VIVIRSANO

Enero 2016 • Nº 72

IMQ
Tu seguro médico
www.imq.es

IMQ lanza una plataforma digital para gestionar on line la historia clínica del paciente

Beneficios e inconvenientes de la vacuna contra la meningitis

¿Se puede curar la incontinencia en los adultos?

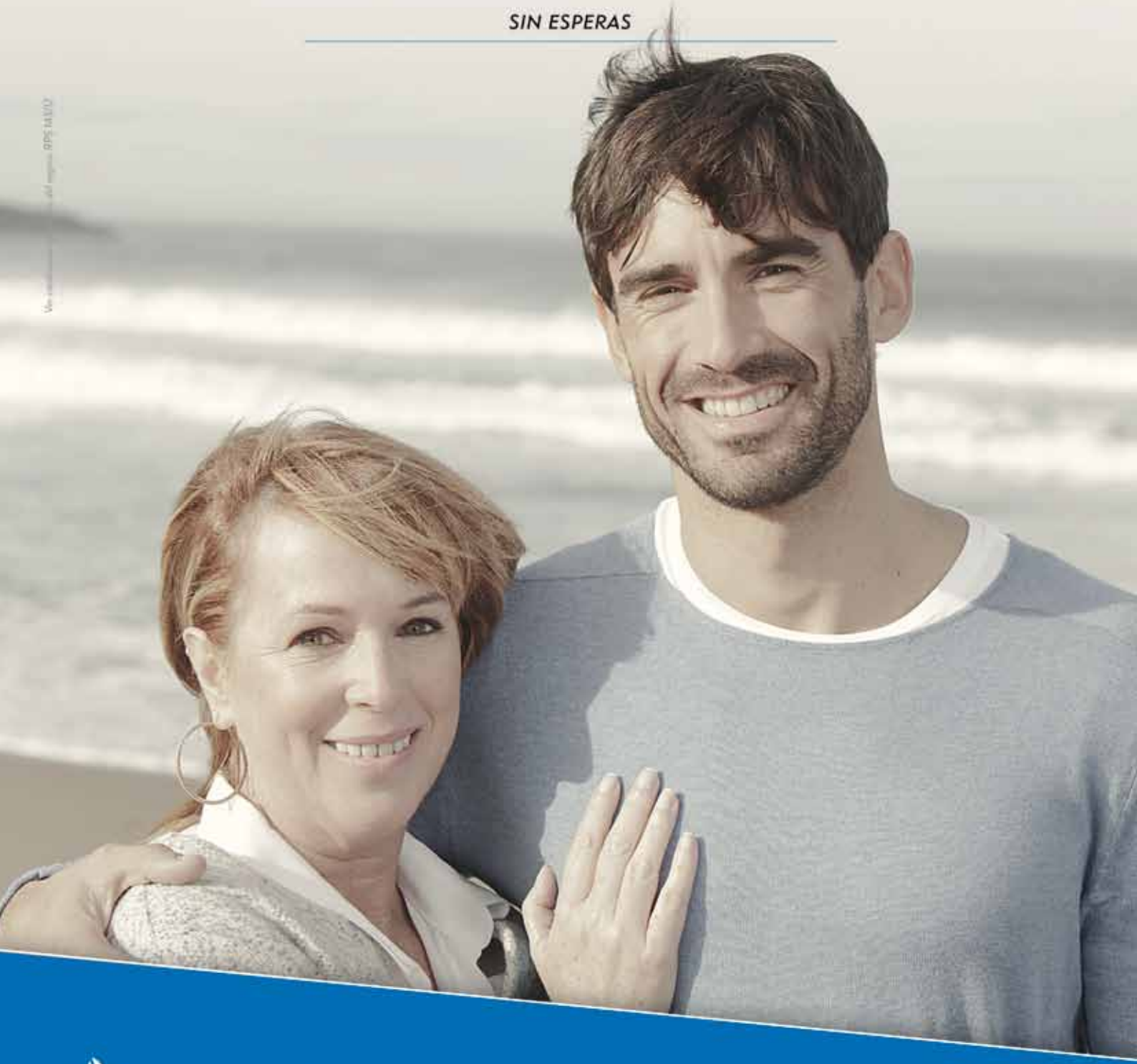
La Clínica IMQ Virgen Blanca renueva sus instalaciones

SOLO IMQ TE CUIDA COMO UNA MADRE.

LA MAYOR RED SANITARIA A TU DISPOSICIÓN

LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA

SIN ESPERAS



IMQ
Tu seguro médico

imq@imq.es imq.es

LÍDER EN EUSKADI

VIVIRSANO

Edita:
IMQ
Máximo Aguirre, 18-bis
48011 Bilbao
Telf.: 902 20 21 50
Depósito legal:
M-10.647- 1993

La revista VIVIR SANO no se siente necesariamente identificada con las opiniones expresadas en los artículos publicados, ni tampoco es responsable del contenido de los textos incluidos en la publicidad de sus páginas.

Zure osasunarekin konektatzen

Gure aseguratuei kalitatezko eta abangoardiako zerbitzuak emateko etengabeko ahaleginean, IMQk abian ipiniko du plataforma digital berria, gure bezeroek eta euren familiek bere historia klinikoa modu proaktiboan kudeatu ahal izan dezaten eta osasuna hobeto kontrolatu eta zaintzeko aukera emango dieten beste funtzionalitate asko eskura ditzaten.

IMQ Salud arloko erreferentziazko aplikazioa izateko asmoarekin jaio da. Erabiltzaileak, medikua txertatzen doan osasun datuak gailu mugikorren bidez ikusi ez ezik, bere ustez garrantzitsuak izan daitezkeen beste batzuk sartu ere egin ditzake, eta horrez gain, bere esku ipiniko dugun aholkulari mediko pertsonalak balidatu ditzake horiek guztiak. Aholkulari horrekin edozein momentutan jarri ahal izango da harremanetan plataforman bertan eskainitako mezularitza zerbitzuaren bidez. Era berean, erabiltzaileek osasun aholku pertsonalizatuak, osasun arriskuei buruzko oharrak, hitzordu medikoen gogorarazpena, mediku-azterketen gordailua, osasun-zentroen bilagailua, e.a. izango dituzte eskuragarri.

Hasiera batean plataforma erabilgarri egongo da urtarrilean abian ipini dugun proba pilotuko parte-hartzaileentzat bakarrik, tresna frogatzeko helburuz, modu erabat irekian merkaturatu aurretik.

Ekimen hau gure erakundea burutzen ari den etorkizun-apustuaren ildotik doa, une guztietan gure bezeroei prestazio eta zerbitzurik onenak emateko helburuarekin, dela gure instalazioak berrituz, hala nola Virgen Blanca Klinika, dela berriak zabalduz, Zurriola Hortz-Klinika bezala, edota teknologia digital berriak baliatuz *IMQ Salud* kasu.

Conectamos con tu salud

En nuestro continuo esfuerzo por ofrecer a nuestros asegurados servicios sanitarios de calidad y vanguardia, IMQ va poner en marcha una nueva plataforma digital que permitirá a nuestros clientes y sus familias gestionar de forma proactiva su historia clínica y acceder a otras múltiples funcionalidades que faciliten un mejor control y cuidado de su salud.

IMQ Salud nace con vocación de convertirse en una aplicación de referencia en el sector. El usuario no solo podrá visualizar a través de dispositivos móviles los datos sanitarios que su médico vaya incorporando, sino también introducir por sí mismo otros que considere relevantes siendo, además, validados por el asesor médico personal que pondremos a su disposición. Un asesor con el que podrá interactuar en todo momento a través del chat habilitado en la propia plataforma. Los usuarios contarán, al mismo tiempo, con recomendaciones sanitarias personalizadas, avisos sobre riesgos de salud, recordatorios de citas médicas, repositorio de reconocimientos médicos, un geo-localizador de centros sanitarios etc.

Inicialmente, la plataforma solo estará disponible para los participantes en la prueba piloto que hemos puesto en marcha este mes de enero con objeto de testar la herramienta antes de un lanzamiento más general.

La iniciativa forma parte de la apuesta de futuro que nuestra organización está realizando por aportar en cada momento a nuestros clientes las mejores prestaciones y servicios, ya sea remodelando nuestras instalaciones, caso de la Clínica Virgen Blanca, creando otras nuevas como Clínica Dental Zurriola o aprovechando las nuevas tecnologías digitales con *IMQ Salud.*

Miguel Angel Lujua
Grupo IMQko Kontseilari Zuzendari Nagusia
Consejero Director General Grupo IMQ

VEN A CONOCERLAS

- Profesionales de primer nivel
- Tecnología de vanguardia
- Equipamiento y diseño innovador
- Todas las especialidades odontológicas
- Tratamientos garantizados
- Precios transparentes
- Amplio horario de atención de lunes a viernes
- Planes de financiación adaptados a tus necesidades
- Comprometidos con la calidad asistencial y seguridad del paciente

SALUD DENTAL AL ALCANCE DE TODOS
PARA CLIENTES Y NO CLIENTES DE IMQ

PRIMERA CONSULTA Y DIAGNÓSTICO **GRATIS***

10% DTO.* **EN TODOS LOS TRATAMIENTOS**

*Consultar fechas de esta promoción en www.clinicadentalimq.es.

Y con el seguro **IMQ DENTAL**, desde 5 €/mes, tratamientos más económicos

RESERVA TU CITA

CLÍNICA DENTAL
IMQ Doña Casilda

946 09 13 66

Teófilo Guiard, 2 bajo. Parque Doña Casilda, Bilbao
dental-imqdonacasilda@imq.es

RESPONSABLE ASISTENCIAL: JAVIER PALACIOS FERNÁNDEZ

CLÍNICA DENTAL
IMQ Avenida

945 21 52 16

Av. Gasteiz, 39. Vitoria-Gasteiz
dental-imqavenida@imq.es

RESPONSABLE ASISTENCIAL: JOSU VILLALABEITIA

CLÍNICA DENTAL
IMQ Zurriola

943 32 66 52

Ramón Mª Lili, 1. Donostia
dental-imqzurriola@imq.es

nº72

3 **CARTA DEL CONSEJERO DIRECTOR GENERAL DE GRUPO IMQ**

EN PORTADA

6 IMQ lanza una plataforma digital que permitirá gestionar la historia clínica

8 ¿Vacuno a mis hijos de Meningitis B?

