

Lo que la cirugía estética no puede corregir

Quienes padecen dismorfofobia sienten una gran preocupación por un supuesto defecto físico que consideran evidente para los demás.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

El embarazo más precoz de la historia

El asombroso caso de la madre más precoz de la historia de la humanidad, que ha vivido más que su hijo y tiene hoy 84 años de edad.





CORRER CON ÉXITO

Transgrancanaria, prueba de fondo

Hospital Perpetuo Socorro. Los problemas más frecuentes que se producen durante una carrera son traumatismos, deshidrataciones o problemas digestivos, explica la doctora Sara Solana, médica de Urgencias

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
UNIDAD DE URGENCIAS
HPShospitales.com

CÓMO CORRER CON ÉXITO una prueba de fondo

Hospital Perpetuo Socorro. Los problemas más frecuentes que pueden producirse durante una carrera son traumatismos, deshidrataciones o problemas digestivos, explica la doctora Sara Solana, médica de Urgencias

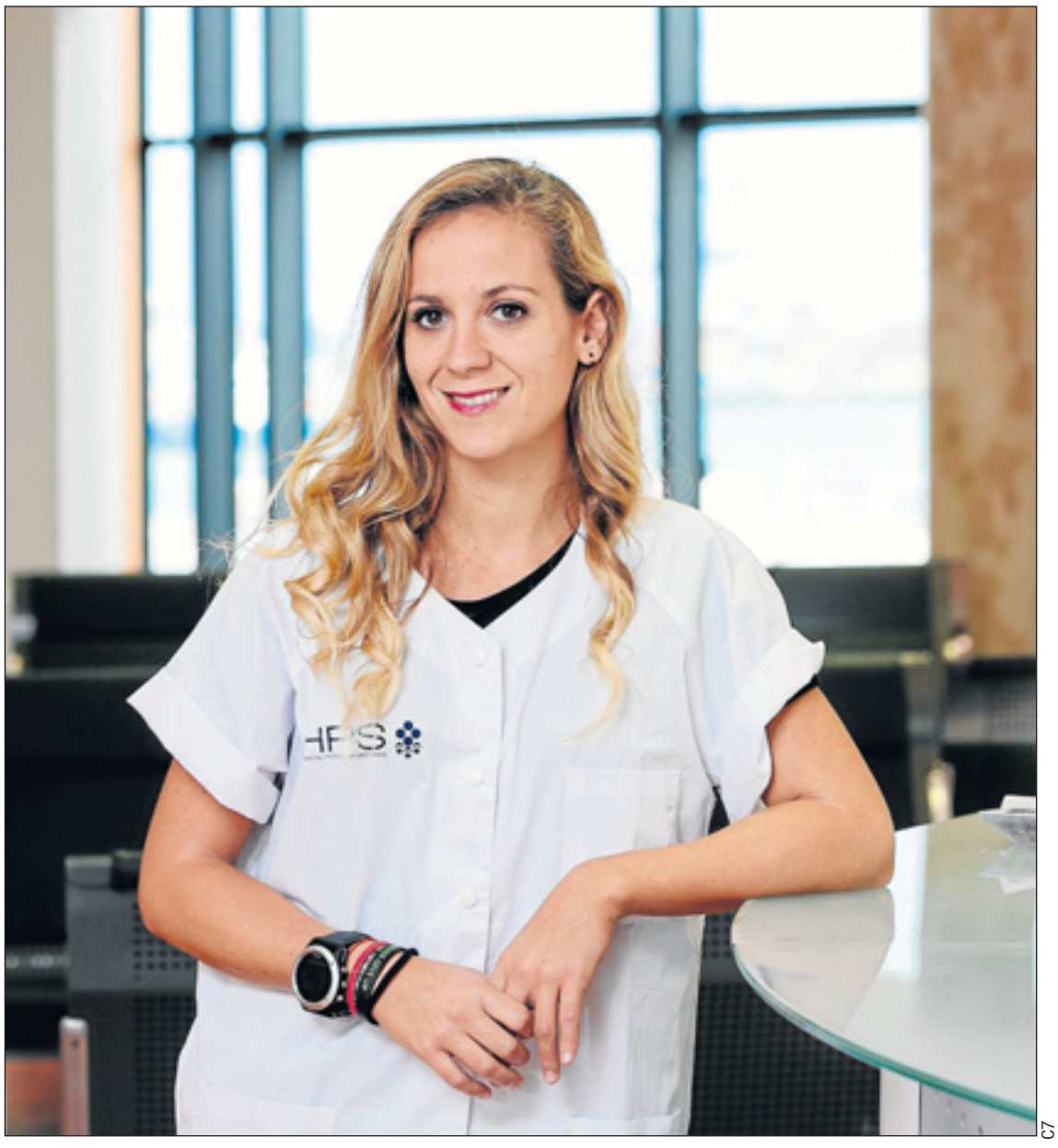
Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Sentido común, escucha activa de las señales que envíe el cuerpo; una buena preparación física; una correcta hidratación y alimentación antes, durante y tras la prueba y un completo reconocimiento médico-deportivo previo. Son las medidas básicas a tener en cuenta para garantizar el acometimiento cualquier carrera de montaña de fondo como la Transgrancanaria.

