



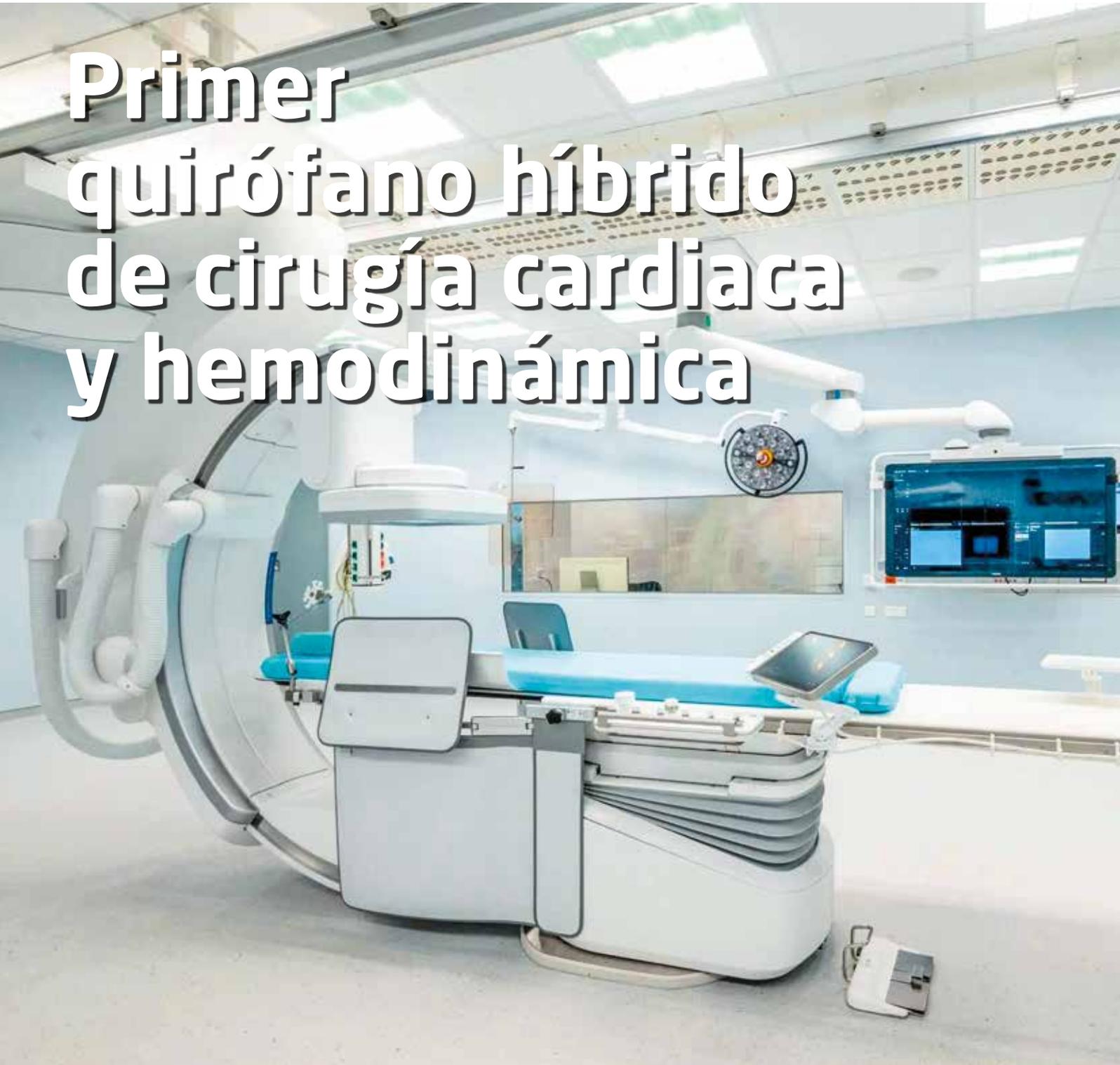
**"SCRIBE" Nuevas
consultas con IA**

**Nuevas habitaciones
"Smart Room"**

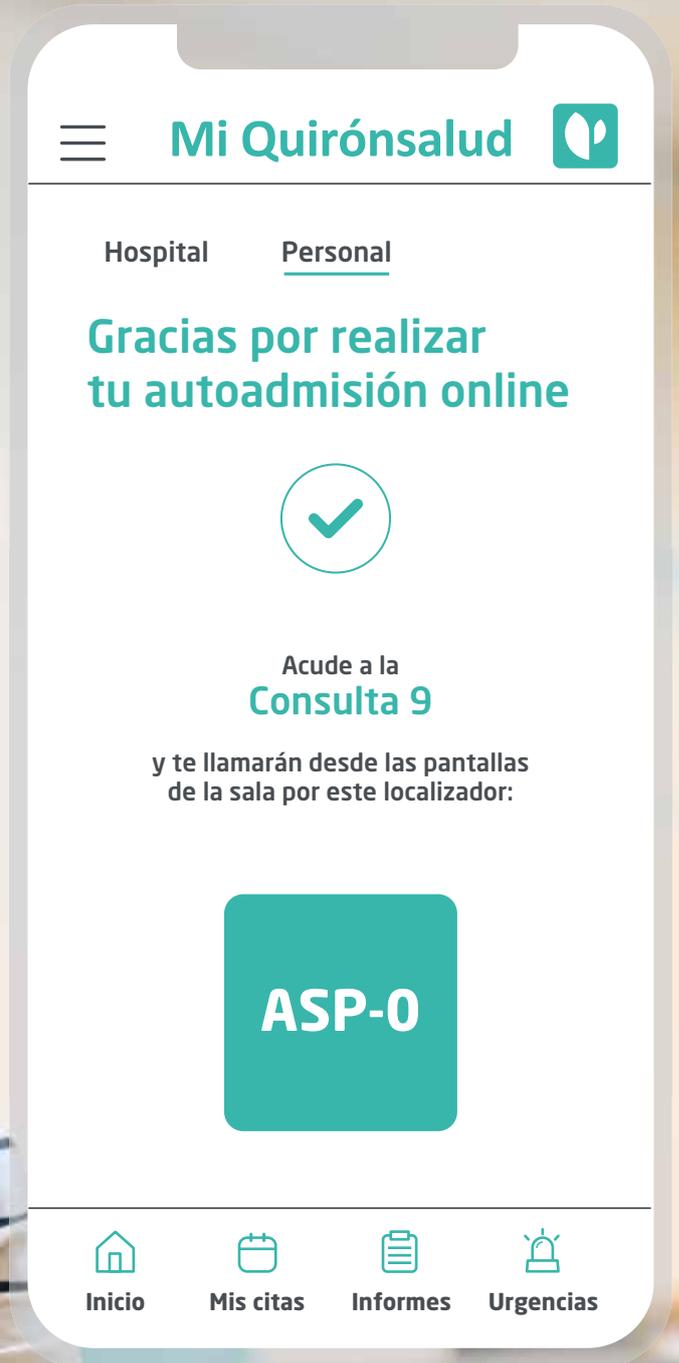
**Mejor hospital privado
del País Vasco**

Nº 57 UDABERRI-UDA 2025 PRIMAVERA-VERANO
www.policlinicagipuzkoa.com

Primer quirófano híbrido de cirugía cardiaca y hemodinámica



Toda tu salud sin pasar por mostrador, aquí



DESCARGA LA APLICACIÓN App Store 



DESCARGA LA APLICACIÓN Google Play 

Sumario

04 Breves

Scribe: Un nuevo modelo de consulta médica.

Ricardo Cuéllar preside el 12 Congreso AEA-SEROD.

05 Breves

Mejor Hospital Privado del País Vasco.

Te presentamos nuestras nuevas habitaciones 'SmartRoom'.

06 Cardiología Intervencionista y Cirugía Cardíaca

Primer Quirófano Híbrido de Gipuzkoa.

10 Unidad Integral de Obesidad

Un enfoque multidisciplinar para perder peso.

12 Teledermatología

Diagnóstico rápido y tratamiento efectivo.

13 Ginecología y Obstetricia

Detección precoz del cáncer ginecológico.

14 Endoscopia Digestiva

Inteligencia Artificial.
Endoscopia del Tercer Espacio.

15 Urología

Motivos de consulta urgente.

16 Ginecología y Obstetricia

Dar a luz en Policlínica Gipuzkoa.

19 Cirugía Plástica, Estética y Reparadora

Un enfoque responsable y natural.

20 Rehabilitación Cardíaca

Recupera tu bienestar con seguridad y supervisión.

22 Opinión

Esta primavera, toma el control de tu alergia.



Policlínica Gipuzkoa

Grupo Quirónsalud



Dr. Ignacio Gallo
Cirujano cardiovascular
y Presidente de
Policlínica Gipuzkoa

Editorial

Liderazgo, cultura y sostenibilidad

En la sanidad privada, el verdadero liderazgo implica transformar la forma en que trabajamos para poner al paciente en el centro. No se trata solo de ofrecer atención de calidad, sino de garantizar una experiencia excelente en cada interacción.

Queremos ser un 10 para ti, y eso requiere un cambio cultural profundo, donde la mejora continua sea parte de nuestro ADN.

Pero este cambio debe ser también sostenible.

Policlínica Gipuzkoa ha sido recientemente reconocida como el mejor hospital privado del País Vasco según el Índice de Excelencia Hospitalaria (IEH) 2024, elaborado por el Instituto Coordinadas de Gobernanza y Economía Aplicada (ICGEA), y el cuarto de todos los hospitales de la Comunidad Autónoma Vasca.

Lejos de cualquier autocomplacencia, sabemos que la mejor manera de consolidar la sostenibilidad es a través de la satisfacción de nuestros pacientes, porque un paciente satisfecho confía, vuelve y recomienda. Para lograrlo, necesitamos escucharte.