10 Kutxabank ofrecerá a sus clientes el mejor seguro de salud gracias a su acuerdo con IMQ

11 Abre sus puertas la Clínica Dental IMQ Zurriola

12 La incontinencia urinaria tiene solución

IMQ AYUDA

14 Tours virtuales para las residencias de Igurco

15 La Residencia Igurco Forua, premio Hemendik Saria Kostaldea

17 **IMQ TE INFORMA**

20 **IMQ RESPONDE**

22 **VIDALIS**

VIVIR Y VIAJAR

24 Regreso al verano

SALUD Y ACTUALIDAD

26 Iñaki Azkuna continuará acompañando a los bilbaínos en la Clínica IMQ Zorrotzaurre

27 La Clínica IMQ Virgen Blanca estrena nuevas instalaciones para ofrecer a sus pacientes la mejor atención

28 Avanzamos en calidad para cuidar de tu salud

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

30 10 beneficios de consumir cítricos habitualmente

EN PRIMERA PERSONA

31 Entrevista a Iñigo Corcóstegui: Oftalmólogo del Instituto Clínico Quirúrgico de Oftalmología (ICQO)

EL CONSEJO DEL MÉDICO DE FAMILIA

33 Vencer al insomnio

VIVIRSANO

sumario

IMQ Salud, tu historial clínico y muchos otros servicios con un solo click

IMQ ha creado una plataforma digital de vanguardia desde la que sus clientes podrán gestionar on line su historia clínica y la de su familia, además de recibir consejos y avisos sanitarios, contando también con un asesor médico personal, entre otras muchas ventajas.

IMQ, en su apuesta continua por ofrecer a sus clientes una atención sanitaria de calidad y vanguardia, ha creado la plataforma digital *IMQ Salud*, un nuevo servicio, único en el mercado, que permitirá al paciente gestionar proactivamente sus datos sanitarios a través de Internet. Podrá también acceder a ellos desde cualquier dispositivo móvil o tablet y en cualquier lugar del mundo donde el beneficiario se encuentre.

La plataforma solo estará de momento disponible para las personas que participen en la prueba piloto que IMQ ha puesto en marcha este mismo mes de enero entre una muestra representativa de más de 5.000 clientes y que tiene por objeto testar la herramienta antes de su lanzamiento con carácter más general.

Los participantes en esta prueba y los futuros usuarios tendrán la oportunidad de convertirse en agentes activos en la gestión de su salud y la de su familia, accediendo desde una única plataforma al conjunto de su historia clínica. La historia se irá nutriendo no solo con la información que, de forma progresiva, incorporen los profesionales médicos de IMQ que utilicen la plataforma, sino también con los datos sanitarios que aporte a la misma el propio usuario.

Médico Asesor garantía de fiabilidad

Otro de los útiles servicios que *IMQ Salud* pondrá a disposición de los clientes de la compañía será la posibilidad de contar con la figura de un Asesor Médico Personal, que se encargará de supervisar y garantizar la fiabilidad médica de la información que el asegurado proporcione. La posibilidad de contar con un asesor médico personal, con el que se podrá interactuar en todo momento a través de un chat incluido en la propia plataforma, será una de las ventajas diferenciales más importantes que presente la herramienta respecto de otras existentes en el mercado.

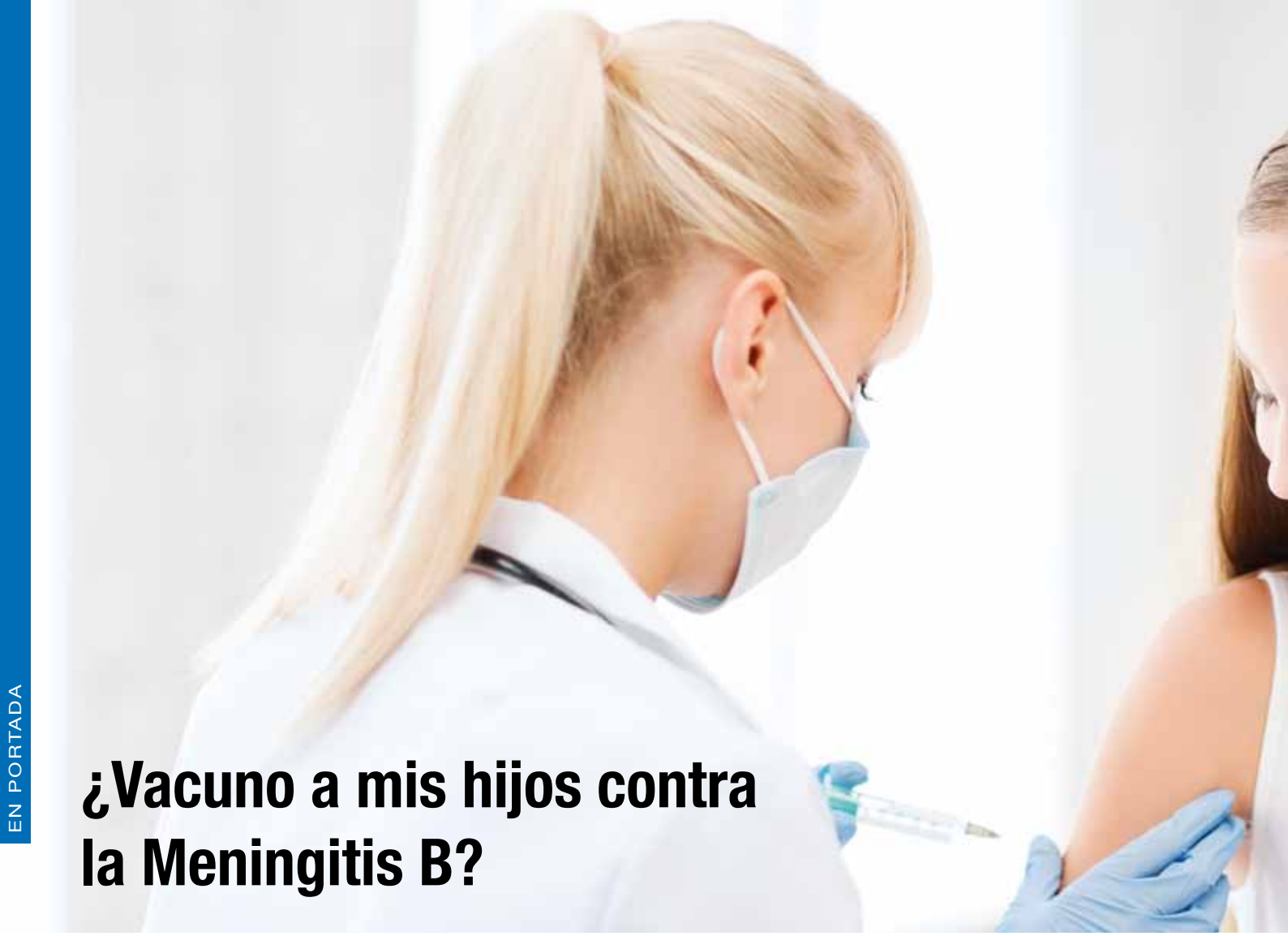
Multitud de ventajas

IMQ Salud ofrecerá a corto y medio plazo otros muchos servicios para proporcionar al cliente una mejor experiencia y calidad asistencial on line. Será posible recibir, por ejemplo, recomendaciones sanitarias personalizadas, avisos sobre riesgos de salud o recordatorios de citas médicas. Podrá, igualmente, registrar los datos de sus constantes o los resultados de sus pruebas médicas, contar con un repositorio con acceso a datos de reconocimientos médicos o acceder a un geo-localizador de los centros sanitarios IMQ que se encuentren más próximos, entre otras útiles funcionalidades.

Apuesta por la innovación

Con *IMQ Salud*, la aseguradora líder en Euskadi quiere potenciar las múltiples ventajas que las nuevas tecnologías y la sociedad digital pueden aportar a sus clientes. De hecho, la plataforma forma parte de una herramienta más global, cuyo objeto es servir de ayuda tanto al profesional médico como al propio cliente a la hora de integrar todos los niveles asistenciales.

La puesta en marcha de la iniciativa se enmarca dentro de la apuesta de la compañía por la mejora continua de la gestión y eficacia asistencial, la salud y la prevención, así como la oferta de servicios innovadores, especializados y eficientes.



¿Vacuno a mis hijos contra la Meningitis B?

La reciente posibilidad de comprar en las farmacias la vacuna contra la meningitis B ha generado en los padres y madres cierta confusión sobre su uso. Su elevado precio, su no inclusión en el calendario vacunal y la incertidumbre sobre el grado de eficacia de la misma son las principales causas.

Desde que el pasado día 1 de octubre las farmacias comenzaran a vender la vacuna contra la meningitis B muchos padres y madres se plantean la conveniencia de administrarla o no a sus hijos. Antes de esta fecha la vacuna estaba restringida al ámbito hospitalario para casos y situaciones de potencial riesgo o emergencia.

Sin embargo, la vacuna no está incluida en los calendarios vacunales oficiales, es decir, no está financiada. Y aquí nos encontramos con uno de los problemas. Una dosis de Bexsero –nombre comercial de la vacuna- cuesta 106 euros. Y hay que tener en cuenta que el número de dosis que hay que administrar varía en función de la edad: en menores de seis meses se necesitarían cuatro dosis; de seis meses a dos años, tres dosis; de dos años a diez, dos dosis; y en mayores de diez años se suministrarían dos dosis. Así, una familia con dos hijos de cuatro meses y dos años, por ejemplo, podría gastarse en la vacuna más de 700 euros.

