil casos pueden aparecer complicaciones neurológicas, que pueden dejar secuelas importantes”, explica la doctora Muguruza.

“Una sola persona infectada puede contagiar a entre 12 y 18 personas en poblaciones susceptibles.”

La vacunación, clave para evitar brotes

La principal herramienta para prevenir el sarampión es la vacunación. En España, el calendario vacunal incluye dos dosis de la vacuna triple vírica (sarampión, rubéola y parotiditis), administradas a los 12 meses y entre los 3 y 4 años.

Según explica Ainhoa Muguruza, la cobertura de la primera dosis se mantiene en torno al

97%, pero la segunda dosis se encuentra actualmente por debajo del objetivo del 95% necesario para evitar brotes. “Es vital mantener actualizado el calendario vacunal durante las revisiones pediátricas para evitar la propagación del sarampión”, subraya.

Qué hacer ante una sospecha

Ante la sospecha de sarampión —especialmente en niños no vacunados, tras viajes internacionales o contacto con posibles brotes— la recomendación es aislar al niño y contactar con profesionales sanitarios o con las autoridades sanitarias para recibir indicaciones.

“No existe un tratamiento antiviral específico contra el sarampión, por lo que la prevención mediante vacunación sigue siendo la herramienta más eficaz”, recuerda la pediatra.



Puede informarse más
 escaneando este código QR
 con su móvil.



Nueva Unidad de Corazón

Gipuzkoako Poliklinikak beste urrats bat eman du arreta-bikaintasunaren aldeko apustuan, Bihotzaren Unitate berria sortuz; uztailaz geroztik ospitaleko -1 solairuan egongo den gune honek arreta kardiobaskularrekin lotutako zerbitzu guztiak bilduko ditu.



El Dr. Ramiro Trillo operando en el quirófano híbrido de Policlínica Gipuzkoa, el primero de cardiología intervencionista del territorio.

Cardiólogos



Dr. Gonzalo Navarrete
Jefe de Servicio.



Dr. Alberto Izaguirre



Dr. Eduardo Uribe-Echeverría



Dr. Javier Irazusta



Dr. Jaime Lucas

Cardiólogos Electrofisiólogos



Dr. Bernardo Serra



Dr. Jesús Martínez-Alday

El objetivo es claro: ofrecer al paciente un recorrido más ágil, coordinado y centrado en sus necesidades, integrando en un mismo entorno consultas de Cardiología, Electrofisiología, Hemodinámica, Cirugía Cardiovascular y Rehabilitación Cardíaca.

Interbentziozko kardiologia estatuko erreferente da prozedura konplexuetan berrikuntzagaratik, hala nola TAVletan; profesionalentzako prestakuntzazentro ere bada, baita aurikula itxiera ere, iktusak prebenitzeko teknika sofistikatuak.

“La concepción de este nuevo espacio -explica Manu Díaz de Corcuera, director territorial de Quirónsalud en el País Vasco- responde a una filosofía cada vez más presente en el grupo Quirónsalud: situar la experiencia del paciente en el centro. Facilitar el acceso, mejorar la coordinación entre especialistas y reducir tiempos en el proceso asistencial son algunos de los beneficios que aporta esta

reorganización, pensada para acompañar al paciente cardíaco de forma integral, desde el diagnóstico hasta su recuperación”.

“El paciente accede por lo general a la Unidad del Corazón a través de la consulta de Cardiología, que lidera el Dr. Gonzalo Navarrete -explica la Dra. Sonia Roussel, directora gerente de Policlínica Gipuzkoa- donde se le valora y se le organizan las pruebas complementarias precisas, para lograr un diagnóstico integral de su estado en el menor tiempo posible y procurando coordinar los diferentes servicios diagnósticos, para ofrecer soluciones al paciente con la mayor prontitud”.

Uno de los pilares de esta nueva Unidad del Corazón, referente por su capacidad diagnóstica y su enfoque innovador en el tratamiento de patologías cardiovasculares es su servicio de Cardiología Intervencionista, donde electrofisiólogos y hemodinamistas trabajan en equipo en el quirófano híbrido para la realización de estudios diagnósticos cardiovasculares, que en muchas ocasiones, se convierten en acciones terapéuticas para resolver durante el mismo procedimiento diagnóstico patologías como las arritmias, anginas de pecho, prevención de trombos, ...



Cardiólogos Intervencionistas



Dr. Ramiro Trillo
Jefe de Servicio.



Dra. Gisela Flores

Cirujanos Cardiovasculares



Dr. Ignacio Gallo
Jefe de Servicio.



Dr. Alberto Sáenz



Dra. Cristina Sánchez



Dra. Lucía Pañeda



Dr. Iosu Barrero



Dra. Yolanda Villa

Rehabilitación cardíaca



Dr. Eduardo Alegría
Jefe de Servicio.



Cirujanos cardíacos de Policlínica Gipuzkoa durante una intervención

El equipo de Electrofisiología, integrado por cardiólogos expertos en estas técnicas, se dedica al estudio y tratamiento de las alteraciones del ritmo cardíaco. Gracias al uso de tecnología avanzada y a la experiencia de sus profesionales, liderado por los cardiólogos Dr. Jesús Martínez-Alday y Dr. Bernardo Serra, este servicio permite diagnosticar con precisión arritmias complejas y ofrecer tratamientos eficaces como la ablación cardíaca, mejorando de forma significativa la calidad de vida de los pacientes, que normalmente se pueden ir a su casa a las 24 horas del procedimiento.

Otro de los grandes referentes de la Unidad de Corazón de Policlínica Gipuzkoa es su servicio de Hemodinámica, clave en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad coronaria. Su trayectoria, junto con la de la cirugía cardíaca, alcanza ya casi cuatro décadas de actividad. Ambos servicios están concertados con el Servicio Vasco de Salud desde 1988, lo que refleja su papel consolidado dentro del sistema sanitario y su compromiso con la atención pública.

Este equipo de Cardiología Intervencionista destaca especialmente por la realización de procedimientos complejos que requieren alta especialización, como el implante de válvulas aórticas mediante técnica TAVI o el cierre de la orejuela auricular. Se trata de técnicas mí-

nimamente invasivas que han revolucionado el tratamiento de determinadas patologías, mediante técnicas percutáneas, y que sitúan a Policlínica Gipuzkoa como centro de referencia en nuestro país, incluso en la formación de otros especialistas, como consecuencia del gran prestigio y experiencia de su jefe de servicio, el Dr. Ramiro Trillo.