Tus respuestas a los cuestionarios que enviamos por correo electrónico son esenciales para medir nuestro desempeño y seguir evolucionando. Tu voz es nuestra guía. Ayúdanos a mejorar para ti.

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
Acento Comunicación

DEPÓSITO LEGAL

SS-0149/03
ISSN 2445-0944



Servicio Médico Oficial
de la Real Sociedad.



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.

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

Scribe: Un nuevo modelo de consulta médica

Policlínica Gipuzkoak, Quirónsaluden eskutik, Scribe proiektua jarri du martxan, Espainiako osasun-laguntza bir-definitzen duen ekimen berritzailea, arretaren humanizazioan oinarritutako eredu baterantz aurrera eginez.



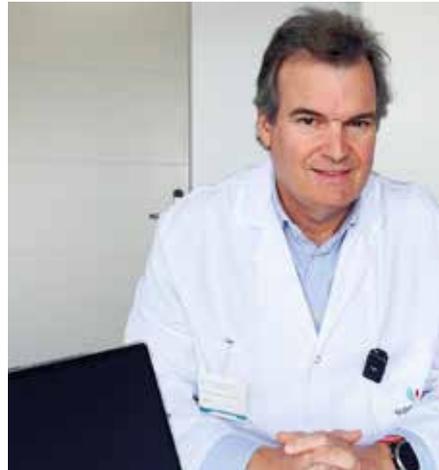
Dr. Peio Lapitz
Traumatólogo de
Policlínica Gipuzkoa.

Policlínica Gipuzkoa, de la mano de Quirónsalud, ha puesto en marcha el proyecto Scribe, una innovadora iniciativa que redefine la asistencia sanitaria en España, avanzando hacia un modelo centrado en la humanización de

la atención. Este enfoque pone la relación médico-paciente en el centro de la consulta, eliminando distracciones tecnológicas y reduciendo la carga administrativa, permitiendo a los profesionales enfocarse completamente en el paciente.

“Mediante Scribe conseguimos que la relación médico-paciente sea mucho más cercana y amable, sin interrupciones por la necesidad de tener que teclear y mirar la pantalla constantemente”, explica Peio Lapitz, traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa.

Scribe, basado en Inteligencia Artificial generativa, transcribe y analiza automáticamente



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

la conversación entre el médico y el paciente. A partir de la voz, automatiza la introducción de datos en el sistema, identifica los elementos clave para completar la historia clínica y optimiza el tiempo de consulta, garantizando una atención más cercana y eficaz.

Juan Arenas, jefe del Servicio de Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa, reconoce que adaptarse al sistema ha sido un proceso de aprendizaje, pero los pacientes valoran positivamente esta innovación: “Se ven sorprendidos y les gusta participar en un sistema que permite una interacción más natural”, explica. La implementación de Scribe en Policlínica Gipuzkoa forma parte de un cambio estructural en la asistencia sanitaria de Quirónsalud. La tecnología aplicada a la atención médica ha llegado para quedarse, mejorando la experiencia tanto de los profesionales como de los pacientes. Con Scribe, Policlínica Gipuzkoa da un paso adelante en la humanización de la consulta médica, permitiendo que la tecnología trabaje para las personas, no en su lugar.



Escanea este QR
para conocer
cómo funciona Scribe.

El Dr. Ricardo Cuéllar preside el 12 Congreso AEA-SEROD

Policlínica Gipuzkoako traumatologia izango da, maiatzaren 7tik 9ra Donostian 1.500 espezialista inguru bilduko dituen biltzarreko burua.



Dr. Ricardo Cuéllar
Traumatólogo de
Policlínica Gipuzkoa.

Nuestro prestigioso traumatólogo, Ricardo Cuéllar, ha conseguido atraer a San Sebastián el 12 Congreso Conjunto de la Sociedad Española de Artroscopia (AEA) y la Sociedad Española de Rodilla (SEROD), que se celebra del 7 al 9 de mayo,

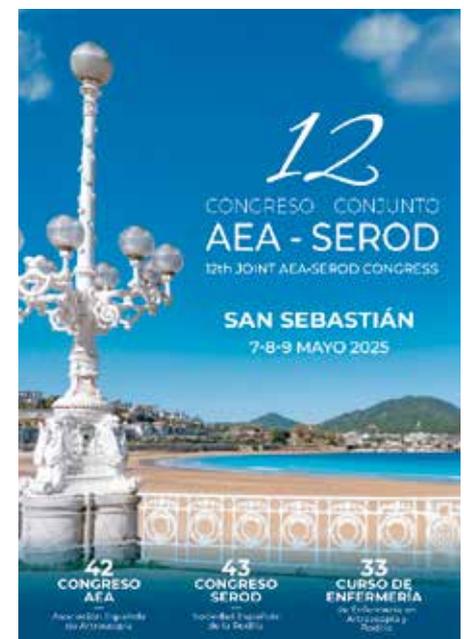
reuniendo a 1.500 especialistas nacionales e internacionales, expertos en artroscopia.

Ricardo Cuéllar, presidente del congreso, no duda en poner en valor la importancia del evento, que contará con ponencias, mesas de

debate y talleres formativos sobre las últimas innovaciones en cirugía artroscópica y patología de rodilla.

Uno de los acontecimientos más destacados será la mesa redonda abierta al público sobre “Lesiones de Ligamento Cruzado Anterior en mujeres”, con la participación de expertos sanitarios y la jugadora de baloncesto María Eraunzetamurgil, quien compartirá su experiencia en la recuperación de esta lesión.

Para asistir a esta sesión, que podrá seguirse tanto en el Kursaal como online, será necesario inscribirse previamente a través de la página web del congreso.
www.congresoaeaserod.es



Policlínica Gipuzkoa se sitúa como el mejor hospital privado del País Vasco según el Índice de Excelencia Hospitalaria

Indize hori egiteko, asistentzia-kalitatega, ospitale-zerbitzua, pazienteak hautemandako ongizatea berrikuntza gaitasuna eta arreta pertsonalizatua bezalako parametroak hartzen dira kontuan.

Policlínica Gipuzkoa ha sido recientemente reconocida como el mejor hospital privado del País Vasco según el Índice de Excelencia

Hospitalaria (IEH) 2024 elaborado por el Instituto Coordinadas de Gobernanza y Economía Aplicada (ICGEA) y el cuarto de todos los hospitales de la Comunidad Autónoma Vasca. Este logro subraya el compromiso de Policlínica Gipuzkoa con la excelencia, destacando su capacidad para integrar tecnología de vanguardia, personal altamente cualificado y un enfoque centrado en la humanización de los cuidados poniendo al paciente en el centro. El Índice de Excelencia Hospitalaria (IEH)

analiza los centros hospitalarios españoles públicos y privados con mayor compromiso con la calidad y la sostenibilidad de un sistema de salud universal. Para elaborarlo, el ICGEA tiene en cuenta parámetros como la calidad asistencial, el servicio hospitalario, el bienestar y la satisfacción percibidos por el paciente, así como la capacidad innovadora, la atención personalizada y la eficiencia en el uso de los recursos asignados

Nuevas habitaciones con soporte digital

SmartRoom-ek teknologia aurreratua dute, hala nola tabletak, WIFI konexioa eta gailu adimendunak, pazienteari bere egonaldian erosotasun guztia eskaintzeko.



Al lado de la cama encontrarás una tablet que te permitirá contactar con el personal, leer el periódico y consumir plataformas de entretenimiento.

Un ingreso hospitalario puede generar una importante carga emocional, acompañada de sensaciones de estrés, incertidumbre y cambios en las rutinas diarias del paciente. Para mejorar esta experiencia y apostar por una atención centrada en la humanización y la innovación tecnológica, Policlínica Gipuzkoa ha presentado sus nuevas habitaciones 'SmartRoom', diseñadas para personalizar la atención sanitaria, mejorar el confort del

paciente y optimizar la comunicación con el personal médico. Las 'SmartRoom' integran tecnología avanzada como tablets, conexiones WIFI y dispositivos inteligentes que permiten al paciente controlar aspectos terapéuticos y de confort durante su estancia. Estas habitaciones incluyen funcionalidades organizadas en seis áreas principales: información clínica, monitorización de la salud, comunicación con

profesionales, educación sanitaria, entretenimiento y ocio, y recursos educativos para familiares y cuidadores.



Escanea este QR para conocer cómo funcionan las tablets de la SmartRoom.



Ebakuntza-gela hibridoak kardiologia interbentzionistaren eta kirurgia kardiobaskularraren onena konbinatzen du, eta bihotz-gaixotasun konplexuak tratatzeko irtenbide integrala eskaintzen du.

Pazienteentzat, segurtasun handiagoa, inbadikortasun gutxiago eta emaitza hobek bermatzen ditu. Horrez gain, profesionalentzat lankidetzatza, berrikuntza eta osasunaren zaintzan bikaintasuna sustatzen dituen tresna indartsua da.



Primer Quirófono Híbrido de Gipuzkoa

Policlínica presenta el primer **quirófono híbrido** que aportará importantes ventajas en el área de las intervenciones de corazón.

Policlínica Gipuzkoa es el centro pionero y de referencia en hemodinámica, cardiología intervencionista y cirugía cardíaca en Gipuzkoa. La excelencia profesional de sus expertos cardiólogos intervencionistas y cirujanos cardíacos les ha hecho destacar por sus numerosos casos de éxito y su capacidad innovadora en ambas especialidades, caracterizándose por ser un referente de trabajo en equipo de hemodinamistas y cirujanos cardíacos, que viene a culminarse con la inauguración del primer quirófono híbrido de hemodinámica y cirugía cardíaca de Gipuzkoa.