"Es una enfermedad muy llamativa. La meningitis siempre ha alarmado mucho y ahora que la gente tiene la posibilidad de aplicar la vacuna a sus hijos, ha surgido el interés. Es normal", subraya Javier Cerero, pediatra de IMQ.

Es destacable, asimismo, que la vacuna no produce efectos secundarios salvo posibles dolores de cabeza o fiebre y ya se han aplicado mas de 1.200.000 dosis, un dato importante para valorar la veracidad de estos posibles síntomas posteriores.

Grave, pero poco frecuente

La meningitis B es una enfermedad producida por el meningococo B, una bacteria causante de infecciones que pueden llegar a ser muy graves y dejar importantes secuelas o, incluso, producir la muerte. Es, por tanto, una enfermedad muy peligrosa, pero también poco frecuente. Tiene una incidencia de tres casos por millón de habitantes y año, habiendo decrecido, además, en los últimos años. Esta es otra parte del debate porque la vacuna combate una enfermedad grave, pero no habitual.

De hecho, la enfermedad es frecuente en niños menores de 5 años, fundamentalmente en menores de un año y en adolescentes, pero aunque parezca que es un peligro propio de menores, *"casi siempre el número de casos en mayores de 20 años iguala o supera al de niños pequeños. El principal foco de contagio son los adolescentes. Del 15 a 20% de los adolescentes son portadores asintomáticos. Ellos no suelen enfermar, pero tienen gran importancia por ser la fuente de transmisión de la enfermedad. Si en el futuro queremos acabar con ella tendremos que vacunar a los adultos contra los meningococos B y C, y contra el neumococo con la vacuna Prevenar"*, sostiene Cerero.

Grado de efectividad

La Asociación Española de Pediatría ha recomendado que se ponga la vacuna y que se haga con carácter universal. ¿Por qué? *"Esta valoración está fundamentada en que los estudios epidemiológicos refieren una eficacia de la vacuna del 70 o del 80%, pero dichos estudios están hechos en Centro Europa y América y el meningococo tiene una singularidad especial y es que va cambiando por zonas. En Euskadi tenemos un estudio hecho que demuestra que la efectividad real de la vacuna si vives en el País Vasco no alcanza el 50%"*, aclara el médico de IMQ.

¿TENEMOS, ENTONCES, QUE VACUNAR A NUESTROS HIJOS?

"No hay ninguna necesidad inminente de ponerse la vacuna", opina el Doctor Cerero, para quien la misma es aún *"un artículo de lujo"* dado su elevado precio. *"La enfermedad es muy poco frecuente, no estamos en ninguna situación de alarma: no hay epidemia ni brote; y su eficacia es de solo el 50% en nuestro medio, así que no se recomendaría de manera sistemática"* declara el pediatra.

"Por otro lado, la vacuna es segura. Se viene administrando en otros países desde 2013 y ya se han puesto más de 1.200.000 dosis, sin ningún efecto secundario importante. Como prueba, Inglaterra la ha incluido en su calendario vacunal oficial desde septiembre. Si no fuera segura, no lo hubieran hecho", afirma Javier Cerero.

"Me parece bien que algunos padres se la quieran poner a sus hijos. Si les preocupa mucho, un 50% es mejor que nada, pero a los que me dicen que han decidido no ponerla, también les digo que me parece bien. Están asumiendo un riesgo pequeño y razonable. Por tanto, ambas posturas son correctas" concluye el Doctor Cerero.

Kutxabank ofrecerá a sus clientes el mejor seguro de salud gracias a su acuerdo con IMQ

Las dos firmas vascas son entidades de referencia en sus respectivos ámbitos de actividad, IMQ en seguros de salud y Kutxabank en el sector financiero.

IMQ y Kutxabank están ya trabajando en la implantación del acuerdo suscrito el pasado mes de octubre por el cual la entidad financiera comenzará a ofrecer en sus sucursales de Álava, Bizkaia y Gipuzkoa las pólizas de seguros 'IMQ Azul' e 'IMQ Oro'.

Desde hace años Kutxabank comercializa pólizas de automóvil, hogar o vida, entre otras y, gracias a esta colaboración, completará su oferta en seguros. Y es que la entidad financiera ha apostado por colaborar con la firma líder en el mercado de seguros privados de salud en el País Vasco, IMQ, con 338.000 clientes que confían en las diferentes soluciones de salud y bienestar con las que IMQ les da respuesta en cada etapa de su vida.

De esta manera, Kutxabank podrá ofrecer el mejor seguro de salud, el de una empresa que cuenta con una red asistencial y un cuadro médico que son el cuerpo y el alma de la compañía: el cuerpo de la red de centros propios más extenso de Euskadi, con infraestructuras y tecnología de vanguardia; y el alma de la profesionalidad y experiencia de médicos de prestigio, que ofrecen el mejor trato a sus clientes.

IMQ Azul e IMQ Oro

Kutxabank comercializará las pólizas de seguros 'IMQ Azul' e 'IMQ Oro' a lo largo de este año. IMQ Azul e IMQ Oro ofrecen una completa asistencia sanitaria y ponen a disposición del cliente toda la red de profesionales médicos, atención primaria (medicina general, pediatría, servicio de enfermería) y todas las especialidades; Urgencias 24 horas; Habitación individual con cama de acompañante en hospitalizaciones; Análisis y pruebas diagnósticas; Embarazo y preparación al parto; Alta Cirugía Especializada; Asistencia en viaje al extranjero, etc.

Abre sus puertas la Clínica Dental IMQ Zurriola

En febrero IMQ inaugurará en Donostia un nuevo centro propio, Clínica Dental IMQ Zurriola, equipado con tecnología de vanguardia, modernas instalaciones y profesionales altamente cualificados.

En febrero abre sus puertas la nueva Clínica Dental IMQ Zurriola Hortz Klinika con la que IMQ amplía la oferta odontológica existente en este territorio. Con este nuevo centro propio la compañía da un paso más en su esfuerzo por invertir en servicios y equipamientos de calidad que redunden en la satisfacción de sus clientes y en la amplia cobertura que intenta siempre ofrecérseles.

La nueva Clínica dispondrá de una superficie de 215 m^2, con 6 gabinetes equipados con las últimas tecnologías del mercado, suministrando el conjunto de servicios asistenciales que los pacientes puedan necesitar: prevención, radiología convencional y diagnóstico por imagen, cirugía oral, ortodoncia, periodoncia, tratamientos de estética dental, etc. Contará para ello con un cuadro de especialistas altamente cualificados y de reconocida experiencia en línea con los estándares de exigencia profesional requeridos por IMQ.

El centro tiene, además, habilitado un servicio de urgencias a disposición de sus pacientes para cuando éstos lo necesiten.

Los clientes del nuevo centro tendrán también la posibilidad de beneficiarse de la actual oferta que IMQ realiza para el conjunto de sus clínicas propias del País Vasco, de modo que la primera consulta y el diagnóstico serán gratuitos y todos los tratamientos contarán con un 10% de descuento, a fin de ofrecer la mejor salud bucodental a precios competitivos.

Clínica Dental IMQ Zurriola Hortz Klinika
San Sebastián / Donostia
Ramón María Lili, 1 (barrio de Gros)
Tfno: 94 332 66 52
Email: dental-imqzurriola@imq.es

Una clínica en cada territorio

IMQ dispone desde hace ya tiempo de sendas clínicas dentales propias en Bilbao (IMQ Doña Casilda) y Vitoria-Gasteiz (IMQ Avenida), ambas con sistema de calidad certificado por AENOR, que acredita y garantiza el nivel de calidad asistencial más exigente y distingue a los centros comprometidos con un servicio excelente en todos los aspectos que son analizados, desde la organización del centro y el nivel de las instalaciones y equipos, hasta la formación y cualificación de sus profesionales. Clínica Dental IMQ Zurriola Hortz Klinika seguirá los pasos de Bilbao y Vitoria y también estará avalada por la correspondiente certificación de calidad.

La incontinencia urinaria tiene solución

La pérdida involuntaria de orina es un trastorno que influye en la calidad de vida, afecta tanto a hombres como a mujeres y se presenta con mayor intensidad en mujeres que han dado a luz, personas con sobrepeso y mayores.

Una gran parte de la población sufre incontinencia urinaria, un trastorno que altera la calidad de vida de una forma importante y que puede llegar a causar en el paciente cuadros de estrés, ansiedad o depresión. Esta situación, sin embargo, se soluciona en la mayoría de los casos gracias a un diagnóstico adecuado.

Tipos

Las mujeres pueden padecer tres tipos de incontinencia urinaria: la incontinencia por esfuerzo, por urgencia o la suma de ambas. La primera se produce por el aumento de la presión abdominal al hacer un mínimo esfuerzo físico como correr, toser o estornudar, que provoca la pérdida de orina de forma involuntaria. *"La cantidad de orina perdida, medida a través del número de productos absorbentes que se mojen será lo que nos indique la severidad del trastorno"* indica Ander Astobieta, urólogo del cuadro médico de IMQ. Esta incontinencia de esfuerzo está relacionada, en muchos casos, con la edad o con los partos.

La incontinencia por urgencia, en cambio, se asocia al deseo intenso de orinar imposible de retener. *"La urgencia se presenta de manera repentina y en muchas ocasiones la pérdida de orina se produce antes de llegar al baño"*, explica Astobieta. En muchos casos se manifiesta en personas mayores, aunque también puede darse en los jóvenes.

En los hombres, la incontinencia urinaria puede producirse por rebosamiento debido a una retención crónica de orina. *"La vejiga es incapaz de vaciarse porque está obstruida y funciona como un vaso de agua, cuando se llena, rebosa y sale"*, afirma el especialista, que apunta, *"en este caso no es una incontinencia como tal, pero hay que tenerlo en cuenta porque puede ser un problema producido por la próstata"*. Además, los hombres también pueden tener incontinencia urinaria tras cirugías prostáticas, aunque en estos casos la mayoría de las veces el trastorno es transitorio.