Bihotzeko kirurgia, Gipuzkoan bakarra, 40 urte betetzen ditu esperientziagatik, berrikuntza-gaitasunagatik eta emaitza bikainengatik erreferente izanik.

El servicio de Cirugía Cardiovascular de Policlínica Gipuzkoa merece una mención especial. Es el único servicio de Gipuzkoa y se ha convertido en un referente gracias al prestigio de su fundador y jefe de servicio, el cirujano cardíaco Dr. Ignacio Gallo, que ha logrado que este equipo destaque por su elevado volumen de intervenciones y sus excelentes resultados clínicos, siendo pioneros en la aplicación de innovaciones importantes en sus quirófanos, como por ejemplo ser el primer servicio de cirugía cardíaca que publicó estudios de investigación en las más importantes revistas médicas internacionales demostrando los beneficios de la aplicación de PRGF (Plasma Rico en Factores de Crecimiento) en la cicatriz de la esternotomía, que hoy se siguen aplicando, mejorando notablemente el postoperatorio y la recuperación de los pacientes operados de corazón, con menos infecciones en la cicatriz, menos dolor y más pronta recuperación. Con cerca de 40 años de trayectoria, este servicio ha sido clave en la atención de miles de guipuzcoanos y continúa evolucionando con técnicas cada vez más avanzadas. El recorrido asistencial de la Unidad de Corazón de Policlínica Gipuzkoa se completa con el área de Rehabilitación Cardíaca, liderada por el cardiólogo Dr. Eduardo Alegría, fundamental en la recuperación y prevención de nuevos eventos cardiovasculares.

Este servicio, concertado por el Servicio Vasco de Salud desde 2011, ofrece programas personalizados que combinan ejercicio físico supervisado, educación sanitaria en nutrición, apoyo psicológico al paciente, contribuyendo a mejorar su recuperación, estado emocional, pronóstico y calidad de vida.



Las prótesis de cadera y rodilla son hoy más duraderas y seguras

Adrián Cuéllar doktoreak azaldu du protesi bat jartzeko unea heltzen dela mina eguneroko bizitza mugatzen hasten denean eta tratamendu kontserbadoreak eraginkorrak izateari uzten diotenean.

El dolor articular es una de las principales causas de pérdida de calidad de vida, especialmente cuando afecta a articulaciones clave como la cadera o la rodilla. Sin embargo, todavía son muchos los pacientes que retrasan la decisión de someterse a una prótesis, a menudo por miedo o por ideas erróneas sobre este tipo de intervenciones. Tal y como señala el jefe del servicio de Traumatología

de Policlínica Gipuzkoa, el doctor Adrián Cuéllar, "realmente son pacientes que están con dolor en la cadera o en la rodilla que les va limitando para hacer su actividad normal, incluso llegando a molestarles en reposo y alterando su calidad de vida".

El especialista explica que el momento adecuado para plantear una prótesis llega cuando el dolor deja de ser controlable con tra-



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



Dr. Asier Cuéllar
Traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa.

tamientos conservadores. "Son pacientes en los que el tratamiento con actividad física, medicación, fisioterapia o infiltraciones ya no ha funcionado", apunta. En estos casos, una valoración médica completa, apoyada en pruebas de imagen, permite confirmar el diagnóstico y plantear la mejor solución.

Los avances en materiales han conseguido que más del 95% de las prótesis duren más de 20 años, e incluso se espera que alcancen los 30 o 40 años.

Uno de los principales frenos para dar el paso sigue siendo la creencia de que las prótesis tienen una vida útil limitada. Sin embargo, los avances en los materiales han cambiado radicalmente este escenario en los últimos años. "Hace tiempo hubo un cambio importante con los nuevos polietileno, que son más resistentes, y eso ha permitido aumentar la durabilidad de las prótesis", explica el doctor Cuéllar. En la actualidad, "más del 95% de las prótesis duran más de 20 años" y, en muchos casos, se espera que alcancen los 30 o incluso 40 años de vida útil. "Prácticamente, en la mayoría de los casos, es una prótesis para toda la vida", subraya.

Además de la durabilidad, las técnicas quirúrgicas también han evolucionado hacia procedimientos más precisos y menos invasivos. Un ejemplo de ello son las prótesis unicompartmentales de rodilla, indicadas para casos en los que el desgaste se localiza en una sola zona. "Lo que hacemos es sustituir únicamente la parte dañada de la rodilla con una prótesis más pequeña, lo que implica una cirugía menos agresiva", detalla el traumatólogo. Esto se traduce en ventajas claras para el paciente, como "mejor movilidad, recuperación más rápida, menor pérdida de sangre y una sensación más natural tras la cirugía".





Los avances no se limitan al acto quirúrgico. La anestesia y el manejo del dolor postoperatorio también han mejorado de forma significativa. “El gran avance ha sido la incorporación de los bloqueos periféricos, que permiten controlar mejor el dolor en los días posteriores a la intervención”, explica Cuéllar. Esta mejora facilita una recuperación más confortable y acelera la vuelta a la actividad.

Las técnicas actuales y la mejora en la anestesia permiten una recuperación más rápida, con movilización precoz y estancias hospitalarias cada vez más cortas.

De hecho, la tendencia actual es promover una movilización precoz tras la cirugía. “Intentamos que el paciente se ponga a caminar el mismo día o al día siguiente”, afirma el especialista. En el caso de la prótesis de cadera, la recuperación suele ser especialmente rápida, con altas hospitalarias incluso al día siguiente. Las prótesis de rodilla requieren algo más de tiempo, con estancias de dos o tres noches, pero siempre con un enfoque activo desde el inicio. “Insistimos en comenzar cuanto antes con ejercicios de movilidad para evitar rigideces”, añade.



En cuanto al perfil de los pacientes, el doctor Cuéllar destaca que cada vez es más amplio. Por un lado, personas de edad avanzada optan por operarse para mantener su autonomía. “Cada día operamos a gente más mayor,

incluso con 80 o 90 años, que quiere seguir haciendo su vida normal”, señala. Por otro, también ha aumentado el número de pacientes jóvenes que deciden no convivir con el dolor durante años. “Personas de 30 o 40 años se operan y vuelven a hacer una vida completamente normal”, explica.

A pesar de estos avances, es habitual que los pacientes lleguen a consulta con dudas o temores. Entre los más frecuentes, el especialista menciona el miedo a complicaciones como el rechazo o la infección. Sin embargo, insiste en que el riesgo es bajo. “La probabilidad de complicaciones graves, como el aflojamiento o la infección, ronda el 1%”, afirma. Aun así, subraya la importancia de seguir las recomendaciones médicas y los cuidados postoperatorios para minimizar riesgos.