En palabras del fundador y jefe del Servicio de Cirugía Cardíaca de Policlínica Gipuzkoa, el cirujano cardíaco Ignacio Gallo, “el quirófono híbrido es el paso natural para normalizar la colaboración entre cardiólogos intervencionistas y cirujanos cardíacos y poder evolucionar en la implantación de las técnicas más ambiciosas en la reparación de lesiones estructurales cardíacas, en la confianza de que contamos con el entorno quirúrgico más seguro para el paciente y la cercanía inmediata del cirujano cardíaco cuando es necesaria una intervención urgente”.



Dr. Ignacio Gallo
Jefe del Servicio de Cirugía Cardíaca de Policlínica Gipuzkoa.



Dr. Ramiro Trillo
Jefe del Servicio de Cardiología Intervencionista de Policlínica Gipuzkoa.



Dr. Alberto Sáenz
Cirujano Cardíaco de Policlínica Gipuzkoa.

Para el cirujano cardíaco, Alberto Sáenz, “el quirófono híbrido supone un gran avance en el campo de la cirugía, ya que, en líneas generales, permite el trabajo multidisciplinar de especialistas de diferentes áreas y ayuda a realizar cirugías complejas de forma más rápida, fácil, segura y menos invasiva para el paciente”.

¿Qué es un quirófono híbrido?

En opinión de Ramiro Trillo, jefe del Servicio de Cardiología Intervencionista de Policlínica Gipuzkoa, “una de las principales ventajas del quirófono híbrido es que ofrece un equipo de altísima tecnología, con los últimos avances en imagen. Nos permite la mejora de la planificación y guía del procedimiento. Por lo tanto, este quirófono híbrido, va a tener la tecnología más avanzada que se conoce

hasta el momento en el apoyo a las técnicas de cirugía cardiovascular e intervencionismo tanto coronario como en materia de cardiopatías estructurales”.

“Además -añade Ramiro Trillo-, nos va a permitir acceder a intervenciones más complejas en cardiología intervencionista, porque no sólo va a estar apoyado por la innovación tecnológica, en un ambiente quirúrgico y, por lo tanto, con la asepsia garantizada para una intervención quirúrgica compleja. Sino que además cuenta con la ventaja añadida de tener al lado al equipo de cirujanos cardíacos, porque un procedimiento que comienza siendo un procedimiento poco invasivo e intervencionista, puede convertirse en un procedimiento quirúrgico de forma inmediata. Por lo tanto, si surgiera una complicación de que

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



se requiriera de una intervención quirúrgica, o de avanzar en la complejidad del procedimiento, esto sería posible hacerlo de forma inmediata sin tener que cambiar al paciente de sitio y, por lo tanto, con toda la rapidez de tiempo que eso supone. Esto nos garantiza un incremento muy importante en la seguridad de los procedimientos que aplicamos". Cirujanos cardíacos y cardiólogos intervencionistas coinciden en que "el nuevo quirófano híbrido de Policlínica Gipuzkoa permite operar de forma multidisciplinar, no solo participando el cardiólogo intervencionista, sino también el cirujano cardíaco, el cirujano vascular y, en definitiva, todos aquellos profesionales que mejor conocen los tratamientos y soluciones a poder aplicar en estos pacientes".

"Además -añade Ramiro Trillo- nos permitirá abordar los procedimientos mínimamente invasivos en materia cardiovascular en las mejores condiciones de seguridad para el paciente y los profesionales. No solo en procedimientos ya habituales, en los que Policlínica Gipuzkoa es un referente en todo el Estado, como son las implantaciones de válvulas percutáneas aórticas (TAVIS), sino en procedimientos más complejos como el cierre de orejuela para el tratamiento de las arritmias o las comunicaciones interauriculares (CIAS) en colaboración con los cirujanos cardíacos.

"Y -añade el cirujano cardíaco Alberto Sáenz- muchas veces debemos realizar procedimientos en equipo con los cardiólogos intervencionistas, es decir, una combinación de trabajo en equipo de cirujanos cardíacos y hemodinamistas, para poder avanzar en la implantación de técnicas de cirugía mínimamente invasiva".

Para el jefe del Servicio, Ignacio Gallo, "el quirófano híbrido es una ventaja que nos lleva al siguiente nivel en la atención de los pacientes cardiovasculares, primero en seguridad, y esto facilitará realizar más procedimientos mínimamente invasivos para los pacientes, al poder trabajar conjuntamente cirujanos y hemodinamistas".

Ramiro Trillo, jefe del Servicio de Hemodinámica y Cardiología Intervencionista de Policlínica Gipuzkoa



Ramiro Trillo, jefe del Servicio de Hemodinámica y Cardiología intervencionista de Policlínica Gipuzkoa considera defiende la apertura de este primer quirófano híbrido por sus evidentes ventajas para el paciente y para los profesionales. Trillo es uno de los mayores expertos en nuestro país en cardiología intervencionista. Hasta su incorporación a Policlínica Gipuzkoa, ha sido jefe de la Unidad de Hemodinámica y Cardiología Intervencionista del Servicio de Cardiología del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela y uno de los referentes en España, Europa y Latinoamérica en Cardiología Intervencionista. Ha sido presidente de la Sociedad Gallega de Cardiología y presidente de la Asociación de Cardiología Intervencionista de la Sociedad Española de Cardiología. Además, ha sido codirector de la Education and Training Committee de la Asociación Europea de Cardiólogos

Intervencionistas, de la Sociedad Europea de Cardiología.

A lo largo de su carrera se ha especializado en el tratamiento intervencionista de cardiopatías estructurales, siendo uno de los mayores expertos internacionales en el implante de válvulas percutáneas aórticas, así como en la reparación percutánea de válvulas mitral y tricúspide y cierre percutáneo de orejuela izquierda, entre otros.

Recientemente ha sido invitado a presentar una ponencia magistral en el congreso "Advanced Therapies Summit 2025", celebrado los días 6 y 7 de febrero en Dubái, sobre cardiología intervencionista y cardiopatías estructurales, ante más de 300 expertos de Europa y Oriente Medio, en el implante percutáneo de válvulas aórticas percutáneas (TAVI) en pacientes con estenosis aórtica severa.

Escanea este QR
para más información
sobre TAVIs.





¿Qué es el cierre de la orejuela?

El cierre de la orejuela izquierda del corazón es una solución revolucionaria para reducir el riesgo de coágulos en pacientes con fibrilación auricular, permitiendo evitar el uso de anticoagulantes (el popular Sintrom) de por vida. Este innovador procedimiento, que ha ganado relevancia en los últimos años, minimiza de forma significativa el riesgo de complicaciones asociadas a esta arritmia, la más común en la práctica clínica.

“La orejuela es una estructura ubicada en la aurícula izquierda del corazón donde, debido a su forma, es frecuente que la sangre se estanque y puedan formarse coágulos. Estos coágulos pueden desplazarse a otras zonas del cuerpo, como el cerebro, y provocar un ictus. De hecho, estudios científicos han demostrado que el 80%

de los coágulos generados en la aurícula se originan en la orejuela”, explica Ramiro Trillo, jefe del Servicio de Hemodinámica y Cardiología Intervencionista de Policlínica Gipuzkoa.

La fibrilación auricular (FA) es la arritmia cardíaca más frecuente en la práctica clínica, afectando aproximadamente al 1-2% de la población general. Su prevalencia aumenta con la edad, alcanzando hasta un 9% en personas mayores de 80 años. En este tipo de arritmia, la sangre puede quedarse estancada en la orejuela izquierda, lo que favorece la formación de trombos y aumenta cinco veces el riesgo de sufrir ictus. Para evitarlo, los pacientes suelen requerir tratamiento con anticoagulantes, que si bien son efectivos, presentan riesgos como hemorragias y requieren un control riguroso.

El cierre de la orejuela consiste en bloquear esta estructura mediante un pequeño tapón metálico diseñado específicamente para aislarla del flujo sanguíneo. “Es un procedimiento mínimamente invasivo que realizamos en la sala de car-

diología intervencionista. Utilizamos un catéter introducido a través de la vena femoral y, guiados por ecografía transesofágica, colocamos el dispositivo con gran precisión. La intervención dura menos de una hora y el paciente puede regresar a casa el mismo día”, destaca Trillo.

Este tratamiento no solo elimina el 80% de los coágulos generados en la aurícula, sino que también ofrece una alternativa segura para aquellos pacientes que no pueden tomar anticoagulantes debido al riesgo de hemorragias u otras complicaciones. “El cierre de la orejuela nos permite prevenir de manera eficaz los trombos y embolismos sin necesidad de recurrir a medicaciones de riesgo, mejorando así la calidad de vida de los pacientes”, concluye el especialista.



Escanea este QR para más información sobre el Cierre de Orejuela.

VENTAJAS DE UN QUIRÓFANO HÍBRIDO

PARA LOS PACIENTES

1. Tratamientos más seguros:

La integración de equipos avanzados de imagen y herramientas quirúrgicas permite realizar procedimientos con una precisión milimétrica, lo que reduce el riesgo de complicaciones.

2. Procedimientos menos invasivos:

Muchas intervenciones pueden realizarse mediante técnicas mínimamente invasivas, lo que implica menos dolor, menor riesgo de infecciones y una recuperación más rápida.

3. Reducción de tiempos en emergencias complejas:

En situaciones críticas, como un infarto agudo de miocardio o una disección aórtica, el quirófano híbrido permite cambiar de un procedimiento intervencionista a uno quirúrgico sin trasladar al paciente, ahorrando tiempo crucial.

4. Diagnóstico y tratamiento en un solo lugar:

Los quirófanos híbridos permiten combinar estudios diagnósticos avanzados (como angiografías) con intervenciones terapéuticas inmediatas, reduciendo el estrés y las esperas para los pacientes.