Tratamiento

Un diagnóstico adecuado en los casos de incontinencia es clave para obtener unos buenos resultados, ya que cada diagnóstico indicará un tratamiento diferente. Si la incontinencia es de esfuerzo, el tratamiento es quirúrgico mediante la colocación de una malla. *"La tasa de éxito de la cirugía en este caso es del 80% en un plazo de 10 a 15 años"*, sostiene Astobieta.

Es importante saber que si la incontinencia de esfuerzo es leve no siempre hay que indicar cirugía. *"En las mujeres, los ejercicios de rehabilitación y fortalecimiento del suelo de la pelvis o los ejercicios de Kegel, por ejemplo, son muy eficaces en muchas ocasiones y consiguen fantásticos resultados sin tener que recurrir a la cirugía"* avanza el urólogo.
En el caso de la incontinencia de urgencia, el tratamiento es médico. Se emplean fármacos anticolinérgicos que relajan el músculo detrusor de la vejiga y favorecen la retención urinaria. Y si el tipo de incontinencia es mixta, se realizará, en primer lugar, una cirugía y para la pequeña pérdida de orina, que probablemente persistirá, se suministrarán fármacos.

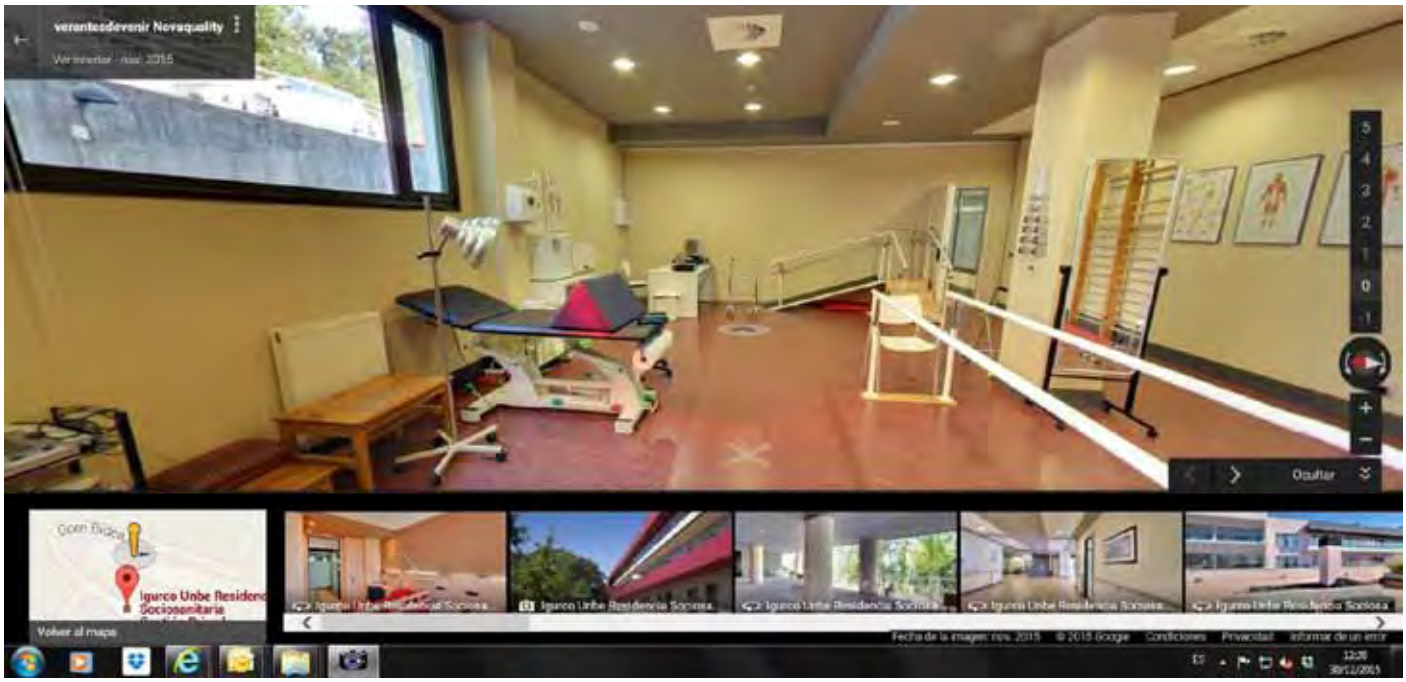
Prevención

La prevención también es muy importante para evitar lesiones que terminen en un problema de pérdida involuntaria de orina. Al ser el parto un factor predisponente para la incontinencia, tras dar a luz es recomendable rehabilitar la musculatura vaginal con ejercicios, esferas vaginales o en centros especializados, como la Unidad de Preparación al Parto y Rehabilitación de Suelo Pélvico IMQ Ajuriaguerra.

Asimismo, el sobrepeso y la edad también influyen negativamente en este tipo de trastorno. *"Llevar una vida saludable es, como siempre, una de las mejores recomendaciones que se pueden lanzar para la prevención de la incontinencia urinaria"*, concluye Astobieta.

Unidad de Preparación al Parto y Rehabilitación de Suelo Pélvico en IMQ Ajuriaguerra

La nueva Unidad de Preparación al Parto IMQ Ajuriaguerra está situada en una zona de unos 40 metros cuadrados con espacio diáfano y una consulta independiente para la matrona. En esta unidad se programan cursos de preparación al parto, tanto en horario de mañana como de tarde, y constan de ocho sesiones de dos horas de duración por sesión. Durante estos cursos se programan visitas a la Clínica IMQ Zorrotzaurre para conocer la zona de partos, lo cual es de gran utilidad para las futuras madres. Además de cursos de preparación al parto, se imparten también clases de masaje infantil, asesoramiento de matrona, asesoramiento postparto, tanto en el propio centro como en el domicilio de la paciente, y asesoramiento de lactancia. Por último, la unidad dispone también de la figura del fisioterapeuta para llevar a cabo la rehabilitación de suelo pélvico.



Tours virtuales para las residencias de Igurco

Las residencias y los centros de día que atienden a personas mayores suelen realizar jornadas de puertas abiertas en las que los familiares y posibles residentes pueden visitar las instalaciones. Ahora también podrán ser visitadas a través de Internet.

Igurco, gestor sociosanitario del Grupo IMQ, ha decidido 'abrir' las puertas de sus centros de manera virtual gracias a las facilidades que Internet y nuevas tecnologías como "Street view" de Google Maps proporcionan hoy. Así, se podrán conocer las instalaciones de sus centros las 24 horas del día y los 365 días del año sin necesidad de desplazarse.

Hasta el momento, las residencias de Igurco accesibles con esta nueva modalidad de tours virtuales son las de Bilbozar, en Bilbao y la de José María Azkuna, en Amorebieta-Etxano. También se puede visitar ya a través de Internet la de Igurco Forua, junto a Gernika, y las residencias de Igurco Unbe e Igurco Orue, próxima a Durango.

Con solo teclear el nombre del centro en Google (por ejemplo, "Bilbozar"), aparecen en la parte derecha de los resultados unas imágenes de la residencia. Pulsando en la imagen con la leyenda "Ver interior" se abre la navegación por dentro de los centros al modo "streetview" de Google Maps. Para desplazarse por el interior basta con usar las flechas o el ratón del ordenador. También se puede acceder directamente desde la propia web del grupo sociosanitario (www.igurco.es), donde además de los tours virtuales se describen todos los servicios ofrecidos por Igurco para atender a las personas mayores.

Facilitar el acceso

Como señala Santiago Canales, Director General de Igurco, *"las nuevas tecnologías nos permiten ofrecer soluciones innovadoras y de una gran facilidad de uso a personas que, en muchos casos, pueden tener dificultad para trasladarse, como ocurre a muchas personas mayores o con movilidad reducida"*. Además, es también muy útil *"para aquellos familiares que tienen poco tiempo debido a su actividad laboral o que, simplemente, viven alejados. Por ello, hemos querido implementar estos tours virtuales"*. *"Cada vez son más las personas que acuden a nuestros centros tras un ingreso hospitalario, y este tipo de visitas virtuales les permiten conocer el centro sin desplazarse de la propia clínica antes de recibir el alta médica"* indica también.

La Residencia Igurco Forua, premio Hemendik Saria Kostaldea

La Residencia Igurco Forua, de Grupo IMQ, ha sido galardonada con el Hemendik Saria Kostaldea en la VIII edición de estos premios.

La distinción es otorgada anualmente por el diario Deia como reconocimiento público al trabajo de personas, agrupaciones y entidades de cada una de las distintas comarcas de Bizkaia. El premio fue otorgado a Igurco Forua como reconocimiento a su trabajo con las personas mayores de Forua.

Desde su inauguración en el año 2004, el propósito de Igurco Forua ha sido ofrecer a los usuarios unos servicios sociosanitarios acordes a sus necesidades específicas, proporcionando una alta calidad asistencial y una atención centrada en la persona mayor. La residencia, propiedad del Ayuntamiento de Forua y gestionada por Igurco, está ubicada en el corazón de Urdaibai, Reserva de la Biosfera. El Centro tiene un convenio con Diputación Foral de Bizkaia y dispone de 30 plazas públicas y 14 de carácter privado.

En la actualidad, la Residencia cuenta con 25 trabajadores altamente cualificados y de gran profesionalidad que basan su asistencia en la mejor evidencia científica disponible: una atención que promueve el envejecimiento activo con acciones de prevención, intentando preservar la autonomía de las personas.

Estos cuidados profesionales se realizan tanto en el ámbito físico (rehabilitación funcional y fisioterapia), como en el mental (estimulación cognitiva). Gracias a ello, los mayores mantienen su capacidad para realizar las actividades básicas de la vida diaria durante el mayor tiempo posible y se minimizan los efectos de la dependencia una vez que ésta se haya producido. El ambiente familiar, el trato humano y el trabajo junto a las familias de los usuarios son otros de los valores destacados de Igurco Forua.

Entrega del galardón

La ceremonia de entrega del premio dirigida por Bingen Zupiria (Director de Deia) se llevó a cabo con la presencia del alcalde de Lekeitio, Koldo Goitia y la alcaldesa de Forua, Jane Eyre Urkieta.