En este contexto, el mensaje de los especialistas es claro: no es necesario prolongar el sufrimiento cuando existen soluciones eficaces y seguras. “Para qué esperar si con una prótesis, sobre todo de cadera, los resultados son tan buenos”, concluye el doctor Cuéllar. Hoy en día, las prótesis permiten no solo eliminar el dolor, sino también recuperar la movilidad y retomar una vida activa en un plazo cada vez más corto.



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

Del tenis a la escalada:

Pajares doktoreak ohartarazi du eskuan, eskumuturrean eta ukondoan gertatzen diren lesioen hazkunderari buruz, teknika txarraren eta prestakuntza faltaren ondorioz.



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

El aumento de la práctica deportiva, especialmente en disciplinas como el tenis, el pádel o la escalada, ha traído consigo un incremento significativo de lesiones en mano, muñeca y codo. Así lo advierte el Dr. Samuel Pajares, traumatólogo

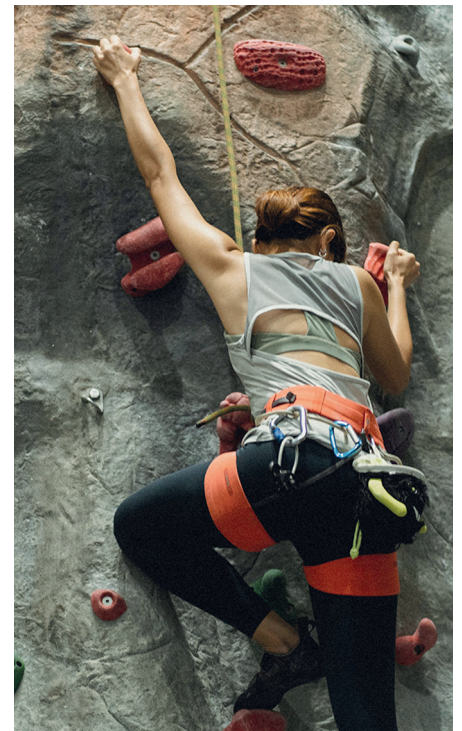
y responsable de la Unidad de Mano, Muñeca y Codo de Policlínica Gipuzkoa, quien incide en que la mayoría de estas dolencias pueden prevenirse con una adecuada técnica, el material correcto y una preparación física progresiva.

La técnica, el material adecuado y una preparación física progresiva son claves para prevenir lesiones y evitar cronificarlas.

“Se trata de deportes muy exigentes para el miembro superior”, explica el especialista, quien señala que los movimientos repetitivos, los cambios bruscos de ritmo o la intensidad del agarre convierten estas articulaciones en especialmente vulnerables.

Entre las patologías más frecuentes destaca la epicondilitis, conocida como “codo de tenista”, una tendinopatía que afecta al origen de los tendones extensores de la muñeca. “Aunque el dolor se manifiesta en el codo, en muchos casos está provocado por una sobrecarga de la muñeca y movimientos repetitivos”, aclara el Dr. Pajares. Además, subraya que no es una lesión exclusiva del tenis, ya que también puede aparecer en personas que no practican deporte, pero realizan gestos repetitivos en su actividad diaria.

En el caso de la escalada, el especialista alerta del incremento de lesiones específicas en manos y dedos, como tendinitis, roturas ligamentosas y especialmente las lesiones de poleas.



El auge de deportes como la escalada y la práctica del tenis ha incrementado las consultas por lesiones en el miembro superior. Tendinitis, epicondilitis y roturas de poleas son las patologías más frecuentes, muchas veces evitables.

“El sistema de poleas permite que los dedos generen fuerza manteniendo los tendones pegados al hueso, pero la intensidad del agarre en la escalada puede provocar su rotura”, explica. Aunque no siempre requieren cirugía, estas lesiones pueden implicar largos periodos de recuperación si no se tratan adecuadamente.

Uno de los factores clave detrás de este aumento de lesiones es, según el traumatólogo, la falta de preparación física, especialmente en personas que se inician en estas actividades. “Es frecuente empezar a escalar o jugar

al tenis sin haber fortalecido previamente la musculatura y los tendones, lo que incrementa el riesgo de lesión”, advierte.

TENIS



Puede informarse más escaneando este código QR con su móvil.

ESCALADA



Puede informarse más escaneando este código QR con su móvil.



Uno de cada cuatro hombres desarrollará una hernia inguinal a lo largo de su vida

Inguinal herniak kirurgia orokorrean ohikoenak diren patologiaetako bat dira, baina biztanleriak oraindik gutxi ezagutzen ditu.



Dr. José Luis Elósegui
Jefe del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa.

Las hernias inguinales constituyen una de las patologías más frecuentes en cirugía general, aunque siguen siendo poco comprendidas por la población. Tal y como explica el Dr. José Luis Elósegui, jefe del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa, se trata de un bulto en la ingle provocado por un defecto en la pared abdominal que, con el tiempo, tiende a aumentar y puede derivar en complicaciones si no se trata.

El especialista destaca que su incidencia es especialmente elevada en hombres —afectando a uno de cada cuatro a lo largo de su vida— debido a factores anatómicos, mientras que en mujeres es considerablemente menor. Además, aunque algunas hernias pueden estar presentes desde el nacimiento, lo más habitual es que aparezcan con la edad por debilitamiento de los tejidos o por factores como el esfuerzo físico, la tos crónica o el estreñimiento.