En primer lugar el reconocimiento médico-deportivo permitirá determinar si la condición física actual de la persona le permite afrontar una competición de tan alta exigencia sin riesgos así como realizar recomendaciones que permitan maximizar su rendimiento. Es la finalidad de las unidades de Medicina Deportiva como la existente en Hospital Perpetuo Socorro, que además de la labor médica sirve para educar al deportista para que conozca su cuerpo, limitaciones y posibilidades de forma científica, dotándolo así de medios de desarrollo y rendimiento óptimo.

Garantizada la condición física adecuada es fundamental llevar a cabo una correcta hidratación y nutrición que desde antes de la prueba e incluso tras su finalización. "Hay que procurar aumentar la ingesta de hidratos de carbono, como pasta, arroz, papas, legumbres y de grasas saludables como las procedentes de pescados azules; y beber suficiente agua sola alternada con agua sales o con glucosa y fructosa sin excesos que pueden llevar a la hiponatremia, para llegar bien hidratado a la carrera, y continuar esta ingesta durante y después de la competición para lograr mantener los niveles de glucógeno y de hidratación en el cuerpo, evitar el agotamiento y la fatiga y favorecer la reducción del tiempo de recuperación tras la misma. Pesarse antes y después de los entrenos puede ayudar a determinar la cantidad de líquidos perdidos para saber aproximadamente las necesidades de cada deportistas", explica la doctora Sara Solana, médica de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro y corredora habitual de trail.

Y tras finalizar la carrera, una bebida energética, comer ligeros platos como ensaladas con variedad de micronutrientes, proteínas e hidratos de carbono, estirar, aplicarse baños de agua y hielo y usar medias descompresivas son medidas de lo más recomendables. A las 24 o 48 horas puede realizarse una activación ligera como caminar o dar un tranquilo paseo en bicicleta.



Especialista. *La doctora Sara Solana, médica de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro y corredora de trail.* C7

Asimismo, y en el transcurso de una prueba, una sensación excesiva de sufrimiento físico que se mantiene en el tiempo, dolor en el pecho, dolor articular o sobrecargas que se mantienen son síntomas que deben indicar la necesidad de parar y consultar con el servicio médico del evento, que lleva a cabo un año más Hospital Perpetuo Socorro, hasta recuperar las buenas sensaciones o abandonar la carrera sin dilación sea cual sea la modalidad en la que se participe.

Las urgencias más frecuentes que pueden producirse son traumatismos, rozamientos (ampollas), deshidrataciones o problemas digestivos, entre otros. Entre los traumatismos destacan los esguinces de tobillo o rodilla, las tendinitis rotulianas, tendinitis tibial anterior o posterior, del talón de Aquiles, fascitis plantar, fracturas por estrés, en la tibia sobre todo, derivada de una periostitis cronificada.

Entre los eventos cardiovasculares más frecuentes están los derivados de situaciones de deshidratación que pueden dar lugar a alguna arritmia cardiaca o a desequilibrios iónicos que desequilibren el ritmo cardiaco. Ambas circunstancias suelen solucionarse tras ingesta de líquidos por boca si está estable o con perfusión de líquidos intravenosos, si se presenta inestabilidad hemodinámica. Asimismo las situaciones críticas son excepcionales.

Por último puede producirse la llamada diarrea osmótica del corredor por el exceso de aporte de azúcares al organismo durante la carrera. Para evitarlo es conveniente optar por bebidas que mezclen fructosa y glucosa, o incluso contengan alguna maltodextrina (polímero de glucosa), siempre manteniendo los patrones de alimentación habituales al entrenar sin probar nada nuevo.

En cualquier caso, con asesoramiento médico y sentido común es posible prevenir en lo posible cualquier problema y afrontar con éxito una carrera tan exigente como la Transgrancanaria, concluye la médica de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro.

Dispositivo Transgrancanaria

El Hospital Perpetuo Socorro vuelve a ser responsable de la cobertura sanitaria de la Transgrancanaria con un amplio dispositivo sanitario que cuenta con más de un centenar de integrantes e incluye cuatro hospitalitos y 12 vehículos, tanto ambulancias básicas como avanzadas como otros de intervención rápida para cubrir cualquier contingencia, tanto entre los participantes como cualquier otro asistente.

El despliegue efectuado, superior al realizado en 2017 y de gran amplitud dada la dureza de la prueba, está dirigido por la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro. El servicio permanece operativo desde el pasado miércoles y se mantendrá operativo hasta el domingo, con el progresivo cierre de los puntos por los que hayan pasado ya todos los participantes. En total, cinco días a disposición de la prueba ante cualquier eventualidad.