En la entrega del galardón, estuvieron también presentes Santiago Canales, director general de Igurco Servicios Sociosanitarios de Grupo IMQ e Itziar Urrutia, responsable de la residencia Igurco Forua. Junto a ellos, asistieron también numerosos profesionales del centro galardonado y de otros centros de Igurco. Asimismo, acompañaron a los profesionales del centro Jose Andrés Gorricho (Presidente de Igurco) y Valentín Achótegui (Consejero de Igurco).

¿Por qué tiene que ser un problema una pérdida de audición cuando la solución es así de comoda para el oido y agradable a la vista?

Una suave transición hacia una mejor audición, con sonido de alta calidad, en formato miniaturizado.

Como se inserta completamente en el conducto auditivo, capta el sonido de la misma forma en que lo hace su oído. Preserva cuidadosamente y amplifica el sonido para que usted oiga con claridad en cualquier circunstancia.

gaudi centro auditivo

Centro Auditivo Gaudi
C/Gordóniz, 11
48010 Bilbao
www.audifonosgaudi.com

Llámenos hoy mismo para hacerse una prueba gratuita al 94 410 12 11

oticon
PEOPLE FIRST

Si desea más información, llámenos al 94 410 12 11, o envíenos un correo electrónico a info@audifonosgaudi.com

---

"Por fin vivimos sin preocupaciones"

SOLICÍTENOS MÁS INFORMACIÓN GRATUITAMENTE Y SIN COMPROMISO

Su vivienda le garantiza la mejor jubilación

Si es mayor de 65 años y tiene una vivienda en propiedad, aumente a partir de hoy y para siempre sus ingresos mensuales.

- **RENTA VITALICIA INMOBILIARIA:** cobre una renta mensual de por vida y siga viviendo en su casa.
- **HIPOTECA INVERSA:** consiga una pensión vitalicia sin perder la propiedad de su vivienda.
- **VENTA CON ALQUILER GARANTIZADO:** reciba el precio de su piso y quédese en él pagando un alquiler.

GRUPO RETIRO
Líderes desde 1996

C/ Rodríguez Arias, 23 - Planta 3 Dpto. 18 48011 Bilbao · 94 400 28 70 · 661 620 355 · bilbao@gruporetiro.com
www.gruporetiro.com

Nueva campaña publicitaria

"Madre solo hay una. Y solo IMQ te cuida como ella"

El pasado mes de noviembre IMQ lanzó una nueva campaña de imagen "Madre solo hay una. Y solo IMQ te cuida como ella". Con este emotivo claim la compañía ha querido poner de manifiesto su deseo de ofrecer lo mejor para cuidar la salud de sus clientes, como solo una madre lo haría.

La campaña en medios masivos, que se prolongará hasta finales de enero, asocia el valor del seguro médico de IMQ a los de la figura de una madre: cuidado, cercanía, acompañamiento, conocimiento y protección.

Desea transmitir el mensaje de que IMQ es una compañía que siempre responde porque no solo cuida a sus clientes, sino que va más allá ofreciéndoles la mayor red sanitaria, la atención experta de los profesionales de su cuadro médico, la respuesta rápida y eficaz a cualquier necesidad de salud y la tecnología de vanguardia propia de sus centros.

40 ganadores en el sorteo de la campaña de autorizaciones online

Los 40 ganadores en el sorteo de la campaña celebrada por IMQ han recibido un monitor de actividad de manos de la compañía por haber solicitado sus autorizaciones online.

IMQ apuesta por la tecnología para ofrecer a sus clientes la mayor comodidad en el acceso a sus servicios médicos.

Sin necesidad de llamar por teléfono o desplazarse a las oficinas, la oficina online permite obtener autorizaciones para pruebas, actos o intervenciones que así lo requieran, en cualquier momento y desde cualquier lugar. En 2015 se han registrado más de 5.000 clientes y se han emitido cerca de 3.400 autorizaciones. Tan solo es necesario estar registrado previamente en la oficina online en www.imq.es.

Los monitores de actividad son unos dispositivos muy útiles para aquellos deportistas que quieren controlar las estadísticas de su actividad. Los 40 ganadores del último sorteo recibieron los monitores en las oficinas de IMQ.

Grandes colectivos como CEBEK o Petronor Medifondo se suman a la cartera de clientes de IMQ

IMQ ha alcanzado en los últimos meses un importante acuerdo con la Confederación Empresarial de Bizkaia CEBEK y desde finales de 2015, los empleados y familiares de las más de 4.000 empresas asociadas a la organización empresarial tienen a su disposición una oferta flexible de seguro médico.

En 2016 se suman también otros grandes colectivos al seguro médico IMQ, como es el caso del colectivo Petronor Medifondo. Sus más de 400 empleados y familiares ya se han convertido en nuevos clientes.

En la actualidad, IMQ es la aseguradora médica de referencia para más de 1.000 empresas y colectivos.

Nuevas colaboraciones en el ámbito del deporte y la cultura

IMQ con el club de remo Kaiku y el Museo Guggenheim.

En el marco de su filosofía de apoyo al deporte y a la cultura, IMQ apoyará este año a uno de los clubs de remo de más tradición de Euskadi, el club deportivo Kaiku, y colaborará también con el internacionalmente reconocido Museo Guggenheim Bilbao.

A través de su acuerdo con Kaiku, IMQ se compromete a garantizar a los remeros del club sestaotarra los reconocimientos médicos deportivos, así como las analíticas necesarias para ayudarles a conseguir sus metas deportivas, poniendo a su disposición la tecnología de vanguardia de sus centros y el asesoramiento de los especialistas en medicina deportiva del Grupo.

Asimismo, IMQ seguirá apostando por el arte y la cultura como actividades que aportan grandes beneficios a la sociedad colaborando este año dentro de sus patrocinios, con el Museo Guggenheim Bilbao, que desde su inauguración ha recibido una media superior al millón de visitantes anuales y ha generado un impacto positivo extraordinario en la economía, la sociedad y la imagen de nuestra comunidad.

Google Glass para Oncología de Zorrotzaurre

El equipo asistencial del hospital de día oncológico de Clínica Zorrotzaurre ha comenzado una prueba piloto que emplea las Google Glass en la atención a los pacientes de esta Unidad.

El objetivo de la iniciativa, pionera en el sector sanitario, es mejorar la seguridad y calidad asistencial del paciente empleando la informática en la aplicación de los protocolos terapéuticos prescritos en quimioterapia.

Gracias a esta nueva tecnología los profesionales de enfermería disponen en la aplicación del nombre y número de la historia clínica de cada paciente, el protocolo terapéutico indicado por el especialista, los principios activos de la medicación de ese día, las dosis individuales y conjuntas, las instrucciones de preparación, las unidades y presentación del fármaco, etcétera.

Una vez completado el proyecto piloto, Clínica IMQ Zorrotzaurre evaluará sus resultados pudiendo extender el uso de las Google Glass desde la preparación a la administración efectiva de la medicación.

Nueva técnica quirúrgica para tratar el cáncer de vulva

Clínica IMQ Zorrotzaurre ha llevado a cabo la primera operación que se realiza en Euskadi para tratar el cáncer de vulva mediante una nueva técnica quirúrgica, denominada linfadenectomía inguinal bilateral videoendoscópica, que se emplea cuando existe metástasis en los ganglios linfáticos.

En los cánceres de vulva y pene, las metástasis en los ganglios linfáticos de las ingles son uno de los factores pronósticos más importantes de mortalidad.

Mayor supervivencia

La extirpación de éstos con la técnica convencional de cirugía abierta, puede mejorar la supervivencia en pacientes de alto riesgo, pero conlleva una morbilidad relativamente alta. Con la nueva técnica se reducen los dos principales riesgos posteriores a la cirugía en operaciones de cáncer de vulva y cáncer de pene: la infección y la degeneración de parte del tejido cutáneo.

Por otra parte, mientras la cirugía convencional realiza grandes incisiones, con la nueva técnica basta con solo tres pequeñas incisiones en los muslos, pudiendo además distanciar la zona de abordaje de la zona en la que se lleva a cabo la operación realmente. La reducción de estos riesgos repercute positivamente en los tiempos de hospitalización.

El Athletic con los niños ingresados en la Clínica IMQ Zorrotzaurre

El pasado viernes día 16 de diciembre, varios jugadores y jugadoras del Athletic, quisieron compartir parte de su tiempo con los niños ingresados en la Clínica IMQ Zorrotzaurre. Se interesaron por los pequeños, se hicieron fotos y repartieron algunos obsequios, como bufandas y peluches del equipo. Raul García, Kike Sola, Ibai, Aymeric, Muniain, Elustondo, Aketxe y Aduriz arrancaron las sonrisas de los jóvenes pacientes y de sus familias. Por su parte, el director general de la clínica, Nicolás Guerra, agradeció personalmente el gesto a los jugadores del equipo rojiblanco y les deseó mucha suerte a nivel deportivo.

IMQ RESPONDE

Voy bastante a esquiar y me gustaría saber si tenéis algún seguro para la práctica de este tipo y qué me cubre.

Xabier Altube (Galdakao)

Tenemos el seguro IMQ Esquí, que cuenta con la cobertura más completa para que te sientas seguro en tu práctica del esquí. En caso de accidente, con este seguro tendrías cubierta la asistencia hasta 3.005 € de todo tipo de accidentes que ocurran en pistas. También otras prestaciones, como los gastos de trineo o ambulancia, el desplazamiento de un familiar en caso de hospitalización, la convalecencia en un hotel, el reembolso de clases de esquí o de forfait no utilizado... Puedes informarte de la cobertura completa de este seguro en el teléfono 902 202 150 o en imq@imq.es.

Voy a tener un bebé y me gustaría informarme de las clases de preparación al parto que ofrecéis en IMQ.