5. Mayor acceso a tratamientos avanzados:

Los quirófanos híbridos permiten realizar intervenciones complejas, como el reemplazo valvular transcatheter (TAVI) o reparaciones de aneurismas, que antes solo estaban disponibles en centros muy especializados.

PARA LOS PROFESIONALES

1. Mejor colaboración multidisciplinaria:

El quirófano híbrido permite que cardiólogos intervencionistas, cirujanos cardiovasculares, anestesiólogos y otros especialistas trabajen juntos en tiempo real, mejorando la toma de decisiones.

2. Tecnología avanzada integrada:

Estos quirófanos cuentan con equipos de imagen de alta resolución (rayos X, tomografía computarizada, ecocardiografía intraprocedimiento, etc.), lo que facilita intervenciones guiadas con mayor precisión.

3. Flexibilidad en el abordaje:

Los profesionales pueden alternar entre técnicas intervencionistas y quirúrgicas según las necesidades del paciente, incluso en procedimientos no planificados.

4. Mayor eficiencia en casos complejos:

Los quirófanos híbridos optimizan el flujo de trabajo al evitar traslados y facilitar la realización de procedimientos múltiples en una sola intervención, como la reparación valvular y el bypass coronario.

5. Oportunidades para innovación y formación:

Estos espacios son ideales para la implementación de nuevas tecnologías, técnicas experimentales y la formación de equipos médicos en tratamientos de última generación.

6. Mejor gestión de emergencias:

En procedimientos de alto riesgo, la posibilidad de contar con equipos quirúrgicos e intervencionistas en el mismo lugar mejora significativamente la capacidad de respuesta ante complicaciones inesperadas.



Unidad Integral de Obesidad: un enfoque multidisciplinar para perder peso y mejorar la salud

Euskadin, helduen ia erdiak gehiegizko pisua du, eta %16ak obesitatea du, osasunean ondorio larriak izan ditzakeen gaixotasuna. Policlínica Gipuzkoako Obesitate Unitate Integralak diziplina anitzeko tratamendua eskaintzen du, endokrinologia, bizimoduaren aldaketak eta, kasu batzuetan, kirurgia bariatríkoa konbinatuz, pisua modu eraginkorrean eta iraunkorrean galtzeko.



Dr. José Luis Elósegui
Cirujano General y del
Aparato Digestivo de
Policlínica Gipuzkoa.



Dr. Alfredo Yoldi
Endocrinólogo de
Policlínica Gipuzkoa.

En Euskadi, el 46,4% de la población adulta padece sobrepeso, y dentro de este grupo, un 16% sufre de obesidad. Para muchas personas, perder peso no es solo una cuestión estética, sino una necesidad médica para mejorar su calidad de vida. Por ello, la Unidad Integral de Obesidad de Policlínica Gipuzkoa ofrece un enfoque multidisciplinar para ayudar a quienes buscan una solución efectiva y sostenible.

Aunque en la mayoría de los casos la obesidad está vinculada a un estilo de vida poco saludable, existen ciertos trastornos hormonales que también pueden influir en su desarrollo. Alfredo Yoldi, endocrinólogo de Policlínica Gipuzkoa, explica que “estos problemas relacionados con la tiroides, el cortisol o la insulinoresistencia, son ejemplos

de enfermedades hormonales asociadas a la obesidad”. Para descartar cualquier alteración hormonal, el endocrinólogo recomienda acudir al médico y someterse a un chequeo hormonal completo.

Si bien las hormonas pueden desempeñar un papel en la regulación del apetito y la saciedad, su impacto es menor en comparación con la dieta y el ejercicio. “Lo fundamental es mantener un estilo de vida saludable”, subraya el doctor. Además, la genética también influye en la facilidad para perder peso. “Los llamados ‘genes ahorradores’ pueden reducir el metabolismo basal y dificultar la pérdida de peso”, explica.

Para aquellas personas con un índice de masa corporal superior a 30% que presentan ansiedad por comer o hambre constante, el uso de fármacos como semaglutida y tirzepatida puede ser una opción. “Estos medicamentos actúan en los centros del apetito, disminuyendo el hambre y la ansiedad, pero solo son efectivos si se combinan con una dieta adecuada y ejercicio”, advierte el especialista.

Para el doctor, el principal error en los procesos de pérdida de peso es la falta de constancia. “Adelgazar es un proceso crónico que requiere mantener hábitos saludables durante mucho tiempo”, subraya. El objetivo principal, más allá de la estética, debe ser mejorar

la salud general. “La obesidad está asociada a enfermedades como hipertensión, diabetes o problemas articulares. Perder peso es ganar salud”, concluye.

“La cirugía bariátrica es la única herramienta capaz de lograr una pérdida de peso considerable y mantenerla en el tiempo, con resultados sostenidos a cinco años vista”

Cirugía bariátrica

Para algunos pacientes, la cirugía bariátrica se presenta como la mejor alternativa cuando la dieta, el ejercicio y los medicamentos no han sido efectivos. José Luis Elósegui, cirujano general y del Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa, explica que existen diferentes técnicas quirúrgicas según su mecanismo de acción.

Actualmente, la cirugía bariátrica se ha consolidado como un tratamiento seguro y eficaz para la obesidad. “Ya no es la última opción, sino la única herramienta capaz de lograr una pérdida de peso considerable y mantenerla en el tiempo, con resultados sostenidos a cinco años vista”, explica José Luis Elósegui.



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

Las técnicas restrictivas, como la gastrectomía en manga, reducen la capacidad del estómago para limitar la ingesta de alimentos. Las técnicas malabsortivas, como el cruce duodenal, modifican el recorrido intestinal para re-

“Adelgazar es un proceso crónico que requiere mantener hábitos saludables durante mucho tiempo”

ducir la absorción de nutrientes. Finalmente, las técnicas mixtas, como el bypass gástrico, combinan ambos enfoques para lograr una pérdida de peso más efectiva. “Hoy en día, la gastrectomía en manga y el bypass gástrico son las técnicas más utilizadas a nivel mundial”, señala el especialista.

Gracias a los avances en cirugía, los procedimientos actuales son más seguros y menos invasivos. “La laparoscopia y la cirugía robótica permiten incisiones más pequeñas, redu-

cen el dolor postoperatorio y agilizan la recuperación”, destaca el especialista. Además, el enfoque del tratamiento es completamente personalizado y multidisciplinar, combinando cirugía con apoyo nutricional, psicológico y farmacológico en algunos casos.

Compromiso y seguimiento: claves del éxito

Elósegui subraya que la cirugía bariátrica no es una solución mágica, sino una herramienta para mejorar la salud. “El principal error es no seguir correctamente la dieta recomendada, descuidar la hidratación y no realizar ejercicio. Sin embargo, el fallo más habitual es no acudir a los controles médicos”, advierte.

Para garantizar resultados duraderos, el paciente debe comprometerse con un cambio de hábitos de por vida, incluyendo una alimentación saludable, ejercicio regular y revisiones periódicas. “En los últimos años, combinamos la cirugía con medicamentos como liraglutida, semaglutida y tirzepatida para potenciar la pérdida de peso y optimizar los resultados a largo plazo”, añade el cirujano.

La obesidad no solo afecta la apariencia, sino también la movilidad, la autoestima y la salud general. “La cirugía bariátrica es un nuevo comienzo, una oportunidad para vivir mejor y prevenir enfermedades graves”, explica Elósegui.

Para aquellos que tengan dudas, recomienda informarse bien, hablar con pacientes que han pasado por el proceso y consultar con especialistas. “Es importante tomar la decisión con seguridad y sin miedo, ya que contaremos con un equipo médico, nutricionistas y psicólogos que acompañarán a cada paciente en cada etapa del proceso”, concluye.



Escanea este QR para ver la entrevista a Alfredo Yoldi sobre genética y obesidad.



“La Tele dermatología permite un diagnóstico y tratamiento efectivo con un tiempo de espera mucho más corto que la consulta presencial”

“Tele dermatologiak hautaketa-metodo gisa jokaten du, eta aurrez aurreko kontsulta behar duten pazienteak zein diren erabakitzen laguntzen digu”, azaltzen du Ángela Estenaga Policlínica Gipuzkoako dermatologoa.



Dra. Ángela Estenaga
Dermatóloga de
Policlínica Gipuzkoa.

La Tele dermatología es una herramienta innovadora y eficaz para el diagnóstico de patologías cutáneas. Ángela Estenaga, dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa, destaca los beneficios de este método que combina tecnología de imagen y experiencia clínica

para ofrecer un diagnóstico rápido y preciso, reduciendo en gran medida las listas de espera.

Según explica la dermatóloga, el proceso comienza con una consulta presencial en la que un experto en dermatoscopia realiza un cuestionario detallado sobre la enfermedad y toma fotografías dermatoscópicas de las lesiones cutáneas. Estas imágenes, junto con el formulario clínico, son estudiadas posteriormente por un dermatólogo de manera remota. “Este análisis nos permite establecer un diagnóstico y una pauta de tratamiento de manera rápida y efectiva”, asegura la especialista.

Ventajas para los pacientes

Uno de los principales beneficios de este servicio es su capacidad para agilizar el proceso de atención. “La tele dermatología actúa como un método de cribado que nos ayuda a decidir qué pacientes necesitan una consulta presencial”, explica Ángela Estenaga.



“La Tele dermatología está dirigida por profesionales altamente formados en la toma de imágenes, y nos permite establecer un diagnóstico preciso para resolver el problema en un solo episodio”

Además, en muchos casos, permite resolver el episodio y pautar un tratamiento sin necesidad de una cita presencial, “con un tiempo de espera mucho más corto que la consulta presencial”



Escanea este QR para
conocer el Servicio de
Tele dermatología.