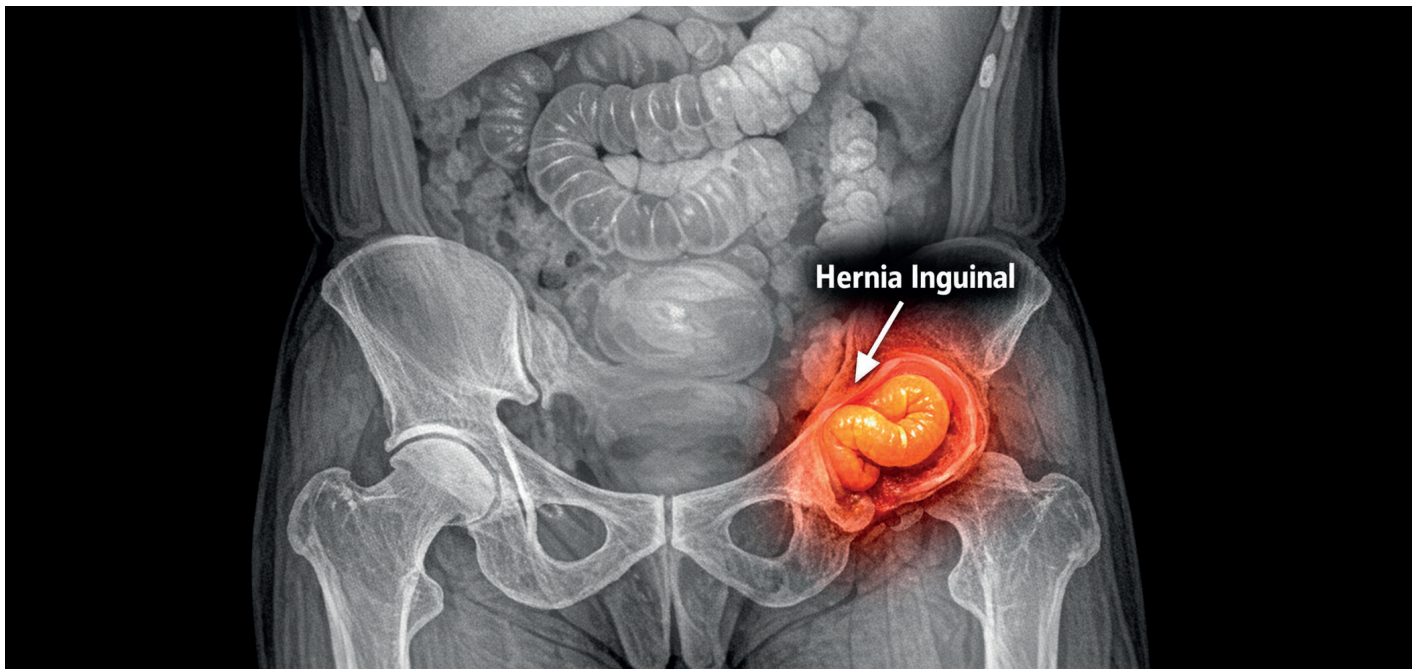
Según el Dr. José Luis Elósegui, el primer síntoma suele ser una leve molestia en la ingle, acompañada de la aparición de un bulto visible. Ante estos signos, insiste en la importancia de acudir al médico, ya que la hernia no desaparece por sí sola. Aunque no suele ser una urgen-

cia, su tratamiento es quirúrgico en la mayoría de los casos.

A día de hoy, la cirugía ha evolucionado notablemente, permitiendo intervenciones seguras, poco invasivas y con recuperaciones rápidas, que en muchos casos permiten retomar la actividad normal en pocos días. No obstante, advierte el especialista que retrasar el tratamiento puede provocar complicaciones graves, como la estrangulación de la hernia. Por ello, lanza un mensaje de concienciación y tranquilidad: se trata de una intervención muy habitual y con excelentes resultados cuando se aborda a tiempo.



Puede informarse más
escaneando este código QR
con su móvil.



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 calor y la deshidratación disparan el riesgo de cálculos renales y cistitis en verano”

Alejandro González urologoak ohartarazi du likido galerak eta gernua kontzentratuta egoteak harriak eta gernu-infekzioak sortzea errazten dutela.



Dr. Alejandro González
Urólogo de Policlínica
Gipuzkoa.

La llegada del calor trae consigo un aumento significativo de los problemas urológicos más comunes, entre ellos los cálculos renales y las infecciones urinarias. Según explica el urólogo Alejandro González, la principal causa que explica este incremento es la deshidratación, un factor estrechamente relacionado con los cambios de hábitos durante los meses de verano. “En esta época sudamos más, viajamos más y estamos más activos. Todo ello provoca una

mayor pérdida de líquidos que, en muchos casos, no compensamos adecuadamente”, señala el especialista. Como consecuencia, se reduce la cantidad de orina y aumenta su concentración, lo que favorece tanto la cristalización —origen de los cálculos renales— como la proliferación de bacterias que pueden derivar en infecciones urinarias. Ante esta situación, la hidratación se convierte en la medida preventiva más importante. González recomienda ingerir aproximadamente dos litros de agua al día durante el verano, una cifra superior a la que suele aconsejarse en invierno. En cuanto a los síntomas, las infecciones urinarias suelen manifestarse con una mayor

frecuencia al orinar, acompañada de escozor, ardor y molestias. Si la infección progresa, pueden aparecer fiebre, dolor abdominal o malestar general. Por su parte, los cálculos renales pueden pasar desapercibidos en fases iniciales, pero cuando aumentan de tamaño o se desplazan provocan dolor intenso. Es lo que se conoce como cólico renal, una de las dolencias más agudas en el ámbito urológico. La prevención también pasa por la alimentación y los hábitos saludables. Para evitar infecciones urinarias, el consumo de frutas y verduras —especialmente cítricos o arándanos— puede ser beneficioso, ya que ayudan a acidificar la orina. En el caso de los cálculos renales, el especialista

recomienda moderar la ingesta de sal y grasas, así como mantener una actividad física regular.

No obstante, González advierte de que no existe una dieta universal para prevenir las piedras, ya que estas pueden estar formadas por distintos tipos de minerales. Por ello, en pacientes que ya han expulsado algún cálculo, resulta útil analizar su composición para adaptar las recomendaciones dietéticas de forma personalizada.

Beber alrededor de dos litros de agua al día y vigilar el color de la orina son claves para prevenir complicaciones.

En el ámbito de la prevención de la cistitis, especialmente frecuente en verano, existen medidas sencillas pero eficaces. Entre ellas, destacan no retener las ganas de orinar, vaciar la vejiga tras el baño en piscinas o playas y evitar permanecer con ropa húmeda durante largos periodos. Asimismo, se aconsejan prácticas de higiene adecuadas tras las relaciones sexuales.

No retener las ganas de orinar y mantener hábitos saludables ayuda a reducir el riesgo, especialmente en épocas de altas temperaturas.

Las infecciones urinarias son más frecuentes en mujeres, especialmente en etapas como el inicio de la actividad sexual, la menopausia o la edad avanzada. En cambio, los cálculos renales se presentan con mayor incidencia en hombres, asociados en muchos casos a factores como la obesidad, el sedentarismo o el síndrome metabólico.

En definitiva, el especialista destaca la importancia de la prevención, especialmente en verano, cuando el riesgo aumenta de forma notable. Mantener una correcta hidratación, adoptar hábitos saludables y estar atentos a los síntomas son las claves para evitar complicaciones y preservar la salud urológica.