Marta Goirigolzarri (Bilbao)

IMQ pone a tu disposición la nueva unidad de preparación al parto del Centro de Rehabilitación IMQ Ajuriaguerra. Un equipo de matronas y fisioterapeutas con amplia experiencia te darán una atención personalizada en un entorno íntimo y acogedor y con un amplio horario de consulta de lunes a viernes de 08:00 a 21:00 h. Además de las clases de preparación al parto, gratuitas para los clientes de IMQ, ofrecemos otros servicios con descuentos para nuestros clientes, tales como masaje infantil, asesoramiento de matrona, asesoramiento postparto en centro o a domicilio, de lactancia, rehabilitaciòn de suelo pélvico y diversos talleres monográficos relacionados con la maternidad y la mujer. Para más información llama al 944 239 322 o via email matronas-imqajuriaguerra@imq.es.

He oído que en el centro de Colón los médicos de familia te atienden durante todo el día, ¿es eso cierto?

Iker Jiménez (Bilbao)

Si, así es. Para que nuestros clientes dispongan de una mayor calidad asistencial, en el Centro Médico IMQ Colón ofrecemos un servicio de atención continuada de medicina general de lunes a viernes de 08:00 h. a 21:00 h en el que puedes disponer de un médico de familia sin necesidad de que sea al que acudes habitualmente. El centro cuenta también con servicios sin cita previa de análisis de sangre de 08:00 h. a 11:30 h. así como de radiología de 09:00 h. a 14:00h. y de 16:00 h. a 20:00 h.

Si tienes una pregunta para la sección **IMQ Responde**, envíala a imq@imq.es indicando en el asunto "Vivir Sano IMQ Responde".
Y si lo prefieres, puedes hacer tus consultas directamente en www.imq.es a Eva, la **asistente virtual** de IMQ.

TODOS TENEMOS UN

- motivo -

PARA SER DE IMQ

"No pienso en ello, pero es algo que hay que tener"

Nagore Velez
CLIENTA DE **IMQ**

Ante la pérdida de un ser querido sentirte tranquilo y protegido es funtamental.

IMQ te ofrece un completo servicio de decesos a un precio sin competencia

Para clientes y no clientes de IMQ
desde 2,28 €/mes.

Gratis para tus hijos
hasta que cumplan los 14 años*

Y si ya tienes un seguro de decesos, cámbiate a Euskofide. Nos encargamos de **todos los trámites gratis.**

*Promoción exclusiva para nuevas contrataciones antes del 31.12.2016. Al menos uno de los padres debe asociarse a Euskofide.

DECESOS

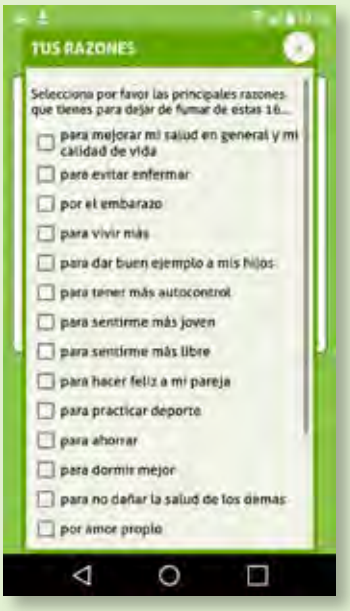
902 20 21 50 euskofide@imq.es euskofide.es

euskofide
E.P.S.V. de Decesos
Grupo IMQ

IMQ
Tu seguro médico

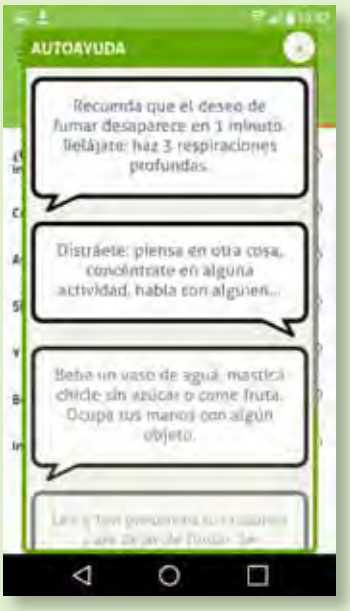
Hola, ¡Enhorabuena! Acabas de tomar una de las decisiones más importantes de tu vida.
Aceptar
SIGUIENTE

Seleccionar terapia
¡Acabas de iniciar el programa terapéutico PLAN 7 DIAS! Recuerda que debes registrar en la aplicación todos los cigarrillos que fumes.
Aceptar


TUS RAZONES
Selecciona por favor las principales razones que tienes para dejar de fumar de estas 16...
para mejorar mi salud en general y mi calidad de vida
para evitar enfermar
por el embarazo
para vivir más
para dar buen ejemplo a mis hijos
para tener más autocontrol
para sentirme más joven
para sentirme más libre
para hacer feliz a mi pareja
para practicar deporte
para ahorrar
para dormir mejor
para no dañar la salud de los demas
por amor propio

Programa
TERAPIA
AUTOAYUDA
0/-
-h -m
Acceso a cigarrillo
Adelantar fin de día
INICIAR TERAPIA
Calendario
Estadísticas

Programa
0/10
Nicostopper
Hola ¿Quieres acceder al cigarrillo número 1 del día?
NO
SI
PLAN 7 DIAS


AUTOAYUDA
Recuerda que el deseo de fumar desaparece en 1 minuto. Relájate: haz 3 respiraciones profundas.
Distráete: piensa en otra cosa, concéntrate en alguna actividad, habla con alguien...
Bebe un vaso de agua, mastica chicle sin azúcar o come fruta. Ocupa tus manos con algún objeto.

Programa
enero 2016
Fin de la terapia

Estadísticas
CONSUMO
ANSIEDAD
Estadísticas generales
Vista General

¡Consigue dejar de Fumar!

NICOSTOPPER ES SENCILLAMENTE UNA APP QUE FUNCIONA

Según el informe más reciente de la Comisión Europea, publicado por el Eurobarómetro, a pesar de que desde el año 2012 el consumo de tabaco en Europa se ha reducido en 2 puntos, 1 de cada 4 europeos sigue fumando, siendo la tasa de personas fumadoras de un 26% de la población europea.

- App para dejar de fumar
- Entrena en el abandono del tabaco
- Sin efectos secundarios
- Programas personalizados
- Refuerza la voluntad y motivación

Con el nuevo año suelen llegar los nuevos propósitos donde muchas personas fumadoras se proponen dejarlo. En este sentido, las aplicaciones para móviles están tomando mucha fuerza como ayuda y apoyo en la consecución del objetivo de dejar de fumar.

En Vidalis, Grupo IMQ, queremos ayudarte a que consigas esos propósitos y ponemos a tu disposición la App Nicostopper Mobile, que se sustenta en una base científica, la terapia conductual-cognitiva creada por prestigiosos psicólogos en colaboración con distintos especialistas en salud.

La unión de la parte médica y tecnológica ha dado como resultado una novedad mundial creada para poner fin a un gran problema sanitario y social: el TABAQUISMO.

Esta novedosa aplicación terapéutica te ENTRENA en el abandono total o el control del consumo de cigarrillos, y en todo momento se establece una fácil interacción con el fumador.

Una de las principales ventajas de esta metodología, es que está en continuo feed back con el usuario hasta que consigue que éste llegue a un control voluntario de la conducta de fumar, reduciendo progresivamente los cigarrillos hasta llegar a cero. En todo momento le refuerza su voluntad y motivación.

El fumador podrá personalizar su programa terapéutico y elegir entre 3 ó 4 programas (en función del sistema operativo) 3 de abandono y 1 de autocontrol. Teniendo antes la posibilidad de utilizar el "Modo entrenamiento" y asegurarse de que elige la terapia adecuada.

Para iniciarse en una terapia, la aplicación solicita indicar algunos datos de perfil y especificar las razones que el usuario tiene para dejar de fumar; así podrá recordárselo frente a las debilidades que pueda sentir. El propio usuario selecciona la terapia que le parezca más adecuada e indica el número de cigarrillos a fumar cada día.

Una vez seleccionada la terapia la propia aplicación se encarga de llevar la cuenta de los cigarrillos que ha fumado el usuario al día y de avanzar con él, a través de mensajes multimedia, aconsejándole en el apartado de "Autoayuda" y mostrándole en el calendario el día de inicio y fin de terapia.

Los beneficios de Nicostopper Mobile son muchos: refuerza la voluntad y motivación, carece de efectos secundarios y no existe el temido síndrome de abstinencia.

Puedes encontrar la App Nicostopper Mobile en App Store y en Google Play (android).

Regreso al verano

Aunque los viajes en el tiempo aún no son una realidad, sí existe la posibilidad de regresar al verano en pleno invierno, con destinos paradisiacos para recuperar fuerzas.

Cierre los ojos y piense en algo que le relaje. ¿Se ha visto tumbado en una playa de ensueño mientras el sol le broncea? Seguramente sí. De hecho, es una postal ideal para el 90% de quienes cierran los ojos para relajarse. Empezar a planificar un viaje en febrero de cara a esta Semana Santa puede ser una buena terapia para sobrellevar el que se considera el trimestre más duro del año no solo por la climatología, sino también, quizá ligado a ello, profesionalmente. Si además, lo que se planifica es un viaje a unas playas de ensueño situadas en lugares como República Dominicana, Cuba o el Caribe Mexicano, el cambio de "chip" para recargar pilas está asegurado. ¿Se imagina?

Entre los posibles destinos destaca la posibilidad de una escapada a la República Dominicana de una semana, con la opción de elegir entre Punta Cana o Boca Chica, y pernoctar en ambos casos en hoteles de cuatro estrellas y con todo incluido.

Tumbado en la playa

Quienes prefieran volar hasta Cuba también pueden elegir entre Varadero y La Habana, en ambos casos, una estancia paradisíaca en fantásticas playas.

El llamado Caribe Mexicano es también un destino muy frecuentado por los turistas en esta época del año, donde se ofrece la posibilidad de elegir entre la Riviera Maya y Cancún, ambos destinos en hoteles de lujo y en régimen de todo incluido. Pero si la idea es acercarse a otros destinos del Caribe, como Puerto Rico, Haití o Jamaica, existen también grandes oportunidades para los turistas más exigentes. Buen viaje.

El mejor confort jamás creado para un sofá cama

Críticos y asesores en descanso de todo el mundo, han quedado sorprendidos por la comodidad, funcionalidad y fácil apertura de este sofá cama

* Modelo exclusivo de venta única en Sofás Cama Galea, disponible en diferentes medidas y tapicerías con o sin chaise longue. Apertura y mecanismo italiano original de fácil apertura, con certificado de calidad

sofás cama galea

-sofás para soñar-

Especialistas en equipos de descanso

www.sofascamagalea.com

DISTRIBUIDOR OFICIAL COLCHONES

FLEX TEMPUR pikolin

VISITE NUESTRAS EXPOSICIONES:

SOFÁS CAMA GALEA Algorta - Avda de Los Chopos, 81
Tel. 94 430 28 70 | consultas@sofascamagalea.com

TIENDA FLEX Santurtzi, c/ Las Viñas 19
(frente a Correos) Tel. 94 483 97 71.

TIENDA FLEX La Florida, 2 | Barakaldo
(Esquina plaza Bide Onera) Tel. 94 437 70 47

15% DESCUENTO CON TARJETA IGUALATORIO

Iñaki Azkuna continuará acompañando a los bilbaínos en la Clínica IMQ Zorrotzaurre

IMQ ha rendido su particular homenaje al que fuera alcalde de Bilbao durante 15 años con una escultura situada junto al centro asistencial de referencia en Bizkaia.

Reconocido internacionalmente como "el mejor alcalde del mundo", Iñaki Azkuna estará presente para siempre en el corazón de los bilbaínos/as, en la historia de la ciudad que él tanto amó y, desde ahora, también en la explanada exterior de las Consultas Externas de la Clínica IMQ Zorrotzaurre.

IMQ ha querido hacer un reconocimiento al que fuera alcalde de Bilbao durante 15 años para que pueda seguir presente en la vida de la ciudad a través de una escultura ubicada en Zorrotzaurre, *"no solo por el interés con que siguió la construcción de la clínica, desde la colocación de la primera piedra hasta su inauguración en 2012, sino también por la estrecha vinculación que mantuvo con la profesión médica y el sistema sanitario vasco"*, explicó Pedro Ensunza, presidente de IMQ durante la inauguración de la misma.

Una obra para disfrutar y sentir

La original escultura es obra del reconocido artista portugalujo Juanjo Novella para quien *"no se trata de una obra para contemplar, sino para disfrutar y sentir"*, para que quienes se acerquen a ella se conviertan en parte activa de la misma. *"Una obra –continua- que puedan recorrer por dentro y por fuera, tocarla, admirarla y sentirla, creando un espacio de arte más que un objeto artístico: el 'estar por encima del ser', todo ello desde una óptica contemporánea"*. Se ha pretendido hacer algo original, *"un forma diferente de contar un homenaje' y de que la ciudadanía pueda disfrutar de él"*.

Clínica IMQ Virgen Blanca estrena instalaciones para mejorar la atención a sus pacientes

El bloque quirúrgico pasa de cuatro a seis quirófanos, dispondrá de una unidad de reanimación post anestésica de ocho camas más una de aislamiento, un hospital de día con diez boxes y una nueva zona de farmacia.

Grupo IMQ tiene un firme compromiso con Clínica Virgen Blanca. La última muestra de esta apuesta constante con el centro hospitalario ha sido la inversión de 1,68 millones de euros para renovar y ampliar sus instalaciones y equipamientos, adecuándolos a los mejores estándares de calidad y confort. Con esta renovación, Grupo IMQ continua el esfuerzo inversor que ha realizado en el centro en los últimos años, por un valor total de 5,5 millones de euros.

En concreto, las intervenciones han mejorado el bloque quirúrgico, el hospital de día, el área de farmacia y diverso equipamiento. En cuanto al bloque quirúrgico, tras la conclusión de las obras ha ampliado su capacidad en un 50%, pasando de cuatro a seis quirófanos, siendo uno de ellos de cirugía ambulatoria. Esta reforma se completa con nuevos despachos de atención a familiares, supervisión de enfermería y material sanitario, entre otros.

Por su parte, el hospital de día de la Clínica IMQ Virgen Blanca, consta ahora de diez boxes y ofrece a sus pacientes y familiares una nueva área de recepción y control, así como una nueva sala de espera.

La renovación ha dotado al área de farmacia de un nuevo almacén con cámaras frigoríficas para la conservación de determinados medicamentos, despacho de farmacia, zona de preparación de medicamentos en dosis personalizadas, un área de preparación y embalaje de los medicamentos y nuevos aseos.

La inversión también ha comprendido diverso equipamiento que incluye tanto material de tecnología sanitarias como dispositivos de nuevas tecnologías de la información y comunicación, además de mobiliario.

La remodelación de todas estas instalaciones permitirá ofrecer a los pacientes y asegurados una mejor y más confortable atención, y a su vez facilitará la labor de los profesionales que trabajan diariamente en la Clínica.

Avanzamos en calidad para cuidar de tu salud

Centro Médico IMQ América de Vitoria-Gasteiz ha certificado su sistema de gestión de calidad, sumándose a los otros centros sanitarios del Grupo que ya han recibido este reconocimiento.

Otro nuevo centro sanitario de IMQ, el Centro IMQ América, ha logrado la certificación de AENOR –la Asociación Española de Normalización y Certificación- que garantiza que su sistema de gestión de calidad y servicio supera los estándares de la Organización Internacional para la Estandarización recogidos en su norma ISO 9001:2008.

El Centro Médico IMQ América de Vitoria-Gasteiz tiene una extensión de más de 1.000 metros cuadrados distribuidos en dos plantas. Ofrece 23 especialidades, un Servicio de Radiodiagnóstico y un reciente Servicio de Rehabilitación que inició su actividad el pasado mes de julio.

El centro comenzó en 2015 a trabajar en la implantación de un sistema de gestión certificado. Un sistema que gracias a la implicación y buen hacer del personal, tanto sanitario como de administración y de los facultativos, ha conseguido certificar con éxito su Sistema de Gestión de la Calidad, en base a la Norma ISO 9001.

AMSA e IMQ Doña Casilda

Por otra parte, AMSA Servicios de Psiquiatría ha renovado su certificado a la Calidad de Gestión y Servicio en base a esta misma Norma; y la Clínica Dental IMQ Doña Casilda lo ha hecho con el Sello de Calidad otorgado el año pasado por Aenor, en base a la norma específica para centros y servicios dentales (UNE 179.001:2011). No hay que olvidar, además, que la Clínica Dental IMQ Doña Casilda fue en su momento la primera clínica del País Vasco en recibir dicho reconocimiento.

La certificación reconoce la aplicación en estos centros del modelo integral de gestión puesto en marcha por Grupo IMQ, sustentado en dos pilares: la calidad y seguridad asistencial, y la excelencia en la gestión. Este modelo integral de gestión de calidad de IMQ se traduce en mejoras en los ámbitos de la seguridad del paciente, de la gestión y el sistema organizativo, del trabajo de los profesionales sanitarios y no sanitarios, y de los propios equipamientos e infraestructuras de los centros.

Sentir la marca IMQ

Para los centros de Grupo IMQ la calidad es un motor de mejora continua, una marca diferencial en el ámbito de la sanidad privada y un medio para ofrecer a sus clientes servicios que superen sus expectativas.

La acreditación de modelos de calidad que ayudan a contrastar las buenas prácticas de todo el personal implicado, hace que los clientes puedan ver una homogeneidad en la atención que reciben independientemente del centro, clínica o consultorio al que acudan. En definitiva, que puedan sentir la marca IMQ allá donde son atendidos.

La apuesta de IMQ es continuar el camino de la calidad. Un camino que recorre con nuevos proyectos en los que se verán implicados otras sociedades y centros con objeto de seguir siendo la compañía de referencia en servicios de salud.

10 beneficios de consumir cítricos habitualmente

Naranjas, mandarinas, pomelos… son algunas de los cítricos que solemos comer y que nos ayudan a cuidar nuestra salud gracias a su alto contenido en agua, en vitamina C, fibra, potasio, ácido fólico…

Carmen Fernández, endocrinóloga de IMQ, detalla algunos de los beneficios más importantes de consumir cítricos:

1. **Beneficiosos para el tránsito intestinal**
Son considerados alimentos prebióticos, puesto que favorecen el crecimiento de microorganismos beneficiosos para el colon, mejorando el tránsito intestinal.

2. **Fuente de fibra**
Aportan fibra soluble, por lo que son recomendables por su efecto saciante y porque mejoran situaciones de estreñimiento.

3. **Antioxidantes**
Combinan vitamina C y sustancias fotoquímicas, lo que les convierte en productos antioxidantes que eliminan sustancias tóxicas incorporadas del ambiente y acumuladas en nuestros tejidos. Además, son especialmente importantes para los deportistas, ya que sufren una mayor oxidación como resultado de la demanda de oxígeno que implica el ejercicio.

4. **Controlan el colesterol**
Consumir zumo de cítricos regularmente ayuda también a reducir los niveles de colesterol, gracias a unas sustancias llamadas flavones polimetoxilatados.

5. **Depuran la orina**
Su alto contenido en ácido cítrico ejerce una acción desinfectante y alcalinizadora de la orina.

6. **Previenen el envejecimiento**
La vitamina C ayuda a frenar el envejecimiento prematuro al proteger el tejido conectivo, la "piel" de los vasos sanguíneos, y tiene un papel fundamental en la formación de colágeno.

7. **Acción absorbente**
Facilitan la absorción de otras vitaminas y minerales.
Asimismo, los cítricos potencian la absorción del hierro no hemo, es decir, el hierro de origen vegetal, fundamental para el transporte de oxígeno y la producción de energía.

8. **Pueden mejorar enfermedades cardiacas**
Gracias a la mejora del perfil lipídico y la reparación del tejido conectivo normal, el alto contenido en vitamina C de los cítricos puede mejorar las enfermedades cardíacas.