“La detección precoz del cáncer ginecológico permite tratamientos menos agresivos y mejora la supervivencia de las pacientes”

“Baheketa-programak jarraitzea, GPlaren aurkako txertoa hartzea eta bizimodu osasungarria izatea dira minbizi ginekologikoak prebenitzeko eta biziraupena hobetzeko tresnarik onenak”, azaldu du Juan Céspedes Policlínica Gipuzkoako Ginekologia eta Obstetricia Zerbitzuko buruak.



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

La detección precoz de los cánceres ginecológicos es fundamental para poder aplicar tratamientos menos agresivos y mejorar la supervivencia de las pacientes. Así lo destaca Juan Céspedes, jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia de Policlínica Gipuzkoa,

quien enfatiza la importancia de los programas de cribado y la prevención en la lucha contra estos tumores.

A diferencia del cáncer de mama, que también puede afectar a los hombres, los cánceres ginecológicos afectan exclusivamente a la mujer. Entre ellos, el más frecuente es el cáncer de endometrio, que afecta a la capa interna del útero y se caracteriza por el sangrado vaginal anormal. Otros tumores ginecológicos incluyen el cáncer de ovario, cérvix y vulva, cada uno con sus síntomas característicos. El cáncer de endometrio, es la neoplasia maligna más frecuente dentro de los tumores ginecológicos en España, con aproximadamente 5.400 casos nuevos al año. El 75% sus diagnósticos se realizan en estadios tempranos, lo que contribuye a una supervivencia global a cinco años del 80-85%.

Factores de riesgo y prevención

Los factores de riesgo varían según el tipo de cáncer. El cáncer de mama y el de endometrio están relacionados con la obesidad y el estilo de vida, ya que el tejido graso produce estrógenos que favorecen su aparición. Por otro lado, el virus del papiloma humano (VPH) es el principal factor de riesgo para el cáncer de cérvix, adquiriéndose a través de relaciones sexuales de riesgo.

Según Céspedes, “mantener un peso saludable



mediante ejercicio físico y una dieta equilibrada puede reducir el riesgo de cáncer de endometrio y mama. Para el cáncer de cérvix, la vacunación contra el VPH y evitar conductas sexuales de riesgo son medidas clave”.

Los programas de cribado son herramientas esenciales para la detección precoz de ciertos tipos de cáncer, como el de mama y el de cérvix. En el caso del cáncer de mama, se recomienda la mamografía cada dos años a partir de los 50 años, salvo en pacientes con antecedentes familiares, quienes podrían necesitar un seguimiento más estricto. Por otro lado, la detección del cáncer de cérvix se realiza mediante la citología y la detección del VPH, que puede llevarse a cabo de manera anual, trianual o cada cinco años, dependiendo de los resultados previos obtenidos en las pruebas.

“Estos programas permiten detectar los tumores en estadios iniciales, lo que facilita tratamientos menos agresivos y aumenta las tasas de curación”, subraya el especialista.

Juan Céspedes concluye con una recomendación clara: “Seguir los programas de cribado disponibles, vacunarse contra el VPH y adop-

tar un estilo de vida saludable son las mejores herramientas para prevenir los cánceres ginecológicos y mejorar la supervivencia”. La detección temprana sigue siendo la clave para un mejor pronóstico y una mayor calidad de vida para las pacientes.

Programas de cribado: una herramienta esencial

Actualmente, existen programas de detección precoz eficaces para el cáncer de mama y de cérvix:

- Mamografía: recomendada cada dos años a partir de los 50 años, salvo en pacientes con antecedentes familiares, que podrían requerir un seguimiento más estricto.
- Citología y detección del VPH: se realizan de forma anual, trianual o cada cinco años, según los resultados previos.



Escanea este QR para ver el vídeo Detección precoz cáncer ginecológico.



Policlínica Gipuzkoa, a la vanguardia de la endoscopia digestiva con Inteligencia Artificial y técnicas avanzadas

Policlínica Gipuzkoako Endoskopia Digestiboko Unitateak endoskopia aurreratuenak, bereizmen handiko endoskopia-dorre berria eta adimen artifizialeko teknologia ditu.



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

La endoscopia digestiva ha experimentado un gran avance en los últimos años gracias a la incorporación de la Inteligencia Artificial (IA) y nuevas técnicas innovadoras. En Policlínica Gipuzkoa, la Unidad de Endoscopia Digestiva se posiciona a la vanguardia de esta revolución tecnológica, ofreciendo mayor seguridad y precisión en los diagnósticos y tratamientos.

La aplicación de la IA en endoscopia digestiva está transformando la práctica clínica, especialmente en la detección de pólipos en el colon y otras lesiones en el tubo digestivo.

“La IA está ayudando principalmente en la detección y la caracterización de pólipos”, explica Juan Arenas, jefe del Servicio de Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa.

Uno de los principales beneficios de la IA en este contexto es su capacidad para superar las limitaciones humanas: “A lo largo del día, realizamos muchas endoscopias y es fácil que nos cansemos o nos despistemos; sin embargo, la máquina nunca se cansa. La IA nos dirige hacia zonas sospechosas que debemos examinar con mayor detalle”.

El futuro de la endoscopia digestiva con IA es prometedor, con avances en los algoritmos que mejorarán la calidad de las imágenes, aumentando el contraste, el detalle y la capacidad de zoom. “Esto nos permitirá navegar con mayor facilidad por el tubo digestivo y, en el

futuro, identificar con precisión qué pólipos deben ser extirpados y cuáles no, evitando así someter a los pacientes a polipectomías innecesarias”, concluye Arenas.

Endoscopia del tercer espacio: una técnica en crecimiento

Otra innovación destacada en la Unidad de Endoscopia Digestiva de Policlínica Gipuzkoa es la endoscopia del tercer espacio, una técnica avanzada que permite tratar lesiones ubicadas en la capa intermedia de las paredes del tracto digestivo. “Esta técnica ha abierto un escenario totalmente nuevo al poder tratar lesiones que antes o bien no podían ser tratadas o bien la única manera de tratarlas era por vía quirúrgica”, explica Francisco Zozaya.

Según el especialista, esta técnica permite realizar “procedimientos menos invasivos, con menores complicaciones y una recuperación más rápida para los pacientes”. Originaria de Japón, la endoscopia del tercer espacio está ganando terreno en Europa.



Escanea este QR para saber más sobre la Inteligencia Artificial aplicada a la Endoscopia Digestiva.



Escanea este QR para conocer más sobre la Endoscopia del Tercer Espacio.





Dr. Alejandro González
Urólogo de Policlínica
Gipuzkoa.

Los problemas urológicos pueden derivar en situaciones urgentes que requieren atención médica inmediata. Entre las principales causas de consulta urgente se encuentran el cólico renal severo, la hiperplasia benigna de próstata avanzada, el aumento del PSA

(Antígeno Prostático Específico) y el cáncer de próstata. Alejandro González, urólogo de Policlínica Gipuzkoa, explica cómo se abordan estos casos con la última tecnología en el ámbito de la Urología.

El cólico renal es una de las urgencias urológicas más habituales. “El dolor que provoca un cálculo en la vía urinaria puede ser insostenible y, en algunos casos, puede acompañarse de fiebre y sangrado al orinar, lo que requiere una actuación rápida”, explica el urólogo. “Gracias a técnicas como la ureterorenoscopia con láser, podemos fragmentar y extraer los cálculos de manera mínimamente invasiva y reduciendo el tiempo de recuperación del paciente”, subraya.

El aumento del PSA es otro de los motivos más comunes de consulta. “El PSA elevado no significa necesariamente que el paciente tenga cáncer de próstata”, aclara el especialista. “Por eso, lo primero que hacemos es repetir la prueba en cuatro a seis semanas para descartar variaciones transitorias. Si los niveles siguen altos o hay un aumento progresivo, realizamos una resonancia de próstata para detectar posibles lesiones sospechosas”.

El cáncer de próstata es el tumor más diagnosticado en hombres en España. Según datos del Observatorio del Cáncer de la Asociación Española Contra el Cáncer, en 2023 se detectaron 33.769 nuevos casos y 6.011 personas fallecieron por esta enfermedad.

Terapia focal de cáncer de próstata

En los casos en los que se detecta un tumor localizado en una zona pequeña de la próstata, la terapia focal de cáncer de próstata es la mejor opción: “La terapia focal nos permite tratar solo las zonas afectadas sin necesidad de extirpar toda la próstata, minimizando los efectos secundarios. El paciente lleva muy bien el postoperatorio, está unas horas ingresado y se irá a casa en el mismo día”, explica. Sin embargo, cuando el cáncer está más extendido y afecta a varias zonas de la próstata,

“La terapia focal de cáncer de próstata permite tratar solo la zona afectada, minimizando los efectos secundarios”

Alejandro González Policlínica Gipuzkoako urologoak, premiazko kontsulta bat eskatzeko arrazoi nagusiak zehazten ditu, hala nola sintoma larriak dituen giltzurrun-kolikoa, prostatako hiperplasia onbera aurreratua, PSAren igoera eta prostatako minbizia.



El cáncer de próstata es el tumor más diagnosticado en hombres en España. En 2023 se detectaron 33.769 nuevos casos y 6.011 personas fallecieron por esta enfermedad

se requiere de una extirpación completa. “En Policlínica Gipuzkoa realizamos la prostatectomía radical mediante el robot quirúrgico Da Vinci X, el último modelo que la gama, que nos proporciona una precisión milimétrica, reduciendo el sangrado, el riesgo de incontinencia y favoreciendo una recuperación más rápida del paciente”, señala el especialista. Otro motivo frecuente de consulta es la hiperplasia benigna de próstata. Habitualmente los síntomas se pueden controlar con

medicación, pero si el tratamiento deja de ser eficaz o aparecen complicaciones como infecciones urinarias, hematuria o retenciones repetidas de orina, es recomendable una intervención quirúrgica. Entre las técnicas más avanzadas destaca el HoLEP, una cirugía láser que permite extraer el tejido prostático sin necesidad de incisiones externas. “Es un procedimiento mínimamente invasivo con una recuperación muy rápida. La mayoría de los pacientes reciben el alta en menos de 48 horas y sin necesidad de sondajes prolongados”, explica Alejandro González.