“Hoy disponemos de un nuevo medio no invasivo para detectar la fibrosis hepática”

Policlínica Gipuzkoan berriki sartutako teknologia berri bat da; ekografiaren antzekoa da, ez inbaditzailea, kontsultan bertan egiten dena, eta ultrasoinuen bidez gibelaren elastikotasuna neurtzeko eta haren egoera ebaluatzeko aukera ematen du, biopsiarik egin beharrik gabe.



Dr. Juan Arenas
Jefe del servicio de
Aparato Digestivo
de Policlínica Gipuzkoa.

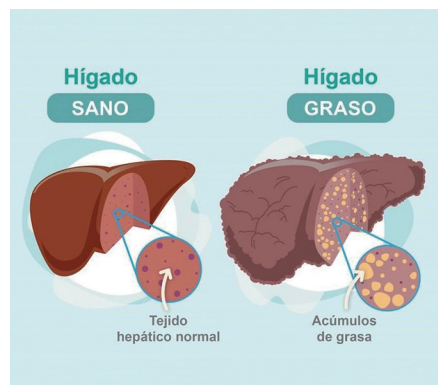
“Un hígado sano es elástico y cuando hay enfermedad hepática es importante poder diagnosticar cuanto antes. Y esto es lo que hoy podemos realizar en consulta, gracias a un nuevo equipamiento, que se ha consolidado como una de las he-

rramientas más avanzadas para la evaluación de la salud hepática sin necesidad de recurrir a procedimientos invasivos”. Así lo explica el Dr. Juan Arenas, jefe del Servicio de Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa, quien destaca su papel clave en la detección precoz de enfermedades del hígado.

En muchos casos, las enfermedades del hígado evolucionan de forma silenciosa, sin síntomas evidentes, por lo que su detección temprana es fundamental para evitar complicaciones futuras.

“Esta nueva prueba diagnóstica utiliza ultrasonidos para medir la elasticidad del hígado. Un hígado sano es blando, pero cuando aparecen cicatrices —lo que conocemos como fibrosis— se vuelve más rígido, y esta tecnología nos permite cuantificar esa dureza”, señala el doctor Juan Arenas.

Esta medición de la elasticidad del hígado sin necesidad de biopsia resulta especialmente útil en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades hepáticas crónicas, como las hepatitis virales, la esteatosis hepática o hígado graso, así como las patologías asociadas al síndrome metabólico. “En muchos casos -ex-



plica el jefe del servicio de Aparato digestivo de Policlínica Gipuzkoa-, estas enfermedades evolucionan de forma silenciosa, sin síntomas evidentes, por lo que su detección temprana es fundamental para evitar complicaciones futuras”.

Ventajas

Una de las principales ventajas del nuevo equipo de diagnóstico de la enfermedad hepática de Policlínica Gipuzkoa es que evita la necesidad de realizar una biopsia hepática en muchos casos. “La biopsia ha sido durante años el método de referencia, pero es un procedimiento invasivo. Con este nuevo sistema de diagnóstico, en cambio, podemos analizar una mayor superficie del hígado de forma rápida, segura y sin riesgos para el paciente”, subraya el doctor Juan Arenas.

“Además -añade el experto en Aparato digestivo- se trata de una prueba cómoda y accesible que se realiza en consulta, dura apenas entre 10 y 15 minutos y no requiere preparación previa, anestesia ni el uso de radiación o contrastes”.

Desde el punto de vista preventivo, su utilidad es especialmente relevante en personas con factores de riesgo como obesidad, diabetes o

consumo de alcohol. “Detectar la fibrosis de forma precoz no solo permite actuar antes sobre el hígado, sino que también ayuda a prevenir problemas asociados, como el riesgo cardiovascular”, explica el doctor Arenas de Policlínica Gipuzkoa.

La biopsia ha sido durante años el método de referencia, pero es un procedimiento invasivo. Con este nuevo sistema, podemos analizar una mayor superficie del hígado de forma rápida, segura y sin riesgos para el paciente.

Aunque no sustituye completamente a otras pruebas diagnósticas, este nuevo equipo de diagnóstico de la enfermedad hepática de Policlínica Gipuzkoa se integra como una herramienta complementaria dentro del estudio global de la enfermedad hepática. Su capacidad para identificar alteraciones en fases iniciales lo convierte en un aliado clave en la medicina preventiva.

En este sentido, el Dr. Juan Arenas reconoce su importancia para valorar su incorporación progresiva en chequeos médicos, especialmente a partir de los 40 años o ante cualquier sospecha de enfermedad hepática silenciosa.



Puede informarse más
escaneando este código QR
con su móvil.

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

La cirugía hoy comienza en el ordenador

3D plangintzak eta ordenagailuz lagundutako kirurgiak paradigma-aldaketa ekarri dute aho-aurpegi kirurgian, esku-hartze zehatzagoak, ez hain inbaditzaileak eta pazientearentzat emaitza hobekak lortzea ahalbidetuz.

La cirugía maxilofacial vive una auténtica revolución impulsada por la tecnología. Hoy, mucho antes de entrar al quirófano, las intervenciones comienzan en el ordenador, donde los especialistas planifican con precisión milimétrica cada paso de la cirugía gracias a herramientas de simulación tridimensional. “El gran cambio es que ahora podemos anticipar la cirugía con un nivel de detalle sin precedentes. La planificación digital nos permite reducir riesgos, mejorar la precisión y ofrecer al paciente una visión clara del resultado esperado”, explica el cirujano maxilofacial Dr. Tim Liesenhoff. Este avance tecnológico se suma a un cambio en el perfil de los pacientes y en las patologías tratadas. Según Liesenhoff, las infecciones graves y los grandes traumatismos han disminuido, mientras que han aumentado los problemas relacionados con la articulación temporomandibular y las malformaciones mandibulares. “Hoy vemos mucha más cirugía electiva que de urgencia, lo que permite tratamientos mejor planificados, menos invasivos y con una recuperación más previsible”, añade.

Cirugía más precisa, menos invasiva

La incorporación de tecnologías como la planificación 3D, las guías quirúrgicas personalizadas o la cirugía asistida por ordenador ha supuesto un salto cualitativo en este campo. “El uso de estas herramientas nos permite realizar intervenciones más precisas, más

rápidas y menos traumáticas, reduciendo complicaciones y acortando los tiempos de recuperación”, destaca Javier Martín, jefe del servicio de cirugía maxilofacial. Además de mejorar los resultados clínicos, estas técnicas facilitan la comprensión del proceso por parte del paciente. “El paciente deja de enfrentarse a una intervención abstracta. Puede ver su caso, entenderlo y participar activamente en la toma de decisiones”, apunta Martín. Además, el papel de la imagen médica se ha convertido en un auténtico lenguaje clínico dentro de la cirugía maxilofacial. El uso combinado de pruebas radiológicas como TAC o resonancia, junto con fotografías clínicas, permite obtener un modelo virtual comple-



Dr. Tim Liesenhoff
Cirujano maxilofacial de Policlínica Gipuzkoa.



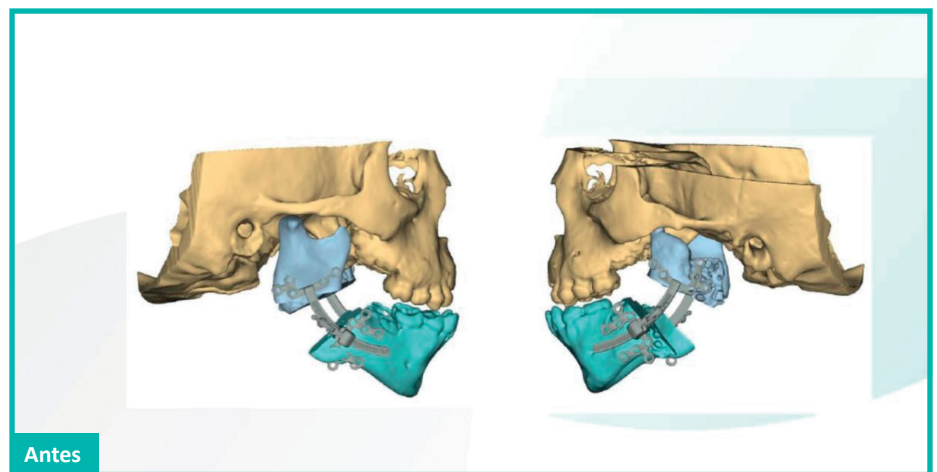
Javier Martín
Jefe del Servicio de Cirugía Maxilofacial de Policlínica Gipuzkoa.

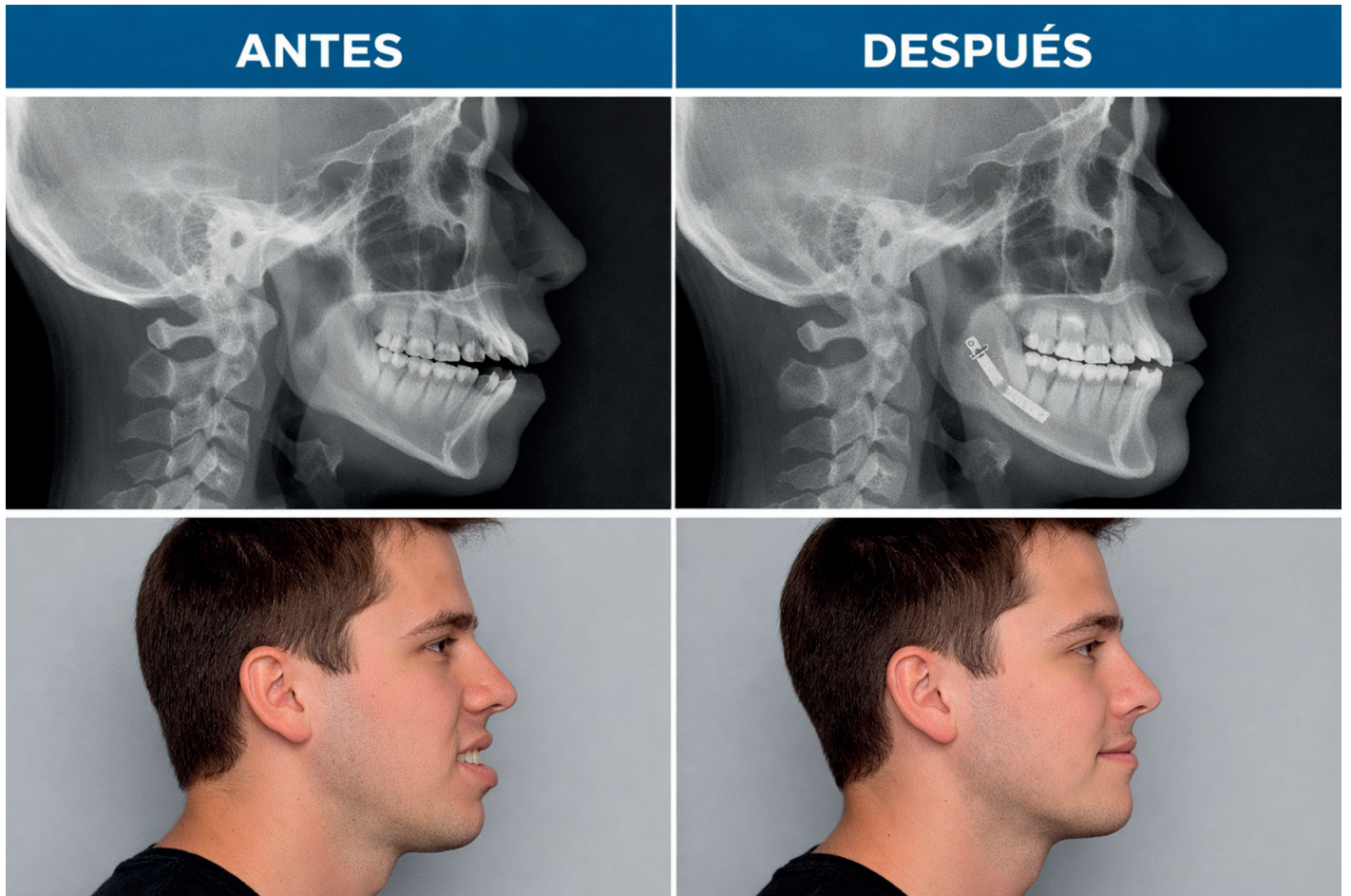


Dr. José Manuel Santos
Cirujano plástico de Policlínica Gipuzkoa.

to del paciente sobre el que se realiza un análisis tanto funcional como estético. A partir de esa base, los especialistas pueden simular distintas alternativas quirúrgicas, valorar riesgos antes de la intervención y elegir la opción más adecuada con mayor seguridad y precisión.

La incorporación de tecnologías 3D, junto con sistemas CAD-CAM, ha supuesto un avance decisivo, ya que posibilita diseñar y fabricar guías quirúrgicas personalizadas que trasladan al quirófano exactamente lo planificado en el ordenador. Esto no solo mejora la exactitud de la cirugía y reduce el tiempo operatorio, sino que también disminuye complicaciones y favorece una recuperación más rápida del paciente. Además, estas herramientas facilitan la comunicación médico-paciente, al permitir visualizar de forma clara el procedimiento y sus resultados esperados, consolidando así un modelo de cirugía más predecible, segura y personalizada.



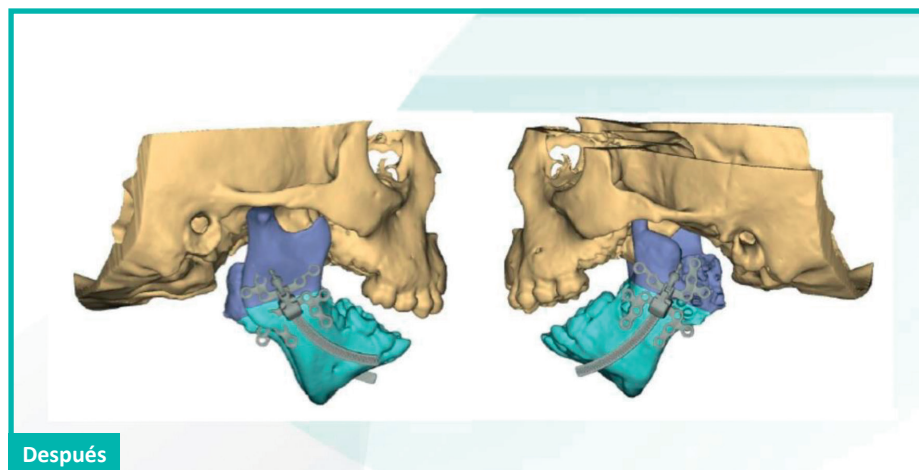


01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

La importancia de la funcionalidad y la estética

Uno de los ámbitos en los que más se ha notado esta evolución es la cirugía ortognática,

orientada a corregir alteraciones en la mordida y en la estructura facial. “Cada vez hay una mayor conciencia de la importancia de una correcta mordida y de un



Después

equilibrio facial. No hablamos solo de estética, sino de salud, función y calidad de vida”, señala el Dr. Liesenhoff.

En esta línea, la integración entre especialidades resulta clave. El cirujano plástico José Manuel Santos subraya que “las nuevas técnicas permiten abordar cada caso de forma personalizada, combinando funcionalidad y estética para lograr resultados más naturales y armónicos”.

Santos destaca también innovaciones como la rinoplastia ultrasónica o el uso de tecnologías menos invasivas, que “disminuyen la inflamación y favorecen recuperaciones más rápidas, adaptando cada intervención a las características únicas del paciente”.



Puede informarse más escaneando este código QR con su móvil.

Lo que hemos aprendido del tratamiento farmacológico de la obesidad

GLP-1 agonistekin egindako tratamendua betidieta eta ariketarekin batera egin behar da.

Tras décadas de seguimiento de personas obesas con pobres resultados tras un tratamiento con dieta hipocalórica y ejercicio, los agonistas de GLP-1 (liraglutida, semaglutida y tirzepatida) han demostrado su gran eficacia (pérdidas del 15-20% del peso inicial) y sobre todo nos han permitido conocer las alteraciones bioquímicas del control del apetito y la saciedad en las personas obesas, modificables con este grupo terapéutico.

Debemos enfocar la obesidad como una enfermedad crónica, con incremento de la adiposidad y parámetros inflamatorios, que confieren a la persona obesa un importante aumento de su riesgo cardiovascular, y no como una escasa fuerza de voluntad para cuidarse.

El tratamiento con agonistas de GLP-1 siempre debe ser acompañado con dieta y ejercicio, y con el convencimiento de que estos cambios del estilo de vida deben ser permanentes, para evitar posibles ganancias de peso tras la interrupción del

tratamiento. El ejercicio físico constante, es la base para mantener la pérdida de peso y evitar la sarcopenia. Perder peso tras perder grasa corporal es ganar salud y calidad de vida, mejorando la hipertensión, la diabetes, la dislipemia, el hígado graso, la apnea del sueño, la enfermedad renal y el pronóstico vital de la persona.

En el momento actual se impone un abordaje multidisciplinar para ayudar a las personas obesas, con nutricionistas, psicólogos, educadores de actividad física y facultativos para determinar que tratamiento es el más adecuado para cada persona.

Ser capaces de transmitir esta MOTIVACIÓN a nuestros pacientes para ganar salud y acompañarles en este viaje es nuestro gran reto. Los fármacos son muy eficaces y de gran ayuda, pero siempre con supervisión y con cambios en el estilo de vida de forma definitiva.



Dr. Alfredo Yoldi
Endocrinólogo de
Policlínica Gipuzkoa.

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
Dominguez Martínez, Haroa

943 437 100

677 430 034

PSICOLOGÍA

Giménez Mollá, Vicenta

629 682 755

VALORACIÓN DE DAÑO CORPORAL

Abrego Olano, María Dolores
Legorburu Martín, Alberto

661 021 356

670 392 363

EMBRIOLOGÍA

Mandiola Arizmendiarrreta, Miren

943 437 125

UNIDAD DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA

García Giménez, Miguel
Matute De Paz, Marina

943 437 125

MEDICINA DEPORTIVA



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
TEST DIABETES PREVENT**

943 002 837

**ANATOMÍA
PATOLOGÍA**

943 002 733

**ANESTESIA
Y REANIMACIÓN**

943 000 931

**CHEQUEOS Y
EVALUACIONES MÉDICAS**

943 002 852

**DIAGNÓSTICO
POR IMAGEN**

943 002 832

Mamografía

943 002 832

Radiología General

943 002 832

Resonancia Magnética

943 002 828

Escaner de alta definición (TAC)