9. **Protege de enfermedades**
Ayudan a prevenir escorbuto, polio y hepatitis.

10. **Propiedades curativas**
Aceleran el proceso de curación de heridas, lesiones y quemaduras.

Como última recomendación y más importante, la endocrinóloga Carmen Fernández remarca que "no existen alimentos 'estrellas' que nos hagan curarnos ni ser inmunes contra ciertas enfermedades; la clave está en mantener una dieta variada y equilibrada, ya que por muy beneficioso que resulte consumir cítricos, si no están incluidos dentro de una dieta planificada, de poco servirán sus virtudes".

Iñigo Corcóstegui:
Oftalmólogo del Instituto Clínico Quirúrgico de Oftalmología (ICQO)

"La oftalmología es la especialidad que más se ha desarrollado en los últimos 20 años".

El Instituto Clínico Quirúrgico de Oftalmología (ICQO) celebra su 20 aniversario convertido en uno de los centros de referencia en España en todas las especialidades de oftalmología. Pionero en muchos tratamientos y técnicas oftalmológicas, su objetivo desde su constitución ha sido y es cuidar la salud ocular de la población a través de la alta especialización mediante la aplicación de los últimos métodos y la utilización de la tecnología más vanguardista.

¿Cómo se creó el ICQO?

Hace 20 años se fraguaba un proceso de cambio en la oftalmología porque se comenzaban a desarrollar las especialidades dentro de la disciplina. Se estaba pasando de una época en la que, simplificando un poco, el oftalmólogo pasaba consulta y ponía gafas, a una etapa con avances muy rápidos. Los profesionales empezaban a especializarse en las diferentes partes del ojo como la córnea, el cristalino, la retina…

Entonces mi padre, Gonzalo Corcóstegui, sintió que podía dar un mejor servicio y de calidad si se juntaba con más profesionales de prestigio en un centro que atendiera las distintas especialidades. Así, se asoció con Juan Durán y enseguida se unió al proyecto Javier Araiz. Una pequeña clínica en la que empezaron dos personas, y que hoy es un centro en el que trabajamos 12 oftalmólogos y un total de 56 personas.

¿Qué ha cambiado desde entonces hasta ahora?

La oftalmología es la especialidad que más se ha desarrollado en los últimos 20 años. Cirugías como la catarata que antes requerían anestesia local e ingreso de varios días, en la actualidad se resuelven en unas horas porque todos los instrumentos que usamos son micro. No tocamos el ojo con la mano. Usamos instrumental muy pequeño y las incisiones que hacemos para operar el ojo tienen unas dimensiones tan pequeñas que el paciente se va a dormir a su casa después de la operación. Este ha sido el cambio más grande en los últimos 20 años. En la actualidad, también asistimos en oftalmología a otra revolución, el desarrollo de nuevas drogas que permiten tratar afecciones que antes no se podían asistir como, por ejemplo, la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), que es la principal causa de ceguera en pacientes mayores de 55 años.

Tienen 7.000 nuevos pacientes al año y durante sus 20 años de actividad han pasado por el centro casi 150.000. ¿Cuál es la clave del éxito?

Realmente la excelencia y hacer las cosas bien solo se consigue con trabajo. Además, ofrecemos la máxima formación de nuestros profesionales y el mayor rigor científico, y un trato muy humano, "de tú a tú".

ICQO también tiene una vertiente solidaria. ¿En qué consiste?

En colaboración con la Fundación Mirada Solidaria tenemos centros de oftalmología en Ecuador y Bolivia y ponemos a disposición de las personas de estos países nuestro compromiso económico y nuestro tiempo. Profesionales cualificados viajan allí a tratar los problemas de visión, a hacer operaciones, a educar a la sociedad en la prevención y a formar profesionales de estos países. Todo desinteresadamente.

TODOS TENEMOS UN

motivo

PARA SER DE IMQ

"Soy uno de los más de 43.000 profesionales que IMQ pone a tu disposición para cuidarte"

MÉDICO DE IMQ

LA RED SANITARIA MÁS EXTENSA EN EUSKADI

Incluidas las clínicas y centros IMQ

- Clínica IMQ Zorrotzaurre
- Clínica IMQ Virgen Blanca
- Centro Médico IMQ Amárica
- Centro Médico IMQ Colón
- Centro Médico Quirúrgico Zurriola
- Clínica Dental IMQ Zurriola
- Centro de Rehabilitación IMQ Ajuriaguerra
- Clínica Dental IMQ Doña Casilda
- Clínica Podológica IMQ Doña Casilda
- Unidad de Medicina Deportiva IMQ Doña Casilda
- Clínica Dental IMQ Avenida

Además, podrás acceder a los mejores centros nacionales e internacionales privados. Un motivo más para confiar en IMQ

RED SANITARIA IMQ

902 20 21 50 imq@imq.es imq.es

IMQ
Tu seguro médico

Vencer al insomnio

Se estima que el insomnio afecta al 25% de la población en edad adulta y que tiene diferentes efectos secundarios. Sin embargo, llevar a cabo una serie de recomendaciones resuelve la mayoría de los trastornos del sueño sin tener que recurrir a otro tipo de tratamientos.

Dar vueltas en la cama, mirar el reloj repetidamente, pensar en los problemas… Son situaciones de insomnio, una alteración que podemos definir como la incapacidad para dormir en cantidad o calidad suficientes para sentirse descansado y operativo al día siguiente.

Un porcentaje elevado de la población padece alteraciones relacionadas con el sueño. "El síndrome de apnea-hipopnea del sueño, que es uno de los trastornos más frecuentes, afecta el 25% de la población en edad adulta. Esta enfermedad se caracteriza por ronquidos, paradas respiratorias por la noche –llamadas apneas-, sensación de sueño no reparador y somnolencia durante el día", explica Aizea Mardones, neumóloga y especialista en trastornos del sueño de IMQ.

El insomnio, que afecta más a las mujeres que a los hombres y se presenta con más asiduidad en la edad adulta, tiene efectos secundarios, por lo que mejorar la calidad del sueño es importante. "Asimismo, el síndrome de apnea-hipopnea del sueño no tratado, se relaciona con mayor probabilidad de sufrir eventos cardiovasculares (infarto de miocardio, ictus…) y accidentes de tráfico", asegura Mardones.

Tipos de insomnio

Existen diferentes tipos de insomnio que, tal y como detalla la médico, se pueden dividir en cuatro grupos:

- Insomnio de conciliación: cuando existe

dificultad para conciliar el sueño.
• Insomnio de mantenimiento: cuando existe dificultad para mantener el sueño, apareciendo períodos de vigilia (despertares) frecuentes o prolongados durante el sueño.
• Despertar precoz: cuando el último despertar se produce como mínimo dos horas antes de la hora de levantarse habitualmente.
• Sueño de mala calidad: si duerme el tiempo habitual pero el sueño no es reparador, es decir, el paciente se queja de mala calidad del sueño.

Debemos destacar que las necesidades reales de sueño varían con la edad, por lo que no debemos confundir insomnio con aburrimiento nocturno. "Los recién nacidos deben dormir unas 16 horas al día; los niños de entre 2 y 4 años deben dormir alrededor de 10 horas por la noche y una siesta; entre los 5 y los 10 años, las horas de sueño se van pareciendo más a las de los adultos y la necesidad de siesta va desapareciendo; los adolescentes tienen que dormir alrededor de ocho horas; y los adultos, depende mucho de la persona, pero por lo general no menos de 6 horas", detalla la especialista.

Consejos para dormir bien

Tal y como apunta la neumóloga, "la clave para tratar correctamente un trastorno del sueño es saber qué tipo de insomnio se padece y cuáles son las causas precipitantes del mismo. Según el tipo de insomnio y tiempo que se lleve padeciendo, existen diferentes tratamientos, como los hipnóticos o las medidas de higiene del sueño".

De hecho, las llamadas medidas del sueño resuelven un porcentaje muy alto de los insomnios sin tener que recurrir a otro tipo de tratamientos. Son una serie de recomendaciones que ayudan a evitar las dificultades para conciliar el sueño y aseguran un sueño más efectivo. La experta Aizea Mardones lanza las siguientes pautas para prevenir el insomnio y empezar renovado un nuevo día:

• Reducir paulatinamente la actividad antes de acostarse.
• Establecer rutinas antes de acostarse. Es importante realizar estas rutinas cada día y en el mismo orden.
• Ir a la cama solo cuando se sienta sueño.
• Si no se concilia el sueño en 30-45 minutos aproximadamente, se recomienda salir de la cama y de la habitación y realizar una actividad relajante y monótona hasta sentir sueño de nuevo. Solo entonces, al sentir el sueño, volver a la cama.
• Evitar las siestas durante el día. Es importante no caer en el peligro de una cabezadita después de comer, sobre todo, al día siguiente de haber pasado una noche con sueño escaso.
• Intentar mantener un horario regular de sueño, levantándose y acostándose a la misma hora.
• No controlar permanentemente el reloj.
• Evitar la ingesta excesiva de líquidos y de comidas pesadas por la noche.
• Evitar consumir productos con cafeína, nicotina y alcohol antes de acostarse.
• Mantener un entorno del sueño silencioso, oscuro, seguro y confortable.

TODOS
TENEMOS UN
-motivo-
PARA SER DE
IMQ
AUTORIZACIONES
MÉDICAS ONLINE
Solicita tus autorizaciones
médicas desde cualquier lugar,
sin desplazamientos,
sin horarios ni esperas.
*Consultar bases del sorteo en imq.es. RPS 143/12
OFICINA ONLINE
imq.es
IMQ
Tu seguro médico

NUBA

AGENCIA DE VIAJES A MEDIDA Y EN PRIVADO

Viajes de Incentivos

Viajes de Novios

Viajes en Familia

Viajes de Celebración

Viajes de Autor

LAS ARENAS C/Las Mercedes, 25. 48930 Getxo T. 944 315 810

MADRID | BARCELONA | SEVILLA | VALENCIA | A CORUÑA | BILBAO