Escanea este QR para ver el vídeo sobre los motivos de consulta más urgentes en Urología.



¿Cómo elegir el hospital para tu parto?

Emakumeek gero eta informazio gehiagorekin bizi dute haurdunaldia, eta Erditze Plana modu pertsonalizatuan programatu nahi dute, beren gustuak eta beharrak kontuan hartuta. Policlínica Gipuzkoan hori eskaintzen dizugu, zure ginekologo eta emaginarekin harreman estuan, zure zalantzak argitzeko WhatsApp bidezko komunikazio iraunkorra bermatuz eta erditzean zure ospitaleratzea nolako izango den jakiteko "paritour" bat egitera gonbidatuz. Gainera, emakume asko joaten dira erditzea prestatzeko gure ikastaroetara, ahalik eta informazio onena izateko une handia iristen denerako. Policlínica Gipuzkoan erditzea erabakitzen baduzu, zure ginekologoak haurdunaldiaren jarraipen zorrotza egingo dizu, teknologiarik gorenean oinarrituta.

La capacidad de poder elegir el hospital donde quieres dar a luz es uno de los mayores privilegios que las guipuzcoanas pueden realizar. Optar por un hospital privado como Policlínica Gipuzkoa para dar a luz representa una oportunidad que muchas mujeres eligen para dar a luz, y disfrutar no solo de un seguimiento estrecho y personalizado del embarazo, lo que es un diferencial para nuestro territorio,

sino que además ofrece algunas ventajas significativas en lo que a experiencia más confortable y personalizada para la madre y la familia se refiere.

En el Servicio de Ginecología y Obstetricia de Policlínica Gipuzkoa queremos que el parto sea una experiencia lo más confortable, natural y cómoda como sea posible para la mujer. Para ello disponemos de gran experiencia, ex-

celentes profesionales y los recursos necesarios para reducir al máximo los riesgos. Miles de mujeres han confiado en nosotros porque han valorado la calidad, la seguridad y la intimidad de nuestros servicios para vivir un momento tan importante como es traer una nueva vida al mundo.

En primer lugar, la atención médica en Policlínica Gipuzkoa se distingue por la excelencia y la personalización del servicio.

Las futuras madres que nos eligen para dar a luz lo hacen porque confían en nuestro equipo de ginecólogos y obstetras, altamente cualificado, con acceso a toda la tecnología de última generación en diagnóstico prenatal, con ecografías de alta resolución, así como el diagnóstico genético con test prenatal no invasivo y biopsia corial. Además, disponemos de técnicas avanzadas en el cuidado neonatal, y un paritorio integrado en un bloque quirúrgico de última generación.

Las mujeres que acuden a dar a luz en Policlínica Gipuzkoa valoran especialmente la posibilidad de poder diseñar su Plan de Parto, así como el seguimiento cercano del embarazo





por parte de su ginecólogo o ginecóloga, con controles exhaustivos que reducen riesgos y proporcionan tranquilidad a la madre. En palabras de nuestras matronas, las mujeres valoran el contacto estrecho y personalizado: “Ofrecemos clases de preparación al

parto entre las semanas 33 y 37 de embarazo. Son cuatro clases de 3 horas cada una y, en ellas, se abordan desde las molestias en el último mes de embarazo, todo el tema del parto, cesárea, epidural, el post parto y toda la formación sobre la lactancia materna”, ex-

plican. “Además, les enseñamos el hospital y los espacios donde darán a luz para que conozcan un poco más el entorno. Son clases que aportan mucha tranquilidad a la madre y a la pareja”, añade.

Seguridad y privacidad

“El equipo de matronas -puntualizan-, atendemos a la madre desde que viene a Urgencias, le escuchamos y valoramos si tiene que ingresar y le acompañamos en todo el proceso de dar a luz. Primero está en la habitación en el momento de dilatación y siempre favorecemos que sea un ambiente relajado. Se le pregunta si quiere la epidural o no, siempre respetamos los deseos de las madres y en el momento de dar a luz favorecemos ese primer contacto con el bebé, piel con piel, para crear ese vínculo desde el primer momento, y que sin duda va a ayudar en la lactancia materna pero, sobre todo, va a ayudar al bebé a adaptarse al nuevo entorno en esa primera hora de vida y a dar seguridad y tranquilidad a la madre. Lo suelen agradecer mucho”, explica una de las matronas de Policlínica Gipuzkoa.



En Policlínica Gipuzkoa tratamos siempre a las mujeres embarazadas de manera muy respetuosa con sus deseos, de acuerdo a sus necesidades y voluntades, porque cada mujer, cada embarazo y cada situación es diferente.

Y, a medida que avanza el embarazo, contará además con el acompañamiento de su matrona para la preparación para el parto, un parto respetado, donde previamente la matrona le acompañará y le ofrecerá conocer en un “paritour” o visita guiada, las instalaciones donde dará a luz y el itinerario de parto, para que tenga una mayor confianza en el momento de la llegada y la recepción en el hospital; al tiempo que la matrona le informará sobre todo lo necesario para cuando llegue ese momento e incluso le facilitará el WhatsApp de matronas de Policlínica Gipuzkoa, para poder consultar cualquier duda, en cualquier momento.

Policlínica Gipuzkoa dispone de un servicio de Urgencias las 24 horas del día, todos los días del año. Siempre disponemos de un ginecólogo y una matrona de guardia, que

atenderán a las mujeres gestantes en caso de tener cualquier urgencia.

Plan de Parto personalizado

El plan de parto personalizado brinda a las mujeres la oportunidad de expresar sus preferencias, deseos y expectativas durante el proceso del parto y el nacimiento de su bebé. Las matronas de Policlínica Gipuzkoa destacan las numerosas ventajas de realizar el Plan de Parto y nos hablan sobre cómo hacerlo.

“Un plan de parto facilitará la comprensión del propio proceso del parto, la mujer se sentirá más escuchada y activa, facilitará la comunicación entre los equipos de obstetricia, matronas, ginecología y pediatría para que se cumplan las necesidades y los deseos del plan de parto. Además, también ayuda a la madre a sentirse como una persona más

individual, con sus propios deseos, miedos y dudas, para que sea algo mucho más íntimo”, explican las matronas de Policlínica Gipuzkoa. El plan de parto se puede elaborar durante todo el proceso del embarazo, aunque las matronas de Policlínica Gipuzkoa recomiendan empezar a prepararlo después de completar las clases de preparación al parto, para tener una visión más global del proceso del parto y las necesidades que puede tener durante el mismo.

Estas sesiones de preparación al parto consisten en una serie de clases que tienen como objetivo preparar a la mujer de forma física y mental para poder afrontar con garantías el proceso del parto, postparto y lactancia. Estos cursos, generalmente son impartidos por matronas durante el tercer trimestre de embarazo, y abarcan aspectos teóricos y prácticos.

La parte teórica incluye información sobre las fases del parto, el plan de parto y la anestesia epidural, mientras que la parte práctica aborda ejercicios, técnicas de relajación y enseña a empujar correctamente.



¿QUÉ INCLUYE EL PLAN DE PARTO?

En el Plan de Parto de Policlínica Gipuzkoa podrás diseñar como quieres vivir tú y tu pareja este momento tan importante del nacimiento de vuestro bebé.

- **Condiciones del espacio físico:** escuchar música, intensidad de la luz.
- **Dilatación y parto:** enema, deambulación, ingesta de líquidos, información previa a la administración de fármacos.
- **Monitorización fetal:** continua o intermitente.
- **Tratamiento del dolor:** anestesia epidural, “walking epidural”, calor local...
- **Material de apoyo:** pelota, espejo, almohada, silla de parto...
- **Decisiones del periodo expulsivo:** posición, inicio de pujos, episiotomía, rasurado...

UNIDAD DE LACTANCIA MATERNA

La lactancia es un tema que genera muchos miedos y dudas entre las madres, por ello, desde Policlínica Gipuzkoa se promueve una lactancia materna precoz, ofreciendo a las mujeres toda la información y ayuda necesaria para comprender todo lo que la lactancia engloba,

desde cómo posicionar al bebé para la lactancia a cómo cuidarse la madre para hacerlo lo mejor posible. Además, tras el parto ofrecemos clases de lactancia materna.

HABITACIONES INDIVIDUALES: CONFORT Y PRIVACIDAD

La comodidad, la privacidad y la calidad en la atención son factores determinantes. Las habitaciones individuales, la disponibilidad de personal sanitario las 24 horas y la posibilidad de contar con un equipo multidisciplinario que atienda las necesidades físicas y emocionales de la madre hacen que el proceso de dar a luz en Policlínica Gipuzkoa sea una experiencia menos estresante. Poder elegir un entorno que prioriza el bienestar de la mujer y del bebé refuerza la autonomía y la seguridad de quien toma esta decisión.

Son muchas las familias que cuando se van de alta tras dar a luz en Policlínica Gipuzkoa destacan y agradecen el cariño y la confianza que han sentido en todo momento, valorando especialmente el hecho de contar con el apoyo constante de matronas y enfermeras durante las primeras horas de lactancia, así como para poder descansar y consultar dudas; y disponer de una habitación individual con su propio baño y espacio para estar en intimidad.



Imagen del paritorio de Policlínica Gipuzkoa.