943 002 828

Urodinámica

943 002 703

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

943 502 049

ENDOSCOPIA

943 002 703

GENÉTICA

943 002 837

HEMODIÁLISIS

943 002 702

HEMODINÁMICA

943 002 772

LÁSER CUTÁNEO

943 002 718

MICROBIOLOGÍA

943 002 837

**PRUEBAS DE ESFUERZO
DEPORTIVAS**

943 002 738

**PRUEBAS ESPECIALES
CARDIOLÓGICAS**

943 002 728

**PRUEBAS NEUROLÓGICAS
Electroencefalografía**

943 002 703

REHABILITACIÓN

943 002 730

REHABILITACIÓN CARDIACA

943 502 040

REHABILITACIÓN RESPIRATORIA

943 502 040

Electromiografía

943 002 703

**UNIDAD DE ARRITMIAS
CARDIACAS**

943 002 772

**UNIDAD DE
CONVALECENCIA**

943 002 849

**UNIDAD DE CUIDADOS
INTENSIVOS (U.C.I.)**

943 002 834

UNIDAD DEL DOLOR CRÓNICO

943 000 931

**UNIDAD DE GENÉTICA
PERSONALIZADA**

943 502 049

**UNIDAD DE NEURO-
CIENCIAS CLÍNICAS**

943 502 049

**UNIDAD INTEGRAL
DE OBESIDAD**

943 002 852

UNIDAD DEL PIE

943 000 936

**UNIDAD DE
SUELO PÉLVICO**

943 502 049

UNIDAD DEL SUEÑO

943 002 703

UNIDAD DE TRÁFICOS

943 002 838

**UNIDAD DE
TRASPLANTE CAPILAR**

943 002 852

Especialidades Médicas y Consultas Externas

ALERGOLOGÍA

Alberdi Callejo, Aitana

Lasa Luaces, Eva

Maiz Uranga, Iñaki

Quílez Les, Estefanía

943 502 040

943 502 040

943 502 040

ANGIOLOGÍA - CIRUGÍA VASCULAR

Egaña Barrenechea, José M.

Sánchez Abuín, Javier

943 502 049

943 502 049

APARATO DIGESTIVO

Arenas Ruiz-Tapiador, Juan Ignacio

Cobian Malaver, Julysa

Martos Martín, Mäider

Olondris Rengel, Laura

Zozaya Larequi, Francisco

943 502 049

943 502 049

943 502 049

943 502 049

943 502 049

CARDIOLOGÍA

Alegria Ezquerro, Eduardo

Echegaray Ibañez, Kattalin

Lucas Carbonero, Jaime

Flores Vergara, Gisela

Irazusta, Javier

Izaguirre Yarza, Alberto

Lucas Cabronero, Jaime

Martínez Alday, Jesús

Navarrete Lara, Gonzalo

Serra Koczy, Bernardo

Trillo Nouché, Ramiro

Uribe-Echeverría Martínez, Eduardo

943 002 819

943 002 819

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

943 002 755

CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Barrero Barriga, Iosu

Gallo Mezo, Ignacio

Pañeda Delgado, Lucía

Sáenz Berbejillo, Alberto

Sánchez Torralvo, Cristina

Villa Gallardo, María Yolanda

943 002 772

943 002 772

943 002 772

943 002 772

943 002 772

943 002 772

CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVA

Arana Iñiguez, Iñigo

Elosegui Aguirrezabala, José Luis

Flores Jaime, Laura

García González, Luis

Martín López, Asier

943 502 049

943 502 049

943 502 049

943 502 049

943 502 049

CIRUGÍA ORAL Y MÁXILOFACIAL

Liesenhoff, Tim

Martín Rodríguez, Fco. Javier

943 502 049

943 502 049

CIRUGÍA PEDIÁTRICA

Larreina De la Fuente, Leire

López Hierro, Carmen

943 502 040

943 502 040

CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA

Albero Ripa, Pilar

Alcelay Laso, M. Olatz

Camino Cinto, Vicente

Del Amo Domenech, José M.

Orozco Delgado, Óscar

Santos Zarza, José Manuel

943 002 800

943 297 588

943 002 800

943 297 588

943 002 800

943 002 804

CIRUGÍA TORÁCICA

Izquierdo Elena, José Miguel

943 002 777

DERMATOLOGÍA

Hiltun Cabredo, Ingrid

De Vicente Aguirre, Aitor

Estenaga Pérez de Albéniz, Ángela

Garayar Cantero, María

Ibarra Paniagua, Gorka

943 502 049

943 308 192

943 502 049

943 308 192

943 308 192

943 502 049

943 308 192

943 502 049

ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Blázquez Lautre, Eva

Yoldi Arrieta, Alfredo

943 502 049

943 502 049

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

Aguinaga Espinosa, Mónica

Aristegui Guridi, Olaia

Atutxa Esparta, Felipe

Céspedes Manterola, Juan

Cormenzana Ballesteros, Silvia

Fernández Quintana, Blanca

González Iriondo, Itziar

Manzour, Nabil

Matute de Paz, Marina

Novoa, Santiago

Uzcudun Jáuregui, Edurne

Médicos Generales:

Álvarez Espinosa, Ysmael

Palacin Chávez, Karim

943 002 721

943 002 721

943 002 721

943 002 721

943 002 721

943 002 721

943 002 721

943 002 721

943 002 721

943 002 721

943 002 721

943 002 721

943 002 721

HEMATOLOGÍA

Camargo Zamora, Sonia

Trassorras Arriarán, Mikel

943 502 040

943 502 040

MEDICINA ESTÉTICA

Melero Arranz, Ana

943 308 041

MEDICINA INTERNA

Camino Ortiz de Barrón, Xabier

Casanova Navarro, Yanire

Garcés Ga'mendia, José Luis

García Zamalloa, Alberto

Merino Moreno, Juan Luis

Sánchez Haya, Eloy

Sistiaga Berasategui, Fernando

943 502 033

943 502 049

943 502 049

943 502 049

943 502 049

943 502 049

943 002 719

NEFROLOGÍA

Camacho Ruidiz, Jhon

943 502 040

NEUMOLOGÍA

Asensi Jurado, Aitor

Azcue Echeverría, Miren

De los Santos Ventura, Idania

943 502 049

943 502 049

943 502 049

NEUROCIRUGÍA

Andermatten, Joaquín Andrés

Elúa Pinín, Alejandro

Samprón Lebed, Nicolás

943 502 049

943 502 049

943 502 049

NEUROFISIOLOGÍA

Arenas Guibert, Ana

Ramírez Crucera, Segundo

943 002 703

943 002 703

NEUROLOGÍA

Campo Caballero, David

Linazasoro Cristóbal, Gurutz

Sistiaga Berasategui, Carlos

Van Blercom, Nadège

Médicos Generales:

López Albornoz, Jessica

943 002 818

943 002 818

943 002 744

943 002 818

943 002 818

943 002 818

NUTRICIÓN

Cástro Fernández, Olaia

Sánchez Tolosa, Eider

943 502 049

943 502 049

ODONTOLOGÍA-ESTOMATOLOGÍA

Sanz Acha, Marta

943 308 128

OFTALMOLOGÍA

Alonso Agesta, Maddi

Aramendia Salvador, Enrique

Fariña Narváez, Héctor

Irigoyen Laborra, Cristina

Sánchez Molina, Jorge

Ruiz Vera, Lourdes

Zabaleta Arsuaga, Mercedes

943 502 040

943 308 131

943 502 040

943 308 131

943 502 040

943 502 040</