Casi una veintena de médicos de diferentes especialidades, como traumatología y cirugía ortopédica, medicina intensiva, anestesia y reanimación, medicina deportiva y médicos de Urgencias garantizan esta completa cobertura. Junto a ellos se encuentran diplomados universitarios en enfermería, auxiliares y fisioterapeutas, equipados con el material sanitario necesario para cubrir desde la menor a la mayor incidencia médica posible, incluidos desfibriladores bifásicos y semiautomáticos. Los corredores deben someterse a control médico ante cualquier síntoma que revele un potencial riesgo para la integridad física del participante. Si tal riesgo es confirmado, el personal sanitario tiene potestad para evacuar, retirar de la prueba o asistir al corredor para que continúe con garantías según las circunstancias de cada asistencia en cualquier punto del recorrido.





Farmacias 'psolidarias'

Psoriasis. El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Las Palmas acoge una sesión formativa sobre la enfermedad

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Las Palmas acogió esta semana la formación *El papel del farmacéutico en la mejora del control de la psoriasis*, a cargo de especialistas en la materia. Participaron cerca de cincuenta farmacéuticos de Gran Canaria, Fuerteventura y Lanzarote. Después de haberse realizado en las comunidades de Madrid, Navarra, Murcia, Castilla la Mancha, Castilla y León, Cataluña, Asturias, Baleares, Aragón, Galicia, País Vasco, Comunidad Valenciana, Cantabria y en la isla de Tenerife, la formación dirigida a farmacéuticos comunitarios llegó de nuevo a Canarias aunque, esta vez a la provincia de Las Palmas. Se trata de una formación realizada en colaboración con los Colegios de Farmacéuticos y con motivo de la campaña Aclara la Psoriasis.

Esta es una iniciativa de la asociación de pacientes Acción Psoriasis, cuya finalidad es sensibilizar a la población sobre el impacto de esta enfermedad, que afecta al 2,3% de la población o a más de un millón de personas en España y a cerca de 50.000 en las Canarias. Asimismo, pretende concienciar a quienes la padecen de que mejorar su calidad de vida es posible, tomando un rol activo ante la enfermedad; e implica a dermatólogos, médicos de cabecera y farmacéuticos, para lograr un mejor abordaje de la enfermedad.

Con el objetivo de aportar al farmacéutico las herramientas necesarias para mejorar la atención a los pacientes con psoriasis y/o artritis psoriásica desde la Farmacia Comunitaria, la formación contó con la ponencia del doctor Gregorio Carretero, dermatólogo y jefe del Servicio de Dermatología del hospital Gran Canaria Doctor Negrín.Después de hablar en profundidad sobre la psoriasis, recordó que «es muy importante que el paciente conozca bien su enfermedad y pueda expresar sus necesidades, para que su especialista pueda ofrecerle el tratamiento más adecuado». Al mismo tiempo ha destacado que «el farmacéutico, el dermatólogo y el médico de cabecera, deben estar dispuestos a colaborar para ofrecer una atención óptima a cada paciente» También participaron en la formación Juan Ramón Santana, presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Las Palmas, y Claudia Barbosa, vocal de Dermofarmacia del Colegio.

En su intervención, Barbosa ha explicado cómo debería ser la atención farmacéutica al paciente con psoriasis, remarcando que el «consejo farmacéutico es fundamental para el buen cumplimiento terapéutico».

También ha destacado la necesidad de que «el farmacéutico pueda identificar los síntomas y derivar al paciente al especialista, así como realizar un seguimiento del tratamiento para comprobar si es efectivo, y controlar hábitos perjudiciales y comorbilidades».

La formación finalizó con la intervención del director de Acción Psoriasis, Santiago Alfonso, quien solicitó a los farmacéuticos su colaboración, para recordar a los pacientes con psoriasis y/o artritis psoriásica que pueden encontrar apoyo profesional adicional y compartir su experiencia con otros pacientes en Acción Psoriasis.

Los asistentes al evento recibieron materiales de uso profesional, como la Guía Práctica para el Farmacéutico sobre la Psoriasis o el distintivo de *Farmacia PSolidaria*. Además, una veintena de los farmacéuticos presentes se han adherido al Mapa de Farmacias PSolidarias con la psoriasis, como un reflejo más de su implicación a la atención a las personas con psoriasis. El mapa, que puede verse en la web de la campaña (www.aclaralapsoriasis.org), permite a las personas afectadas localizar las *Farmacias PSolidarias* con la psoriasis de su ciudad.

Cifra alta de amputaciones por pie diabético

España es el país europeo en el que se producen más amputaciones derivadas de las complicaciones del pie diabético (26 por cada 100.000 personas) y ocupa el puesto número 14 de la OCDE, duplicando las cifras de países como Francia, Italia y Reino Unido. Así lo explicó esta semana el jefe de Unidad de Pie Diabético de la Universidad Complutense de Madrid José Luis Lázaro en un encuentro informativo en el que ha recordado que en 2004 España ocupaba el segundo lugar de la OCDE, sólo por detrás de EEUU, en amputaciones de pié diabético. La razón principal por la que un paciente con diabetes acaba desarrollando una úlcera es la neuropatía, que provoca la pérdida de sensibilidad en los pies, lo que hace que no noten las heridas derivadas del agua caliente, un zapato que aprieta, etc y acaba provocando una herida que no se cierra.