Cirugía Plástica, Estética con un enfoque responsable y natural

Kirurgia plastikoak eta medikuntza estetikoak aurrera egin dute tratamendu seguru eta emaitza naturaletara. Policlínica Gipuzkoako espezialisten taldeak ikuspegi arduratsuaren aldeko apustua egiten du, aurpegiaren harmonia eta pazientearen ongizatea lehenetsiz



Dr. Óscar Orozco
Jefe del Servicio de Cirugía Plástica de. Policlínica Gipuzkoa.

La medicina estética ha evolucionado significativamente en los últimos años, ofreciendo tratamientos cada vez más sofisticados para mejorar la apariencia sin necesidad de cirugías invasivas. Sin embargo, el abuso de algunos procedimientos puede

generar efectos no deseados, como el denominado Síndrome Overfilled Facial, una tendencia en aumento que se refiere a un aspecto sobrecargado y excesivamente voluminoso del rostro, principalmente causado por la aplicación excesiva de rellenos faciales como el ácido hialurónico.

Según Óscar Orozco, jefe del Servicio de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora de Policlínica Gipuzkoa, este fenómeno refleja la necesidad de un enfoque más responsable y especializado en la medicina estética. El especialista destaca que es fundamental que los pacientes tengan expectativas realistas y no busquen una perfección irreal, influenciada



Dra. Pilar Albero
Cirujana plástica de Policlínica Gipuzkoa.

dos por los estándares de belleza que se promueven en redes sociales.

El papel de las redes sociales en la configuración de los estándares estéticos actuales es innegable. Orozco indica que las imágenes de influencers con rostros hinchados y desproporcionados han normalizado una estética irreal que muchos pacientes intentan replicar. “Nos estamos acostumbrando a resultados sobrecargados que no representan la verdadera belleza natural”, advierte el doctor.

Blefaroplastia y otras opciones quirúrgicas

Uno de los procedimientos más solicitados en consulta para mantener una imagen más joven es la blefaroplastia, que permite rejuvenecer la mirada sin alterar la expresión natural. “Las pacientes buscan suavizar esa mirada cansada o triste sin perder su identidad, y la blefaroplastia permite justamente eso: un cambio sutil que respeta la esencia del ros-

tro”, explica Pilar Albero, cirujana plástica de Policlínica Gipuzkoa.

Esta cirugía de corta duración y rápida recuperación permite una reincorporación al trabajo en apenas siete o diez días, con molestias mínimas y resultados visibles en pocas semanas. Según la doctora, otros procedimientos habituales incluyen cirugías para recuperar la forma de los senos y eliminar el exceso de piel tras el embarazo.

Seguridad y personalización de los tratamientos

En Policlínica Gipuzkoa, la seguridad es una prioridad en cualquier intervención estética. Para garantizar la seguridad, el centro cuenta con un equipo especializado en Anestesiología y Enfermería, además de rigurosos protocolos como profilaxis para trombosis venosa y antibióticos profilácticos. “Es un lujo trabajar en un entorno donde todo el equipo está implicado en minimizar cualquier riesgo”, detalla Albero.

La doctora Albero concluye con un mensaje de tranquilidad para quienes están considerando una cirugía estética: “La cirugía estética ha dejado de ser un tabú y es cada vez más accesible y segura. En Policlínica Gipuzkoa los pacientes encontrarán un equipo de profesionales comprometidos, unas instalaciones de primera categoría y un entorno seguro donde priorizamos el bienestar y el acompañamiento en cada etapa del proceso”.

Claves para un envejecimiento saludable

Más allá de los tratamientos estéticos, el doctor Orozco insiste en la importancia de mantener un estilo de vida saludable para un envejecimiento facial armonioso:

- Seguir una dieta equilibrada y rica en antioxidantes.
- Practicar ejercicio regularmente para mantener la tonicidad muscular.
- Proteger la piel de los rayos solares con un buen protector solar.



Escanea este QR para ver el vídeo sobre el Síndrome Overfilled Facial.



Escanea este QR para ver el vídeo sobre la Blefaroplastia.



Rehabilitación Cardíaca:

Recupera tu bienestar con seguridad y supervisión

Policlínica Gipuzkoak bihotz-errehabilitazio programa eskaintzen du, pazienteei egoera fisikoa berreskuratzen eta etorkizuneko arazoei aurrea hartzen laguntzeko. Medikuek gainbegiratuta eta laguntza integralarekin, pazienteen ongizatea bermatzen du gertakari kardiobaskular baten ondoren.



Dr. Eduardo Alegría
Jefe del Servicio de Rehabilitación Cardíaca de Policlínica Gipuzkoa.



Elena García
Jefa de Rehabilitación de Policlínica Gipuzkoa.

Tras un evento cardiovascular, la vida de un paciente cambia de un momento a otro. La incertidumbre, el miedo y la necesidad de recuperar la normalidad son algunos de los desafíos que enfrentan quienes han sufrido un infarto o han sido sometidos a una cirugía cardíaca. Para facilitar esta transición, Policlínica Gipuzkoa ofrece un completo programa de rehabilitación cardíaca, diseñado para mejorar la calidad de vida y prevenir futuros problemas.

“Los pacientes llegan con muchos miedos, pero aquí les brindamos tranquilidad y supervisión constante por parte de fisioterapeutas y un médico especialista”

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en España, representando el 26,1% de las defunciones en 2022, con una tasa de mortalidad de 215,56 por cada 100.000 habitantes. Esta alarmante estadística subraya la importancia de los programas de rehabilitación, que buscan reducir el impacto de estos eventos y mejorar la salud cardiovascular de los pacientes.

Eduardo Alegría, cardiólogo de Policlínica Gi-

puzkoa, destaca que la rehabilitación cardíaca no está solo indicada para pacientes que han sufrido un infarto, sino también para aquellos que han sido revascularizados, presentan angina de pecho, insuficiencia cardíaca o buscan mejorar sus factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión o colesterol alto. “El programa no solo ayuda a recuperar la condición física, sino que también juega un papel clave en la prevención de futuros eventos cardiovasculares”, explica.

El cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa subraya que, en ciertos pacientes, la rehabilitación cardíaca marca una diferencia crucial: “La mayoría de las cardiopatías crónicas comienzan como episodios agudos”, explica, lo que supone un cambio drástico en la vida del paciente. “Pasar de considerarse una persona sana a llevar la etiqueta de cardiopatía en cuestión de minutos es un impacto significativo”.

Ante esta nueva realidad, algunos pacientes intentan continuar con su vida como si nada hubiera ocurrido, mientras que otros desarrollan miedo y restringen sus actividades diarias. Gestionar esta transición es un aspecto esencial de la rehabilitación: poner en contexto la enfermedad, evaluar el pronóstico y ofrecer tranquilidad. Hoy en día los tratamientos cardiovasculares son altamente eficaces. “Más allá de la recuperación física, la rehabilitación cardíaca permite al paciente retomar su vida social y recuperar la confianza en sí mismo”, destaca el especialista.

Ejercicio supervisado y apoyo integral

Elena García, jefa del Servicio de Rehabilitación de Policlínica Gipuzkoa, destaca que ofrecer un ambiente seguro y controlado es fundamental para los pacientes. “Los pacientes llegan con muchos miedos, pero aquí les brindamos tranquilidad y supervisión constante por parte de fisioterapeutas y un médico especialista”, explica.

Eduardo Alegría añade que “la mejor forma de guiar el entrenamiento para el corazón es basarse en la sensación de comodidad, sin forzar el cuerpo”. Explica que “las pulsaciones pueden verse alteradas por factores como medicamentos, la temperatura ambiente, la comida, el sueño o el estado emocional, lo que hace que no siempre sean un indicador fiable”. Según el cardiólogo, “en lugar de centrarse en un número específico, lo importante es escuchar al cuerpo: si se siente cómodo, se puede seguir; si se siente forzado, es momento de reducir la intensidad”, subraya.



Ricardo Aristondo, paciente del Programa de Rehabilitación Cardíaca de Policlínica Gipuzkoa

La experiencia de un paciente

Ricardo Aristondo comenzó el Programa de Rehabilitación Cardíaca de Policlínica Gipuzkoa tras una intervención quirúrgica cardiovascular de reemplazo de válvula aórtica. “Me operaron hace dos meses y

estuve un mes de convalecencia. Mi objetivo con la rehabilitación es recuperar la forma física que perdí con la cirugía”, explica. En las sesiones, realiza ejercicios controlados como bicicleta y actividades con cintas y balones, todos supervisados para garantizar la seguridad.

Ricardo asegura que “no tenía miedo”, y que “estaba deseando comenzar” el programa: “En las semanas posteriores a la operación daba paseos y notaba que mejoraba, pero con las cuestas y escaleras me costaba más. Como siempre he sido deportista, quería recuperar mi fondo físico”.

Sobre la seguridad del programa, subraya: “Me siento muy seguro. La rehabilitación es física, pero también incluye apoyo psicológi-



“El estar con personas que han pasado por lo mismo crea un ambiente de apoyo. Estoy encantado de venir y de recuperar mi forma física y mental”

co y nutricional. Todo está completamente controlado, y en un lugar como Policlínica Gipuzkoa, sé que tengo los mejores medios y médicos cerca”.

Ricardo valora mucho el ambiente en grupo: “El estar con personas que han pasado por lo mismo crea un ambiente de apoyo. Compartir experiencias nos ayuda, aunque algunos tengan más miedos que otros. Estoy encantado de venir y de recuperar mi forma física y mental”, concluye.

“La rehabilitación cardíaca no es solo un gimnasio”, enfatiza el cardiólogo Eduardo Alegría: “Es un programa integral que aborda la recuperación física, mental y la prevención de recaídas, permitiendo a los pacientes volver a su vida cotidiana con seguridad y confianza”.

Programa de Rehabilitación Cardíaca de Policlínica Gipuzkoa

El Programa de Rehabilitación Cardíaca comienza con un análisis y una prueba de esfuerzo, seguido de una evaluación médica. Si la valoración es positiva, se inicia el seguimiento con un estudio detallado de hábitos de vida. El programa tiene una duración media de 3 meses, con un total de 32 sesiones de 1 hora. Estas combinan ejercicios aeróbicos, fuerza, equilibrio y estiramientos, supervisados por monitorización telemétrica.

Además del entrenamiento físico, se trabaja en la mejora de los hábitos alimenticios, el control de factores de riesgo y la atención psicológica, con el apoyo de una dietista y una psicóloga. El programa incluye consultas de seguimiento mensual y una consulta final con el cardiólogo, quien entrega el informe final.

Este enfoque integral ayuda a los pacientes a afrontar de manera efectiva la enfermedad cardiovascular, mejorando su bienestar físico y emocional.

Escanea este QR para conocer el Programa de Rehabilitación Cardíaca.



“Esta primavera, toma el control de tu alergia y disfruta”



Dra. Estefanía Quílez
Alergóloga de Policlínica Gipuzkoa.

Con la llegada de la primavera, la naturaleza florece, los días se alargan y las temperaturas se suavizan. Sin embargo, para muchas personas, esta estación supone una verdadera batalla contra las alergias estacionales. La combinación de polen, ácaros y otros alérgenos convierte la primavera en una época complicada para quienes padecen afecciones respiratorias.

El recurso más común para aliviar los síntomas es el uso de antihistamínicos, pero no siempre son la solución definitiva, ya que con los años los síntomas tienden a empeorar. Además, muchos de estos medicamentos se dispensan sin receta y, en ocasiones, se trata de versiones más antiguas que pueden provocar somnolencia, afectando la calidad de vida de quienes los toman.

Por otro lado, la primavera también es una época en la que los síntomas del asma pueden agravarse. Muchas personas con rinitis alérgica pueden desarrollar asma sin darse cuenta, confundiéndolo con una simple congestión primaveral. Los síntomas incluyen opresión en el pecho, sibilancias audibles, tos seca y dificultad para respirar.

La alergia estacional es una condición que, una vez presente, tiende a persistir. Aunque la intensidad de los síntomas pueda variar dependiendo de las condiciones climáticas, la tendencia general es que la alergia empeore con el tiempo si no se trata adecuadamente.

Por ello, la mejor estrategia es acudir a un alergólogo para recibir un diagnóstico preciso y optar por el tratamiento que se adecúe mejor a tu situación.

Por todo ello, esta primavera, en lugar de volver a los estornudos y la congestión como cada año, toma el control de tu alergia y disfruta de esta estación con salud y bienestar.

Servicios Centrales

ANESTESIOLOGÍA Y REANIMACIÓN
943 437 110 ext. 519

GENÉTICA
943 437 125

LÁSER EXCÍMER

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA
943 437 118

UNIDAD DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA
943 437 125

FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
943 437 122

UNIDAD LÁSER Y MEDICINA ESTÉTICA
943 428 341

Especialidades Médicas y Consultas Externas

CIRUGÍA CARDIOVASCULAR
Larrañaga Safontas, Guillermo

943 437 100

CIRUGÍA DE COLUMNA
Riojas Monteverde, Alfonso

943 142 636

CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y REPARADORA
De Amador de la Granja, Ainhoa
Domínguez Martínez, Haroa

943 437 100
677 430 034

DERMATOLOGÍA MÉDICO-QUIRÚRGICA Y VENEREOLÓGIA
Arregui Murua, M^a Asunción

943 437 100

EMBRIOLOGÍA

Mandiola Arizmendiarrreta, Miren
Soubelete Fagoaga, Maitena

943 437 125
943 437 125

MEDICINA DEPORTIVA
Jiménez Mangas, Ricardo
Murguía Pujol, Guillermo

943 437 118
943 437 118

MEDICINA ESTÉTICA
Melero Arranz, Ana

943 428 341

MEDICINA ESTÉTICA Y LÁSER
Melero Arranz, Ana

943 428 341

PSICOLOGÍA
Giménez Mollá, Vicenta

629 682 755

TRAUMATOLOGÍA Y CIRUGÍA ORTOPÉDICA
Riojas Monteverde, Alfonso

943 142 636

UNIDAD DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA
Rodríguez Ferradas, Estefanía
Burutarán Marijuán, Josune

943 437 125
943 437 125

VALORACIÓN DE DAÑO CORPORAL
Abrego Olano, Maria Dolores
Legorburu Martín, Alberto

943 437 100
943 437 100



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 PATOLÓGICA

943 002 733

ANESTESIA Y REANIMACIÓN

943 000 931

CHEQUEOS Y EVALUACIONES MÉDICAS

943 002 852

DIAGNÓSTICO POR IMAGEN

Ecografía

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

Lasa Luaces, Eva

943 502 040

Quílez Les, Estefanía

943 502 040

ANGIOLOGÍA - CIRUGÍA VASCULAR

Egaña Barrenechea, José M.

943 502 049

Sánchez Abuiñ, Javier

943 502 040

APARATO DIGESTIVO

Arenas Ruiz-Tapiador, Juan Ignacio

943 502 049

Cobian Malaver, Julysa

943 502 049

Martos Martín, Maider

943 502 049

Olondris Rengel, Laura

943 502 049

Zozaya Larequi, Francisco

943 502 049

CARDIOLOGÍA

Alegría Ezquerro, Eduardo

943 002 819

Flores Vergara, Gisela

943 002 755

Irazusta Olloquegui, Xabier

943 002 755

Izaguirre Yarza, Alberto

943 002 755

Saputelli Francisco, Carolina

943 002 755

Navarrete Lara, Gonzalo

943 002 755

Serra Koczy, Bernardo

943 002 755

Uribe-Echeverría Martínez, Eduardo

943 002 755

CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Gallo Mezo, Ignacio

943 002 772

Pañeda Delgado, Lucía

943 002 772

Pérez Martínez, Clara Isabel

943 002 772

Sáenz Berbejillo, Alberto

943 002 772

Sánchez Torralvo, Cristina

943 002 772

Villa Gallardo, María Yolanda

CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVA

Elósegui Aguirrezabala, José Luis

943 502 049

Flores Jaime, Laura

943 502 049

García González, Luis

943 502 049

Martín López, Asier

943 502 049

Murgoitio Lazcano, Fco. Javier

943 502 049

CIRUGÍA ORAL Y MÁXILOFACIAL

Martín Rodríguez, Fco. Javier

943 502 049

CIRUGÍA PEDIÁTRICA

Larreina De la Fuente, Leire

943 502 040

Barila Lompe, Patricia

CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA

Albero Ripa, Pilar

943 002 800

Alcelay Laso, M. Olatz

943 297 588

Camino Cinto, Vicente

943 002 800

Del Amo Domenech, José M.

943 297 588

Orozco Delgado, Óscar

943 002 800

Santos Zarza, José Manuel

943 002 804

CIRUGÍA TORÁCICA

Izquierdo Elena, José Miguel

943 002 777

DERMATOLOGÍA

Hiltun Cabredo, Ingrid

943 502 049

De Vicente Aguirre, Aitor

943 308 192

Estenaga Pérez de Albéniz, Ángela

943 502 049

Martínez Buil, Ana

943 308 192

Mitxelena Elosegi, Leire

943 502 049

Serrano Ibarbina, Gonzalo

943 308 192

Soto De Delás, Jorge

943 502 049

Uria García, M. Carmen

ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Blázquez Lautre, Eva

943 502 049

Yoldi Arrieta, Alfredo

943 502 049

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

Aristegui Guridi, Olaia

943 002 721

Atutxa Esparta, Felipe

943 002 721

Céspedes Manterola, Juan

943 002 721

Fernández Quintana, Blanca

González Iriondo, Itziar

Matute de Paz, Marina

Novoa, Santiago

Rubio Arroyo, M^º del Mar

943 002 721

Santa Cruz Sarasqueta, Teresa

Uzcudun Jáuregui, Eduarne

943 002 721

Médicos Generales:

Álvarez Espinosa, Ysmael

943 002 721

Palacín Chávez, Karim

943 002 721

HEMATOLOGÍA

Trassorras Arriarán, Mikel

943 502 040

MEDICINA AERONÁUTICA

Pérez De Ayala, Enrique

943 002 738

MEDICINA DEPORTIVA

Pérez De Ayala, Enrique

943 002 738

MEDICINA INTERNA

Camino Ortiz de Barrón, Xabier

943 502 033

Casanova Navarro, Yanire

943 502 049

Garcés Ga'mendia, José Luis

943 502 049

García Zamalloa, Alberto

943 502 049

Legarda Iturriz, José Francisco

943 502 049

Merino Moreno, Juan Luis

943 502 049

Sánchez Haya, Eloy

943 502 049

Sistiaga Berasategui, Fernando

943 002 719

MEDICINA PREVENTIVA

Calderón Meza, Jose Manuel

943 002 800

NEFROLOGÍA

Camacho Ruidiaz, Jhon

943 502 040

Mura, Silvia Paula

943 502 040

NEUMOLOGÍA

Asensi Jurado, Aitor

943 502 049

Azcune Echeverría, Miren

943 502 049

NEUROCIURUGÍA

Andermatten, Joaquín Andrés

943 502 049

Samprón Lebed, Nicolás

943 502 049

NEUROFISIOLÓGICA

Arena Guibert, Ana

943 002 703

Ramírez Cruceira, Segundo

943 002 703

NEUROLOGÍA

Campo Caballero, David

943 002 818

Linazasoro Cristóbal, Gurutz

943 002 818

Sistiaga Berasategui, Carlos

943 002 744

Van Blercom, Nadge

Médicos Generales: