

# SALUD & VIDA

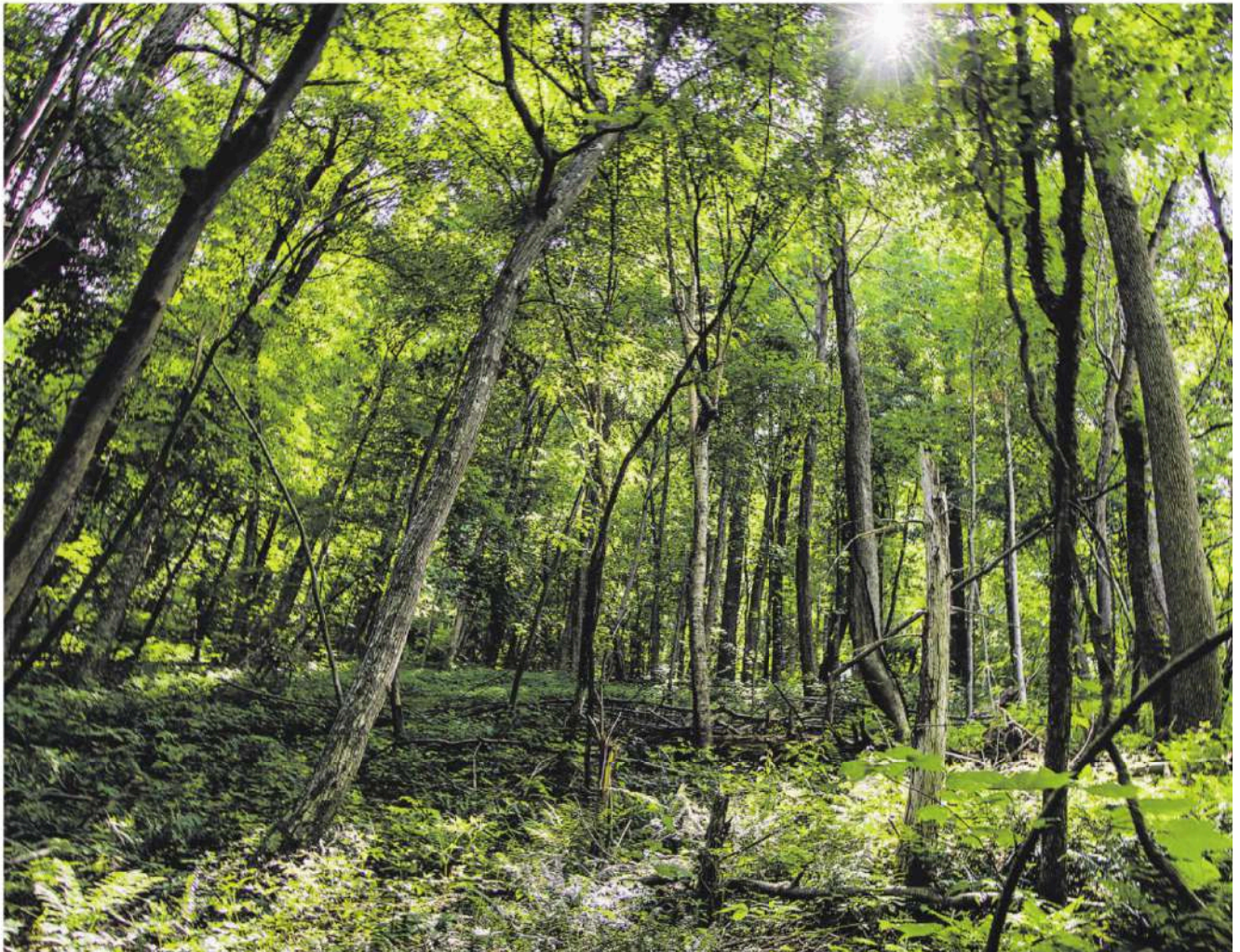
LA VANGUARDIA



## Pasar dos horas semanales al aire libre beneficia nuestra salud

El verano es el momento idóneo para retomar el contacto con la naturaleza, siempre tomando medidas de precaución solar





Pasar tiempo al aire libre proporciona bienestar cognitivo y psicológico

# Las ventajas para la salud de pasar tiempo al aire libre

Tal como demuestran varios estudios científicos, retomar el contacto con la naturaleza un mínimo de dos horas por semana depara múltiples beneficios para nuestra salud, a diversos niveles: psicológico, cognitivo, locomotor, cardiovascular o metabólico

**E**n 1845, Henry David Thoreau decidió abandonar la casa familiar en Concord, Massachusetts, para instalarse en una cabaña que él mismo construyó con sus propias manos en la laguna de Walden. El objetivo era –según sus propias palabras– vivir la vida “intensamente de principio a fin”. El célebre libro en el que recogió sus experiencias –titulado justamente Walden– terminó convirtiéndose en una especie de guía iniciática para los partidarios de retomar el contacto perdido con la naturaleza.

La decisión del escritor estadounidense de abandonar el entorno urbano respondía a razones más bien “existenciales”, pero, aunque fuera inconsciente-

mente, Thoreau también intuyó que volver a una vida más “natural” era positivo para la salud, antes de que la Medicina se encargara de constatarlo de forma fehaciente desde el punto de vista científico.

Como bien explica el Dr. Salvador Sitjar Martínez de Sas, médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria con una amplia experiencia, practicar actividades al aire libre proporciona tres tipos principales de beneficios a mente y cuerpo: “En primer lugar, un bienestar cognitivo y psicológico, relacionado con aspectos como la modulación de la ansiedad, la socialización o la estimulación del cerebro. También beneficia al aparato locomotor, ya que ayuda a incrementar la actividad física; además

**La interacción con la naturaleza a través de actividades físicas como caminar o correr puede reducir los niveles de ansiedad y depresión**

de estimular la protección ósea, gracias a que la exposición solar aumenta la síntesis de vitamina D. Por último, contribuye positivamente a nivel cardiovascular y metabólico, ayudando a reducir peso y proporcionando protección o grados de mejora ante condiciones como la diabetes, el colesterol alto o la hipertensión”.

## UNA MAYOR SALUD FÍSICA Y MENTAL

En junio de 2019, Scientific Reports, una publicación dependiente de la prestigiosa revista Nature, publicó un estudio destinado a marcar un antes y un después en este sentido, con un título muy elocuente: “Pasar al menos 120 minutos a la semana en la naturaleza se asocia con buena salud y bienestar”. En este





© iStock

## El bosque terapéutico

Una magnífica forma de disfrutar de la naturaleza es participar en actividades como los conocidos "baños de bosques". Esta práctica consiste en adentrarse en los espacios naturales con los cinco sentidos, con el objetivo de alcanzar una amplia sensación de bienestar. Todos los años, en Japón varios millones de personas acuden a sesiones de este tipo, inscribiéndose en alguno de los múltiples centros oficiales certificados por la Shinrin Therapy Society. Habitualmente, antes y después de la realización de la actividad suelen medirse algunas variables fisiológicas, como la presión arterial, para comprobar su utilidad.

Además, a lo largo de la geografía española es posible participar en una serie de propuestas relacionadas con la inmersión en la vida natural, como las visitas de cuevas, el avistamiento de aves y otros animales, etc. En todas ellas, se combina el conocimiento del paisaje, la flora y la fauna o del legado cultural de la zona visitada con la práctica de ejercicio moderado.

En los últimos tiempos, además, ha cobrado especial importancia la denominada "ecoterapia". Tal como ha explicado la periodista de The New York Times Christina Caron, un número de

terapeutas cada vez más elevado apuesta por realizar algunas de sus sesiones al aire libre. La idea de trasladar esta actividad del diván a los bosques se basa en las ventajas que otorga poder expresar nuestras emociones en un entorno natural sosegado, alejado del estrés urbano y las obligaciones diarias. También es una magnífica forma de favorecer la desconexión digital, recordando que, en los orígenes del ser humano, la vida al aire libre jugó un importante papel.

Según Caron, no todos los terapeutas aplauden esta iniciativa. Para algunos supone romper con el ambiente habitual de las sesiones, introduciendo una informalidad que puede resultar contraproducente. Para otros, en cambio, es una buena manera de reavivar el interés del paciente por la terapia, y también de hacerle ser más consciente del valor de introducir cambios beneficiosos para la salud en sus rutinas diarias. De momento, la "ecoterapia" es mucho más frecuente en los Estados Unidos, aunque ya podemos encontrar en nuestro país algunos partidarios. Quizá dentro de poco tiempo nos parezca normal conversar con nuestro terapeuta mientras contemplamos las copas de los árboles y escuchamos el canto de los pájaros.

del aire libre en algunas enfermedades. Así, en 2005, Cimprich y Ronis (citados en el informe de Scientific Reports) ya confirmaron que las mujeres que habían tenido un diagnóstico reciente de cáncer de mama, y que durante un periodo de cinco semanas pasaron 120 minutos cada siete días al aire libre, mostraron una mayor capacidad para recuperar sus capacidades cognitivas, después de que estas se vieran afectadas por el estrés y el tratamiento oncológico.

Otro estudio más reciente, publicado en julio de 2024 en la revista científica Retos, y realizado por un grupo de investigadores encabezado por Hartman Nugraha, de la Universidad Estatal de Yakarta (Indonesia), revisa exhaustivamente la bibliografía existente sobre las actividades al aire libre en la forma física y la salud mental, para llegar a parecidas conclusiones.

En este informe, se demuestra que "la interacción con la naturaleza a través de actividades físicas como caminar, correr y andar en bicicleta, puede reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, mejorando el bienestar psicológico y físico". Por eso, sus creadores no dudan en recomendar el acceso a los "espacios verdes" y "azules" de la población, especialmente en situaciones de salud pública como la que vivimos durante la pandemia de la covid-19.

Para llegar a realizar estas afirmaciones, revisaron una serie de estudios previos, como una publicación realizada en 2020 que demostraba los efectos terapéuticos del ciclismo al aire libre en personas con esquizofrenia. Otra investigación realizada el mismo año comparaba los beneficios de la actividad física en interiores y al aire libre en grupos de estudiantes. La conclusión era clara: la práctica deportiva al aire libre permitía mejorar significativamente en aspectos como la resistencia aeróbica, la velocidad o la capacidad de salto. Asimismo, una tercera investigación efectuada en 2023 valoró el impacto que la actividad física en personas mayores habitualmente sedentarias tenía sobre

## Las personas mayores sedentarias pueden mejorar un 35% su capacidad física y cognitiva, incorporando las caminatas a sus actividades habituales

la salud. Este análisis demostró que la práctica de caminatas habituales había permitido mejorar en un 35% la condición física y la capacidad cognitiva de este grupo poblacional.

### CUIDAR DE NUESTRO CUERPO

Evidentemente, la práctica deportiva al aire libre, aunque sea moderada, no está exenta de riesgos, por lo que conviene tomar precauciones. En palabras del Dr. Sitjar Martínez de Sas, los principales inconvenientes "son las patologías dermatológicas -a las que dedicamos otro artículo en este mismo monográfico-, los posibles accidentes y algunos problemas oculares".

En 2019, también en la revista Retos, un grupo de investigadores españoles encabezado por Sergio López García, de la Universidad Pontificia de Salamanca, publicó un interesante artículo sobre la accidentabilidad en la realización de este tipo de actividades.

La mayor tendencia a sufrir accidentes se produce habitualmente en la montaña. Ello se debe a varias razones, según el estudio. La primera es el aumento de las actividades de ocio y tiempo libre, con la aparición de nuevos deportes en el medio natural, que atraen a personas más jóvenes y también a adultos que acuden para evadirse de las preocupa-

ciones diarias. Algunos investigadores citados señalan que hasta un 98% de los accidentes que suelen suceder en estas circunstancias son perfectamente evitables, por lo que resulta esencial tomar conciencia sobre la importancia de ser responsable y seguir unos protocolos básicos que contribuyan a incrementar la seguridad.

Por supuesto, cuando accedemos a un espacio natural que no conocemos bien lo mejor es contar con la ayuda de alguna persona más experimentada, que pueda ayudarnos a hacer frente a cualquier contingencia relacionada con el terreno, la climatología, etc. Al mismo tiempo, es importante que no sobreestimemos nuestra condición física.

Lo mejor es, antes de una caminata o una excursión a la montaña, preparar el cuerpo debidamente, usar el equipo adecuado para protegernos del sol y un buen calzado, mantener la hidratación y cuidar la alimentación, y, sobre todo, estar pendientes de las "señales" que nos envía el propio cuerpo, especialmente en las partes de nuestro cuerpo propensas a lesionarse, como las articulaciones: rodillas, tobillos, hombros o muñecas. Esto último es fundamental para evitar esguinces y torceduras, fracturas, lesiones musculares, etc., a menudo producidas por un sobreesfuerzo. Por eso, lo mejor es acceder al aire libre con actividades de dificultad progresiva, concediéndonos siempre los oportunos descansos.

Por supuesto, los eventuales riesgos no son un impedimento para que gocemos de los beneficios del medio natural. No es casual que las áreas geográficas donde las personas presentan una mayor longevidad -las llamadas "zonas azules", como Okinawa (Japón), Cerdeña (Italia), Icaria (Grecia), Nicoya (Costa Rica) y Loma Linda (California)- sean todas ellas lugares en los que la naturaleza forma parte de la vida cotidiana de sus habitantes. Pasar tiempo al aire libre es, en definitiva, una forma de vivir más y mejor.

Enric Ros

artículo, una serie de investigadores del Centro Europeo para el Medio Ambiente y la Salud Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad de Exeter (Reino Unido), comandados por Mathew P. White, publicaron sus conclusiones después de estudiar a un grupo poblacional formado por 19.806 personas.

Uno de los primeros hechos que pudieron constatar era que "vivir en zonas urbanas más verdes se asocia con menores probabilidades de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hospitalización por asma, distrés -el término que se utiliza para aludir al estrés negativo-, y, en última instancia, mortalidad".

Al mismo tiempo, confirmaron que un mayor contacto con la naturaleza era percibido por los participantes en el estudio como positivo para la salud y el bienestar subjetivo en adultos; también arrojó mejores resultados en la evolución del parto y el desarrollo cognitivo de los niños. El "umbral" de transformación -que es el término utilizado por los propios investigadores- quedó fijado en unas dos horas mínimas por semana. Curiosamente, las personas que consumieron menos tiempo en plena naturaleza no mostraban una percepción distinta respecto a su estado de salud que los que no habían visitado ambientes naturales en ningún momento durante los últimos siete días.

Esta cifra coincide con otros estudios anteriores que examinaron el impacto



# Cómo disfrutar del verano sin poner en riesgo nuestra piel

La dermatóloga Mar Luque explica cuáles son las enfermedades asociadas a la excesiva exposición a la luz solar y qué medidas tomar para protegernos de los efectos indeseados de la radiación



Los niños son especialmente vulnerables a los efectos del sol

© ISTOCK

**P**asar tiempo al aire libre tiene múltiples beneficios para nuestra salud física y mental. Como bien explica la Dra. Mar Luque, dermatóloga en el Hospital Clínic de Barcelona, "la luz natural favorece la síntesis de vitamina D, esencial para la salud ósea y el sistema inmunológico. Además, la exposición moderada a la luz solar puede mejorar el estado de ánimo, el ritmo circadiano y contribuir a una mayor actividad física, lo que repercute positivamente en nuestra calidad de vida".

Al mismo tiempo, también acarrea algunos riesgos que merece la pena tener en cuenta. La luz ultravioleta (UV) es uno de los principales agentes agresores externos para nuestra piel. Sus efectos pueden causar envejecimiento prematuro (en forma de manchas, arrugas o pérdida de elasticidad de la piel), quemaduras solares y -lo más preocupante de todo- el desarrollo de cáncer de piel. "Incluso algunas exposiciones que no provocan quemaduras visibles pueden dañar el ADN de las células cutáneas", remarca Luque.

Ante esto, es importante apostar por una exposición responsable a la luz solar. La dermatóloga señala que "es importante evitar las horas centrales del día (entre las 12 y las 16 h), usar siempre un fotoprotector de amplio espectro con FPS (fotoprotección solar) 30 o superior, volver a aplicarlo cada dos horas o después de bañarse, y también utilizar sombreros, gafas de sol y ropa adecuada". Asimismo, merece la pena señalar que el bronceado no debe ser el objetivo a alcanzar.

## La exposición prolongada y acumulativa a la radiación solar puede provocar daños a corto y largo plazo en nuestra piel

Debemos tener en cuenta que los niños son especialmente vulnerables a los efectos del sol. "Su piel es más fina y

menos capaz de defenderse frente a la radiación UV", explica Luque. "Las quemaduras solares en la infancia se asocian con un mayor riesgo de melanoma en la edad adulta. Por eso, es esencial proteger a los niños desde pequeños con una fotoprotección específica para su edad, usando ropa y gorros, y evitando la exposición directa en las horas de máxima radiación".

El mensaje es claro: la exposición prolongada y acumulativa a la radiación solar puede provocar daños a corto y largo plazo. En un primer término, según Luque, "puede causar quemaduras solares y reacciones fotosensibles". Con el pasar del tiempo, "acelera el envejecimiento cutáneo y aumenta

significativamente el riesgo de cáncer de piel, especialmente de melanoma, un tipo de cáncer cutáneo que se origina en los melanocitos, que son las células que producen el pigmento que da color a la piel. También de carcinoma basocelular, el tipo más frecuente de cáncer de piel, que suele originarse en zonas expuestas al sol como el rostro, la nariz y la frente; y de espinocelular, un cáncer que se origina a partir de células escamosas".

La incidencia que la exposición al sol tiene en el eventual desarrollo de cáncer de piel es "altísima", según esta especialista. "La exposición solar es el principal factor de riesgo modificable para el cáncer de piel", aclara. "La mayoría de los melanomas y otros tipos de cáncer cutáneo se relacionan con una exposición solar excesiva, intermitente y sin protección, sobre todo durante la infancia y la adolescencia". Por eso, la prevención desde edades tempranas es fundamental.

La ciencia ha demostrado que el melanoma se asocia sobre todo con exposiciones solares intensas e intermitentes, sobre todo aquellas que provocan quemaduras solares en edades tempranas. En cambio, los cánceres cutáneos como el carcinoma basocelular o el espinocelular están más relacionados con una exposición solar crónica y acumulativa, como suele ocurrir en las personas que trabajan al aire libre o pasan muchas horas al sol a lo largo de los años.

Además, debemos tener en cuenta que existen "diversas enfermedades que pueden empeorar con el sol, como el lupus eritematoso, algunas dermatitis, el melasma, que se caracteriza por placas de pigmentación de color marrón oscuro, la rosácea o ciertas fotosensibilidades inducidas por medicamentos". En estos casos, la fotoprotección debe ser estricta. En palabras de Luque, "hay que evitar la exposición directa, usar filtros solares muy altos (SPF 50+), ropa con protección UV y recurrir a sombreros de ala ancha y gafas de sol. También es recomendable consultar con un dermatólogo para adaptar las recomendaciones a cada caso".

Todas estas recomendaciones no deben ser un obstáculo para gozar de los efectos positivos de la vida al aire libre. Bien al contrario, son una información necesaria para gozar plenamente del verano sin poner en riesgo nuestra salud de modo innecesario.

Enric Ros

## La clasificación por fototipos

**Fototipo I:** piel muy blanca, pecosa, pelirroja, ojos claros. Se queman y no se broncean.

**Fototipo II:** piel blanca y sensible, ojos azules o verdes, pelo rubio. Se queman fácilmente y raramente se broncean.

**Fototipo III:** piel intermedia, cabello castaño, ojos grises o claros. Bronceado gradual, pueden quemarse moderadamente.

**Fototipo IV:** piel morena, ojos grises o marrones, cabello castaño o negro. Se broncean fácilmente, poco propensos a quemarse.

**Fototipo V:** piel muy morena, cabello negro, ojos oscuros. Se broncean rápidamente, rara vez se queman.

**Fototipo VI:** piel negra, ojos muy oscuros. Nunca se queman, pigmentación muy elevada.

## Los niveles de fotoprotección solar\*

**Bajo:** entre 2 y 6

**Medio:** entre 8 y 12

**Alto:** entre 15-25

**Muy alto:** entre 30 y 50

**Ultra:** superior a 50

\* Según el método Colipa



S&amp;V para Cottet

Vista y oído

# Verano a la vista: Cottet recomienda revisar ojos y oídos antes de las vacaciones

Llega junio y con él, el final del curso escolar. Padres, niños y adolescentes se preparan para unas merecidas vacaciones tras meses de estudio, rutinas y pantallas. Pero antes de guardar los libros, cerrar la mochila y poner rumbo a la playa o la montaña, hay una revisión que no debería olvidarse: la de la vista y el oído



## SALUD VISUAL INFANTIL: PREPARAR LA VISTA ANTES DE LA VUELTA AL COLE

Aprovechar el verano para realizar una revisión visual infantil es una decisión inteligente. Con el curso finalizado, hay más tiempo, menos estrés y mayores posibilidades de detectar y corregir posibles problemas visuales antes de que impacten en el aprendizaje.

Durante el curso escolar, la vista se convierte en un sentido esencial: leer, escribir, usar dispositivos digitales... todo ello exige un esfuerzo visual constante. Según la Asociación Visión y Vida, uno de cada tres casos de bajo rendimiento escolar se relaciona con problemas de visión no detectados. Fabio Delgado, director óptico de Cottet, subraya que "el abuso de pantallas y actividades de cerca favorece la aparición de miopía. Por eso, el verano es un excelente momento para hacer controles preventivos y para fomentar actividades al aire libre que ayudan a frenar este tipo de problemas".

Cottet cuenta con más de 37 centros donde los padres pueden pedir hora para revisar la visión de sus hijos y garantizar un buen arranque del nuevo curso.

“Cottet Óptica y Audiología, con más de 120 años de experiencia en el cuidado visual y auditivo, recuerda que el verano es una época clave para priorizar la salud de los ojos y los oídos, tanto en los más pequeños como en los adultos”



## PROTEGER OJOS Y OÍDOS EN VERANO: CUESTIÓN DE SALUD

Los meses de calor aumentan los riesgos tanto para los ojos como para los oídos, especialmente en los niños. La exposición al sol, el cloro de las piscinas, el agua del mar y los cambios de temperatura pueden provocar desde conjuntivitis hasta otitis externas. "Los ojos también se queman, igual que la piel", advierte Fabio Delgado. "Por eso, es fundamental usar gafas de sol con filtros homologados que protejan de los rayos ultravioleta".

El Consejo General de Ópticos-Optometristas indica que los problemas oculares aumentan un 25% en verano. Además, la OMS ha alertado de un incremento en enfermedades como la queratoconjuntivitis actínica o las cataratas prematuras debido a la exposición solar sin protección. De cara al verano, se recomienda:

- Usar gafas de sol con protección UV y filtros homologados (categoría tres o cuatro)
- Evitar la exposición solar directa entre las 12 y las 15 h
- Utilizar gafas deportivas o de natación para proteger frente a impactos o bacterias del agua
- Escoger lentes adecuadas según la actividad (polarizadas, fotocromáticas, antirreflejo)

## CUIDADO AUDITIVO: CÓMO EVITAR LA OTITIS DEL VERANO

El 80-85% de los casos de otitis externa se concentran durante el verano, en los meses más calurosos. El agua retenida en el oído tras baños prolongados es la principal causa.

Laia Iglesias, directora técnica de audiología en Cottet, destaca que "los tapones hechos a medida son una solución eficaz para niños y adultos con sensibilidad o historial de infecciones".

Consejos para proteger la salud auditiva en verano:

- Secar bien los oídos después del baño
- Utilizar tapones de baño personalizados, especialmente en niños o personas propensas a otitis
- Evitar el uso de bastoncillos y no introducir objetos en el oído
- Acudir al especialista ante molestias o pérdida auditiva

## UN VERANO PARA DISFRUTAR... CON SEGURIDAD

El verano es para disfrutar, y nada mejor que hacerlo sabiendo que la salud visual y auditiva está en buenas manos. Cottet invita a las familias a realizar una revisión preventiva antes de iniciar las vacaciones: porque ver y oír bien no es un lujo, es una necesidad.

Con más de un siglo de experiencia y centros en toda España, Cottet ofrece soluciones personalizadas para cada etapa de la vida: niños, adolescentes, adultos y mayores. Desde gafas de sol, deportivas o progresivas hasta audífonos y protección auditiva, su equipo de profesionales está preparado para acompañar a cada paciente en el cuidado de su bienestar sensorial.

Este verano, antes de hacer las maletas, pasa por tu óptico de confianza. En la carretera, en la playa o en la montaña... tu visión y audición también se van de vacaciones. Pero bien protegidas.





La exposición directa a los rayos ultravioletas puede causar afecciones oculares graves

© ISTOCK

# Proteger nuestros ojos sin renunciar al estilo

Ante la abundancia de nuevos diseños y materiales resulta cada vez más importante saber elegir las gafas de sol más adecuadas para evitar los daños de las radiaciones ultravioletas a nuestra visión

**N**o son un accesorio *chic* para ir a la moda, ni un práctico utensilio para cuando nos molesta la luz. Sin renunciar a ninguno de esos atributos, las gafas de sol son mucho más. Su finalidad principal es la de proteger a nuestros ojos de los efectos perjudiciales de los rayos ultravioletas del sol (UV).

La exposición directa a estos rayos, tanto UVA como UVB, puede causar afecciones oculares graves, como cataratas, degeneración macular y queratitis actínica, es decir, quemaduras oculares producidas por el sol. Además, al poner ante nuestros ojos unos cristales oscuros, las pupilas se dilatan y, con ello, aumenta la posibilidad de que esos rayos perjudiciales produzcan aún más daños si nuestros ojos no están bien protegidos. Por todo ello, es de suma importancia elegir bien nuestras gafas de sol.

**EMPEZAR POR LA ETIQUETA**  
Cualquier par de gafas de sol de calidad debe llevar una etiqueta homologada por la Comunidad Europea. Aunque, lamentablemente, el símbolo "CE" se ha falsificado en muchas ocasiones, la combinación de su presencia en unas gafas más su adquisición en un establecimiento óptico de confianza aporta

**Cualquier par de gafas de sol de calidad debe llevar la etiqueta homologada por la Comunidad Europea con el símbolo "CE"**

garantías de calidad y seguridad. Dos son los datos importantes que podemos obtener leyendo la etiqueta. El primero, el índice de protección contra los rayos UVA y UVB.

La mejor opción es decantarse por unas gafas con un índice UV400. Esto significa que su protección frente a los rayos ultravioletas es del 99 al 100% y que bloquean cualquier rayo UV con longitud de onda menor a 400 nanómetros. Es decir, prácticamente todas las radiaciones ultravioletas perjudiciales detectadas actualmente.

El segundo dato de interés es la categoría de las gafas, un índice numérico establecido entre el 0 y el 4 para indicar en que situaciones son recomendables unas gafas en función

de su protección y del tipo de luminosidad en el que se van a usar.

La categoría 0 está indicada para una luminosidad muy baja y su uso en interiores o en días nublados. La número 1, luminosidad baja, es ideal para días con luz no muy intensa. La 2, media, sería la indicada para su uso en la ciudad, para pasear en días soleados sin sentir molestia alguna. Pasando ya a los niveles altos, el 3 sería el indicado para exposiciones solares intensas como, por ejemplo, un día de verano en la playa. Finalmente, el 4 es el indicado para días de navegación al sol en alta mar y, también, para días invernales soleados en la nieve.

Dos consideraciones importantes al respecto. Unos cristales más oscuros no implican ni mayor protección ni su idoneidad para un uso determinado. Lo importante es el filtro UV y la categoría, no su tonalidad. Además, se recomienda no conducir con gafas de sol de categoría 5, ya que pueden disminuir el tiempo de reacción ante una circunstancia imprevista.

Por mucho que elijamos los mejores cristales, su protección no será correcta si están colocados en una montura que no se adapta a nuestra fisonomía. Por ejemplo, en el caso de que llegue mucha luz directamente a nuestros ojos por los laterales de las gafas. Por ello es importante priorizar su adapta-

bilidad a las características de nuestro rostro, comprobando que la montura se ajuste con seguridad y comodidad sobre la nariz y orejas, sin ningún desplazamiento cuando movemos la cabeza en cualquier dirección, sin demasiada abertura en los laterales y con la totalidad del espacio frontal cubierto. Si conseguimos este objetivo y, además, nos sientan bien en el apartado estético, habremos obtenido el binomio perfecto.

## EL COLOR NO ES SOLO ESTÉTICA

La coloración de los cristales de unas gafas de sol debería elegirse también en función del uso que vayamos a darles. Hay que tener en cuenta que la tonalidad que elijamos alterará los colores que percibimos. Unos cristales grises o verdes, que distorsionan poco nuestra percepción, son recomendables para su utilización cuando conducimos. En cambio, los amarillos o anaranjados no son buenos para la luz intensa, pero pueden resultar útiles en casos de conducción nocturna.

También afecta el color a las personas con problemas visuales. El color marrón resulta adecuado para las personas con miopía o cataratas mientras que el verde es recomendable a quienes padecen hipermetropía. En cambio, las tonalidades rosas, rojas, ámbar o violeta son poco adecuadas. Lo más importante es que nos sintamos cómodos con el color elegido y que no dificulte ni distorsiones nuestra visión.

Finalmente, si vamos a utilizar nuestras gafas de sol en condiciones con muchos reflejos o con posibilidades de deslumbramiento, es aconsejable la elección de unas lentes polarizadas, que dificultan la entrada de la luz reflejada dejando pasar la útil. Así se obtiene una mejor visibilidad frente a superficies con potencial reflectante como el agua, la nieve o el asfalto. Por ello son especialmente útiles para conducir y para actividades al aire libre en cualquier época del año.

Ivet Roda



S&amp;V para TACIR

Dr. Diego Castanera Gratacós, Oftalmólogo del Departamento de Córnea y Cirugía refractiva en Clínica Oftalmológica TACIR

# “Somos pioneros en revertir una despigmentación en el ojo”



E TONI SANTISO

## PREMIO POR REVERTIR UNA DESPIGMENTACIÓN

Hace unos 20 años se empezó a poner de moda el cambiar el color de los ojos, aplicando una prótesis en el iris, lo cual provoca en muchos casos problemas. Otra técnica es el láser YAG, que se usa de forma no invasiva para revertir la pérdida ocular pero que se ha estado usando para cambiar la pigmentación del iris, pasando de marrón a azul. Así, el iris no se adapta a los cambios lumínicos, se pueden generar cataratas... También encontramos la técnica de la queratopigmentación, en la que se talla un surco en la córnea y ahí se ponía el pigmento. Hasta ahora no se podía sacar pero el doctor Castanera ha logrado de forma pionera en todo el mundo revertir este proceso. Por este logro, le ha sido otorgado un premio en un congreso de oftalmología organizado recientemente en Brasil.

es un tratamiento térmico y de limpieza de las glándulas, y otro con luz infrarroja para estimularlas y hacer que funcionen normalmente. Cuando la sequedad es severa, aplicamos colirios que preparamos con factores de crecimiento. Se hace una extracción, como una analítica, se centrifuga y se prepara ese factor. Es lo que también usan deportistas de élite, como Rafa Nadal, en la rodilla. Se empezó con la oftalmología y se acabó usando en otras especialidades. En casos muy severos como enfermedades autoinmunes o problemas graves de córnea también se llevan a cabo este tipo de tratamientos.

**Precisamente, la oftalmología deportiva es una de sus especialidades.**

**¿Cuáles son las dolencias y soluciones más habituales?**

Lo más normal son los problemas de graduación, que limitan la práctica deportiva. Hay deportes, sobre todo los de motor, en los que no se pueden usar gafas y además se necesita un rango de visión muy amplio, así que tenemos que aplicar técnicas tanto quirúrgicas como no quirúrgicas; en este caso, podemos adaptar lentillas si se toleran, tanto las convencionales como las orto-k, para el uso nocturno. Las técnicas quirúrgicas serían las de la cirugía refractiva.

## DR. DIEGO CASTANERA GRATACÓS

**Clínica Oftalmológica TACIR**  
C/ Vilana 12, Consultorios 118-119  
Centro Médico Teknon  
08022-Barcelona  
Tel. 934 179 8 03  
www.clinicatacir.com

**L**a Clínica Oftalmológica TACIR (Técnicas Avanzadas en Cirugía Implanto-Refractiva) es un centro de referencia en oftalmología por sus estándares de calidad y por la utilización de las tecnologías más avanzadas. Hablamos con el doctor Diego Castanera, que continúa una saga de oftalmólogos que empezó hace nada menos que 300 años.

**La Clínica Oftalmológica TACIR ofrece un servicio integral que cubre todas las especialidades de la Oftalmología**

Estamos especializados en el diagnóstico y tratamiento de diversas patologías de los ojos. Cada área del campo de la oftalmología está cubierta por expertos que estudian cada caso con tal de atender todas las necesidades del paciente. Por tanto, abarcamos cualquier tipo de problemática derivada de la oftalmología.

**Algunas de estas problemáticas las tratan mediante cirugía de la catarata, de retina y vítreo, glaucoma o de la presbicia y también con cirugía refractiva**

Sí, esta última es una de nuestras mayores especialidades, destinada sobre todo a menores de 40 años. Mediante las técnicas que desarrollamos en pacientes con miopía, astigmatismo o hipermetropía, conseguimos que puedan prescindir de gafas o lentes de contacto. Por encima de esa edad, al aparecer la vista cansada, nos referimos a la cirugía de la presbicia y cirugía de cataratas.

**Precisamente, su padre se especializó en presbicia**

Exacto, mi padre se especializó en presbicia y también en cirugía refractiva. Fue pionero en poner una lente ICL, una lentilla para quitar gafas que es una alternativa al láser.

**Fue un continuador de una saga de**

más de 300 años, porque los Castanera son un linaje de oftalmólogos. Sin irnos demasiado lejos en el tiempo, y justo antes de su padre, ¿cuáles han sido las innovaciones de la familia en este campo?

Mi abuelo Alfonso fue pionero en técnicas quirúrgicas relacionadas con el estrabismo, para intentar que los niños no desarrollasen amiploía, es decir, disminución de la agudeza visual en uno de los dos ojos.

**Nos comentaba que su padre también se especializó en cirugía refractiva...**

**¿Cuándo se da este problema y en qué consiste?**

La cirugía refractiva consiste en tres técnicas principales: la primera es el uso de láseres que cambian la curvatura de la córnea para conseguir que el ojo enfoque bien. La segunda es la introducción de una lente entre el iris y el cristalino. Y por último, la cirugía de la presbicia que se realiza a partir de los 45 años cuando el paciente ya presenta un problema de vista cansada.

**Otro problema habitual es la sequedad ocular, causada por factores ambientales o el uso prolongado de las pantallas. ¿Qué tratamientos ofrecen al respecto?**

Primero evaluamos tanto la superficie del ojo como las glándulas alrededor de los párpados, que afectan mucho a la calidad de la lágrima, y al detectar dónde está el déficit, actuamos. Tenemos tratamientos para la obstrucción de las glándulas de Meibomio, que

## UN POCO DE HISTORIA

La Clínica Oftalmológica TACIR se fundó en 1997 como escisión del despacho oftalmológico creado por el doctor Alfonso Castanera Pueyo en los años 50, para así formar parte de un entorno multidisciplinar como es el Centro Médico Teknon y poder ofrecer un mejor servicio a sus pacientes. De este modo en la Clínica Oftalmológica TACIR no solo encontrarán las técnicas más avanzadas y la tecnología más moderna sino que además dispondrán de un espacio de atención a todas sus necesidades médicas.



# Hidratar la piel correctamente es un gesto sencillo, pero tiene truco

Saber qué tipo de hidratación es la correcta, elegir los principios activos más efectivos y llevar a cabo una correcta rutina facial garantizará que nuestra piel retenga el agua necesaria que mantiene su equilibrio

**P**odemos llegar a perder hasta 32 ml de agua al día en el rostro (dato que nos da el Grupo Clarins como aproximado) debido en gran parte al "exposoma".

Este nuevo término abarca todos los tipos de exposiciones a factores ambientales (rayos UV, cambios de temperatura, contaminación, estrés...). También hay que tener en cuenta factores como cambios hormonales, alimentación o edad, entre otros. El resultado es una falta de confort que en los casos más graves se traduce en una piel más apagada y menos densa.

Sabemos que mantener la piel hidratada es la clave de su salud y belleza. Pero, ¿a qué nos referimos exactamente cuando hablamos de hidratación? La cosmética que aplicamos, ¿aporta agua directamente a la piel? No exactamente.

## Oclusiva, humectante o emoliente

La sensación de bienestar que percibimos al aplicar una crema, sérum, mascarilla o cualquier formato hidratante es el inicio de tres posibles mecanismos, según el producto elegido. Nos lo detalla la farmacéutica Rosa María Valls, experta en Dermo-cosmética y Pharma. "La hidratación por oclusión crea una barrera física sobre la piel para evitar la pérdida de agua transepidérmica. Ingredientes como la vaselina, la parafina o los aceites minerales son clásicos en este grupo. La hidratación humectante implica el uso de agentes capaces de atraer y retener agua en las capas superficiales de la epidermis. Funcionan como esponjas biológicas: la glicerina, el ácido hialurónico o la urea en bajas concentraciones son algunos ejemplos. Finalmente, hablaríamos de hidratación emoliente, cuyo objetivo es suavizar y flexibilizar la piel, rellenando los espacios entre las células con lípidos naturales. Ceramidas, manteca

de karité y aceites vegetales son ingredientes estrella en este tipo".

## Los activos "esponja"

Si hay que citar los activos más eficaces que deberíamos buscar en un tratamiento hidratante, la farmacéutica Rosa María Valls destaca principalmente estos cuatro: "el ácido hialurónico, componente natural con una extraordinaria capacidad para retener agua: hasta 1.000 veces su peso. Es importante saber que se presenta en diferentes tamaños moleculares; el de alto peso hidrata en la superficie, mientras que el de bajo peso penetra más profundamente, mejorando elasticidad y reduciendo arrugas. Tenemos también las ceramidas, que refuerzan la barrera cutánea y ayudan a retener la hidratación, algo crucial especialmente en pieles maduras o sensibles. Otro activo popular sería la niacinamida, capaz de mejorar la función barrera al estimular la producción de lípidos y proteínas esenciales en la epidermis. Sin olvidar el pantenol, conocido por sus propiedades calmantes e hidratantes, gran aliado para pieles sensibles o irritadas".

## La rutina que marca la diferencia

Una piel bien hidratada y saludable se logra con un buen ritual diario, mañana y noche sin excepción. Este sería un ejemplo, según la experta farmacéutica: por la mañana preparar, hidratar y proteger. Tras una limpieza suave adaptada al tipo de piel (gel, loción, aceite o leche) hidratar la piel con sérum hidratante y crema adaptada a cada tipo de piel. Es importante resaltar que hay que aplicar fotoprotección todo el año, incluso en invierno (algunas cremas ya incorporan SPF30 o 50). Por la noche, regenerar y nutrir. Tras una doble limpieza para eliminar los restos de contaminación maquillaje o protector solar, aplicar un sérum nutritivo y crema de noche con activos como ácido hialurónico pantenol o retinoides.



Una piel bien hidratada y saludable se logra con un buen ritual diario

"Como hidratación corporal nocturna, aplicar un bálsamo rico en emolientes, que potenciará la reparación cutánea durante el sueño", recomienda Rosa María Valls.

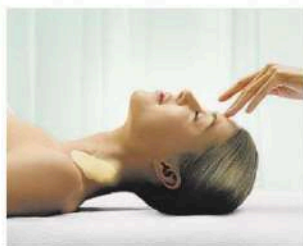
## Hidratar según tipo de piel y edad

Más allá de elegir los cosméticos según tipo de piel (normal, grasa, seca o muy seca, acnéica, sensible...) hay que tener en cuenta la edad. Para la farmacéutica Rosa María Valls, "en la adolescencia la piel suele ser mixta o con tendencia acnéica, de ahí que, además de una correcta higiene sea fundamental elegir cremas ligeras con ingredientes

seborreguladores. En la edad adulta y madurez, la piel pierde agua más fácilmente por lo que recomienda combinar activos antienvjecimiento con ingredientes hidratantes y emolientes". Y nos habla de un grupo de población creciente y a tener en cuenta: los deportistas. Para estos, la experta farmacéutica es muy clara: "quienes practican ejercicio, sobre todo al aire libre, deben prestar atención a la pérdida de agua por sudor, viento o sol. Para ellos las texturas resistentes al sudor y con protección solar SPF50+ son imprescindibles".

Rosa Girona

## Máxima hidratación



### Máxima hidratación con colágeno

En Cinc Estética cuentan con este tratamiento de lujo diseñado hasta el más mínimo detalle para una piel altamente hidratada, tersa y luminosa. Con masaje manual y cosmética con triple ADN, colágeno y ácido hialurónico de Valmont entre otros. (75,95€)



### Para bebés, niños y adultos

Xeracalm A.D. Bálsamo relipidizante, de Avène. Calma la piel muy seca con tendencia al eccema atópico y al picor. Su envase mantiene el producto estéril. Sin conservantes, sin perfume, no comedogénico. Desarrollado para minimizar el riesgo de reacciones alérgicas (26,90 €)



### Hidratar de noche

La crema Soir de nuit repulpant anti soif, de Clarins, es a la vez untuosa y ligera, y permite reforzar la película hidrolipídica gracias a un escualeno vegetal y a perlas de relleno que alisan las arrugas. Al despertar sentimos la piel fresca y confortable. (61 €)



### Gel-crema ultrafresco

La Crème Sorbet Fraîcheur Hydra Life, de Dior, es ideal para pieles normales o mixtas. De absorción inmediata, aporta confort duradero hasta 48 h. Con ácido hialurónico enriquecido con un complejo de malva y con un 95 % de ingredientes de origen natural. (71€)



S&amp;V para Dr. Rabat

Dr. Eduard Rabat

# Operarse de juanetes sin dolor: la cirugía mínimamente invasiva

Hablamos con el doctor Rabat, del Hospital Quirón Barcelona, sobre cómo minimizar el dolor en la cirugía del pie aplicando técnicas poco invasivas

**E**l Dr. Eduard Rabat es cirujano ortopédico, traumatólogo y especialista en cirugía del pie y tobillo. Desarrolla su actividad en su consulta del Hospital Quirón Barcelona, donde es responsable de la Unidad de Cirugía de Pie y Tobillo. A esta especialidad dedica el 90 % de su tiempo como médico. Hoy hablamos con él sobre el dolor en la cirugía del pie y cómo evitarlo.

**Dr. Rabat, la cirugía del pie tiene, desde siempre, fama de ser muy dolorosa. ¿A qué es debido? ¿Es esto verdad?**  
Es verdad que la cirugía del pie tiene la reputación de causar dolores terribles y enormes dificultades de movilidad. Esto tiene su origen histórico en el tipo de cirugía y anestesia que se ha practicado en todo el mundo durante la mayor parte del siglo xx, hasta bien entrada la década de 1990, sobre todo en relación con la cirugía de juanetes, la más frecuente. Y, realmente, ¡era así de horrible! Todas estas experiencias se han ido transmitiendo de una generación a otra, instalándose en el subconsciente de los pacientes. Esto se debía tanto al tipo de cirugía que se practicaba, muy agresiva con los tejidos y con pobres resultados estéticos y funcionales, como al tipo de anestesia, general o epidural, con una analgesia de muy poca duración. Eso provocaba que, pasado el efecto de la anestesia, el paciente quedara en manos de analgésicos que eran ineficaces para solucionar tanto dolor.

**¿Cuál es la situación actual? ¿Siguen siendo muy dolorosa esta cirugía?**  
Afortunadamente, esto ha cambiado de forma radical, y lo ha hecho gracias a las mejoras de la técnica quirúrgica y de la anestesia. Podemos decir que nuestra sociedad, nuestros pacientes y su estilo de vida actual han hecho que los traumatólogos evolucionaran a favor de unas cirugías que, manteniendo su eficacia, o incluso mejorándola, disminuyeran su grado de agresividad. En la sociedad actual, los pacientes no pueden permitirse largas recuperaciones o estancias hospitalarias. La mayoría de nuestras cirugías se realizan de forma ambulatoria. Esto es lo que conocemos como cirugía mínimamente



invasiva, un conjunto de técnicas que están concebidas para minimizar el daño que acompaña a todos los procedimientos quirúrgicos. Esta evolución ha sido crucial en la cirugía del pie y podemos decir que en toda la cirugía en general.

**¿Esto quiere decir que nos operamos del pie y no tendremos ningún dolor?**  
El 90% de los pacientes que operamos nos refieren no haber tenido ningún dolor en las primeras 24 horas. Evidentemente, no todas las cirugías del pie son iguales en cuanto a gravedad. Cuando prevemos que por el tipo de patología podemos enfrentarnos a un procedimiento potencialmente más doloroso, tomamos medidas especiales. Creo que el cambio más importante está en la mentalidad de los profesionales. Antes se consideraba normal el dolor postoperatorio, que se trataba con fármacos, y hoy en día el objetivo es conseguir un dolor cero o, si esto no es posible, que sea mínimo. Un procedimiento quirúrgico indoloro es el primer paso para lograr una buena recuperación.



© DOCTOR RABAT

**DR. EDUARD RABAT**  
Cirugía del Pie y Tobillo

**Hospital Quirón Barcelona**  
Pl. Alfons Comín, 5-7, consultas  
123-124, 08023, Barcelona  
Tels.: 932 554 101 y 931 616 003  
whatsapp: 697 968 380  
consulta@doctor-rabat.net  
consultarabat@gmail.com  
www.doctor-rabat.net

**Clínica Omega Zeta**  
C/Del Fener, 11-13, ed. Eland-Unió,  
3-3, AD500, Andorra la Vella  
Tel.: +376 813 837  
consulta@doctor-rabat.net



**¿Cuáles son las técnicas mínimamente invasivas más habituales en el pie y el tobillo?**

Básicamente, la artroscopia y la cirugía percutánea. La artroscopia consiste en acceder al interior de las articulaciones mediante una incisión de medio centímetro. En el pie se utiliza especialmente en el tobillo, tanto en el tratamiento de lesiones cartilaginosas (osteocondritis), como en las lesiones crónicas de los ligamentos del tobillo (esos tobillos que se fuerzan constantemente), tremendamente frecuentes. También se emplea para reparar lesiones de los principales tendones del pie, muy frecuentes en los deportistas (tendones peroneos) y en determinadas enfermedades del dedo gordo del pie. Asimismo, con este método tratamos la fascitis plantar y los neuromas de Morton.

La cirugía percutánea tiene su principal aplicación en las deformidades del antepié, como juanetes, metatarsalgia, dedos en martillo, etc. Consiste, también a través de mínimas

incisiones de medio centímetro, en acceder a los huesos del pie para, mediante osteotomías, corregir las deformidades variando la posición de los mismos.

**¿Cirugía abierta o cirugía percutánea?**  
Personalmente, en la mayoría de los casos (90%) aplico la cirugía percutánea por las ventajas que presenta para nuestros pacientes. Con este tipo de cirugía podemos aplicar las mismas técnicas que en cirugía abierta, con el mismo grado de eficacia. Destaca por causar dolor mínimo o nulo, no dejar cicatrices y porque se puede realizar mediante procedimientos ambulatorios con una rápida reincorporación a la vida laboral y social. Hoy en día, nuestros pacientes no pueden permitirse abandonar su actividad laboral durante mucho tiempo y por esto la cirugía debe adaptarse a sus necesidades.

Evidentemente, sigue existiendo un porcentaje importante de patologías del pie que no pueden operarse mediante esta cirugía mínimamente agresiva. En estos casos una buena anestesia nos va a asegurar un postoperatorio indoloro, aunque esto comporte medidas como, por ejemplo, un ingreso hospitalario al menos durante la primera noche.

**¿Cómo es el proceso quirúrgico en una cirugía estándar de juanetes?**

El paciente llega al bloque quirúrgico el mismo día de la intervención y es recibido por el equipo de enfermería, que revisa el preoperatorio (analítica, electrocardiograma, etc.). Al poco rato, entra en quirófano, donde se le administra una sedación suficiente como para no experimentar ningún sufrimiento con la anestesia. A continuación, el anestesiista duerme completamente el pie mediante dos o tres pinchazos en el tobillo -la sedación impide sentir dolor-. Acto seguido, se procede a la cirugía en el quirófano y bajo control de un aparato portátil de RX y se efectúa la corrección del juanete y del resto de deformidades del antepié mediante pequeñas incisiones de 0,5 cm a través de las cuales podemos trabajar sobre los tendones, el hueso (ya sea rebajando las exostosis o cortándolas -osteotomías-) e incluso, en muchas ocasiones, introducimos tornillos a través de estos pequeños cortes. El uso de tornillos es necesario en, aproximadamente, el 80% de los casos, especialmente en los más severos. El paciente después de la cirugía es trasladado a la unidad de Cirugía Mayor Ambulatoria (CMA), donde suele permanecer entre 2 y 5 horas antes de autorizar el traslado a su domicilio.

**Y a partir de aquí, ¿cómo sigue el procedimiento?**

Cuando el paciente llega a casa, se le invita a efectuar un reposo relativo durante la primera semana, aunque en la mayoría de los casos se le permite caminar con apoyo y con la ayuda de un zapato específico para cirugía de antepié, que se suele usar durante una semana. A partir de entonces, puede salir a la calle y, si lo desea, acudir a su trabajo habitual siempre que este no comporte actividad física especial. Ya en casa, el dolor se controla con medicación sencilla. No olvidemos que el pie permanece "dormido" durante las primeras 24 horas, que es cuando el dolor puede aparecer. Después, gracias a este tipo de cirugía, el dolor ya no debe presentarse. Al mes, el paciente inicia el uso de zapato cómodo o deportivo y, a partir de entonces, empieza un proceso de readaptación.



# Entrenamiento al aire libre

Los meses de verano invitan a ponerse en forma 'outdoor', ya sea practicando deportes marítimos como el 'surf', el 'paddle surf' o el buceo, o recorriendo espacios verdes haciendo 'running' o patinando

**P**ara quienes disfrutaban poniéndose en forma durante todo el año, ahora es el momento perfecto para hacerlo disfrutando del aire libre. A la oxitocina y la dopamina que se liberan con el deporte, se le suma la fuente de vitamina D que aporta el sol, lo que se traduce en una mejora del ánimo y una reducción del estrés. El aire puro proporciona una gran sensación de vitalidad y, si además el entrenamiento se hace en un espacio natural, en zonas verdes o al lado del agua, se logrará un efecto calmante inmediato.

Uno de los deportes estrella de los meses más cálidos, apto para todas las edades y formas físicas, es el senderismo. Permite una comunión total con la naturaleza, y no requiere de material específico. Eso sí, es necesario protegerse del sol y llevar siempre agua para evitar la deshidratación.

Más intenso es el *running*, que en verano llena los parques y paseos marítimos de grandes y pequeñas localidades con un ejército de corredores que lo practican a primera hora o cuando baja el sol. Estos espacios urbanos son también el escenario que escogen los que optan por el patinaje, ya sea solos, en familia, o en los últimos años, también en grupos que se ponen en contacto a través de internet y se citan para hacer



recorridos nocturnos por grandes ciudades. Además de entretenido, este ejercicio aeróbico permite muscular el tren inferior y quemar muchas calorías.

Los que opten por el yoga, solo necesitarán una esterilla y ropa cómoda para practicarlo en exterior. Gracias al aire fresco, la respiración y relajación serán más profundas, y los sentidos estarán más despiertos. Ya sea en una playa, en un prado o en un parque urbano, se trata de uno de los deportes que más bienestar y serenidad proporcionan.

Y, por supuesto, es la estación estrella para la práctica de deportes marítimos como el *surf*, que cuenta con legiones de apasionados y cuyos beneficios son innumerables: fortalecimiento muscular, conexión con la naturaleza o estímulo mental.

Quienes prefieran algo más tranquilo pueden optar por el *paddle surf*, una propuesta en auge en los últimos años que mejora la capacidad aeróbica, el equilibrio y los reflejos.

Júlia Martí

## A TENER EN CUENTA

Cualquiera que sea el deporte *outdoor* que escojamos, hay que tener en cuenta estos consejos:

- 1. Prevenir la deshidratación**  
Para no deshidratarnos, hay que reponer líquidos constantemente, ya que el calor hace que perdamos aún más agua que en otras épocas a través del sudor.
- 2. Evitar las horas más cálidas**  
Hay que evitar realizar deportes en las horas en las que las temperaturas son altas, es decir, entre las 12.00h y las 17.00h.
- 3. Protegerse del sol**  
Incluso en las horas menos calurosas del día, es altamente aconsejable usar siempre tanto protector solar como gafas de sol.
- 3. Escoger bien la ropa**  
Es recomendable optar por tejidos transpirables, que ayudarán a mantener el confort durante el entrenamiento.

## ¿NECESITAS UN MÉDICO?

Instituto Oncológico ATRYS IMOR



## 25 años de precisión, eficacia y humanidad: el legado del Instituto IMOR en el tratamiento del cáncer de próstata



El Instituto IMOR es un centro de referencia en España por su compromiso con la innovación y la excelencia



© IMOR

**E**n las últimas décadas, el abordaje del cáncer de próstata ha experimentado una revolución silenciosa, pero profunda. Nuevas tecnologías, tratamientos más personalizados y un enfoque centrado en la calidad de vida han cambiado el pronóstico de miles de pacientes. En este contexto de transformación constante, el Instituto IMOR, perteneciente al grupo Atrys, celebra este año su 25 aniversario, consolidándose como centro de referencia en España por su compromiso con la innovación y la excelencia en el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad.

"Cuando empezamos, los sistemas eran rudimentarios. Hoy hablamos de tratamientos más rápidos, precisos y con menos efectos secundarios", recuerda el Dr. Benjamín Guix, director médico de IMOR. En sus inicios, la braquiterapia -que consiste en la colocación

de pequeñas fuentes de radiación (semillas) dentro o cerca de un tumor- utilizaba semillas sueltas; ahora se diseñan a medida, unidas y colocadas con exactitud milimétrica, lo que evita desplazamientos no deseados y reduce el riesgo de complicaciones.

Gracias a esta evolución técnica, que incluye avanzados sistemas de cálculo de dosis en tiempo real, resonancia magnética multiparamétrica y el revolucionario PET-PSMA-, el tratamiento se ha vuelto más personalizado y eficaz. Para los tumores de bajo riesgo, una única sesión de braquiterapia es suficiente. En los casos de riesgo intermedio o alto, IMOR lidera la aplicación de terapias combinadas que suman braquiterapia, radioterapia externa y hormonoterapia. Esta combinación permite elevar la dosis terapéutica al tumor, lo que se traduce en tasas de curación superiores al 90%. Asimismo, supone una mejora significativa en la calidad de vida del paciente, eliminando riesgos como la inconti-

nencia y la disfunción eréctil, complicaciones frecuentes en la prostatectomía.

Durante estos años, el Instituto ha tratado a miles de pacientes con resultados óptimos en el tratamiento del cáncer de próstata; este es el caso de José Ramos, paciente tratado en IMOR con esta terapia combinada, cuya experiencia resume en "Un 10 en todos los sentidos. Diagnóstico, tratamiento, atención...no puedo estar más contento. Fue todo tan rápido, tan cómodo, que seguí trabajando como si nada", afirma. Sin efectos secundarios, y con un trato humano que califica de "impecable", José resume lo que significa enfrentarse al cáncer con las armas de la medicina moderna y el acompañamiento cercano de un equipo comprometido.

La innovación, sin embargo, no se detiene. IMOR participa hoy en ensayos clínicos europeos para rescatar casos complejos de recidiva tras prostatectomía, con braquiterapia como solución de segunda línea. Y, en paralelo, fortalece el acompañamiento emocional, consciente de que la salud mental es aliada indispensable en la lucha contra el cáncer.

Veinticinco años después de su fundación, el Instituto IMOR no solo ha transformado la manera de tratar el cáncer de próstata. Ha redefinido el modo de cuidar: con precisión, pero también con calidez y humanidad.

### INSTITUTO ONCOLÓGICO ATRYS IMOR

C/ Escoles Pies, 81  
08017 Barcelona  
Telf.: 932 531 670  
www.imor.org



## ¿NECESITAS UN MÉDICO?



Dr. Gilberto Chechile, director del Instituto Médico Tecnológico y Prostate Institute

# Innovación para los problemas prostáticos en el Instituto Médico Tecnológico y Prostate Institute



Dr. Gilberto Chechile, director del Instituto Médico Tecnológico y Prostate Institute

**L**a incidencia de la hiperplasia benigna de próstata (HBP) en los hombres aumenta con la edad, llegando a afectar a 80% de los mayores de 80 años. Los síntomas se producen por la compresión de la uretra que pasa por el interior de la próstata y empeoran con los años.

La aparición de enfermedades severas, cardiovasculares y respiratorias, limita la utilización de tratamientos muy agresivos para las enfermedades prostáticas benignas, por lo que una parte de los avances médicos en Urología se centran en el desarrollo de tratamientos poco invasivos para los síntomas urinarios. Los síntomas leves se pueden tratar con medicamentos, pero si son moderados o severos, o si interfieren en la calidad de vida, puede ser necesario realizar cirugía. También es necesaria la operación si se han agregado complicaciones como piedras en la vejiga, retención de orina que obligó a colocar una sonda para orinar, infecciones de orina frecuentes o insuficiencia renal.

La cirugía de la próstata con bisturí eléctrico o con láser produce porcentajes elevados (65%-75%) de eyaculación retrógrada, así como incontinencia de orina transitoria o definitiva (3-5%), disfunción eréctil (10%) o estenosis de uretra (7%).

En los últimos años, en el Instituto Médico Tecnológico y en el Prostate Institute han incorporado nuevos tratamientos poco agresivos para evitar la eyaculación retrógrada como Rezum®, Urolift® y, más recientemente, Aquabeam® e iTIND®.

## Aquabeam®

Es un tratamiento robótico que consiste en aplicar chorros de suero fisiológico a elevada presión que

## “Aquabeam® es el tratamiento robótico para las enfermedades benignas de la próstata”

destruyen el tejido de la próstata. Todo el procedimiento se controla a tiempo real con ecografía transrectal. Al planificar el tratamiento se identifica el cuello de la vejiga y el esfínter limitando la potencia del chorro de suero en esos sitios, con lo que se respeta el esfínter y el mecanismo de la eyaculación. De esta manera se evita la incontinencia de orina y la eyaculación retrógrada.

### Ventajas de Aquabeam®

- No utiliza calor, como el láser, ni electricidad, como la RTU
- Sistema robótico que minimiza el error humano.
- Menor tiempo quirúrgico
- Control de la evolución del tratamiento a tiempo real con ecografía
- Preserva la eyaculación en más del 90% de los casos
- Bajo índice de transfusiones de sangre
- Ingreso en clínica de menos de 24 horas, en la mayoría de los casos
- Ausencia de complicaciones severas
- Mejora significativa de los síntomas urinarios y de la flujometría

## ¿Qué pacientes son candidatos para el tratamiento con Aquabeam®?

Serán candidatos ideales varones en que haya habido una falta de respuesta a medicamentos, o efectos secundarios sobre la eyaculación. También hombres con molestias para orinar y que le afecten a la calidad de vida.

Serán candidatos a cirugía aquellos que tengan un volumen prostático entre 40 y más de 200 grs, y que quieran preservar la eyaculación.

## iTIND®

Es un nuevo tratamiento de la HBP limitado a las próstatas pequeñas que obstruyen el cuello vesical. Es un dispositivo con tres alambres entrelazados de nitinol en posición de hora 12, cinco y siete.

Se coloca a través de un cistoscopio 22F y se despliega en la vejiga, desplazándose seguidamente a la uretra prostática. La presión ejercida por los alambres en el tejido de la próstata produce necrosis isquémica, con lo que se remodela y se abre el cuello de la vejiga y la próstata, mejorando la obstrucción y los síntomas urinarios.

El tiempo de colocación es de 10 minutos y se realiza con sedación, siendo el paciente dado de alta en unos 30-60 minutos. iTIND® es un dispositivo temporal que se retira en la consulta con anestesia local a través de una sonda a los 5-7 días.

### Ventajas de iTIND®:

Al ser otra técnica mínimamente invasiva, también tiene una serie de beneficios para el paciente:

- No se utiliza energía eléctrica (RTU) ni calor (láser)
- Colocación sin ingreso y sin anestesia general.
- No requiere dejar sonda
- No produce sangrado
- No afecta a la eyaculación
- No es permanente (se retira a los 5-7 días)
- Efectos secundarios leves
- Puede repetirse el tratamiento si fuera necesario

**Optilume®: tratamiento de estenosis de uretra**  
Optilume® es un tratamiento mínimamente invasivo de la estenosis de uretra desarrollado en respuesta a la demanda de procedimientos que disminuyan el elevado porcentaje de recidivas que presenta la cirugía endoscópica. Y es que, en el 90% de los casos, la estenosis reaparece tras el tratamiento con uretrotomía.

Optilume® combina la dilatación mecánica con un balón y la liberación de una sustancia llamada paclitaxel, que es un agente quimioterápico que se utiliza en el tratamiento de tumores desde 1990, ya que bloquea la división de las células (mitosis).

El tratamiento es seguro y efectivo, con mejoría significativa de los síntomas urinarios y del flujo miccional.

En varios estudios se ha demostrado que el tratamiento con Optilume® es exitoso en el 72-81% de los casos y los resultados se mantienen varios años. Además, puede repetirse si aparece una estenosis en el mismo sitio o en otra zona de la uretra.

### DR. GILBERTO CHECHILE

[www.imturologia.com](http://www.imturologia.com)  
[www.urovirtual.net](http://www.urovirtual.net)  
[www.prostateinstitute.eu](http://www.prostateinstitute.eu)  
<http://gilbertochechile.es>  
<https://www.instagram.com/imturologia/>

### DÓNDE ESTAMOS:

Instituto Médico Tecnológico (IMT)  
 •IMT- C/ Escorial, 171. Barcelona. Tel. 93 285 33 99

Prostate Institute (PI)  
 •PIB- Barcelona. C/ Bulgas, 19. Tel. 93 176 76 08  
 •PIB- Almería. Av. de la Vega de Acá, 113.  
 Tel. 697 625 655



# Las frutas que más hidratan

Pese a que los beneficios de consumir el agua necesaria están claros, el problema, a menudo, es la incapacidad para interiorizar el hábito. ¿La solución? hidratarse con frutas

**A**yuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando órganos y articulaciones y contribuyendo a una buena digestión. El agua, como subraya la Organización Mundial de la Salud (OMS), es imprescindible en cada etapa de la vida. Aunque las recomendaciones de esta organización son consumir dos o tres litros de agua diariamente, las necesidades varían mucho dependiendo de la edad, sexo, dieta y si se practica o no actividad física.

Pese a que los beneficios de consumir el agua necesaria están claros, el problema, para muchas personas, es que no son capaces de adquirir este hábito. Para ellos, hay varias alternativas, como infusiones, caldos o zumos naturales, pero sin duda la que se convertirá en la gran aliada para mantenernos hidratados en los meses de más calor es la fruta, puesto que contiene, de forma natural, una elevada cantidad de agua.

A la hora de escoger, hay que optar por las más acuosas. Sin duda, una de las mejores opciones es la sandía, compuesta en un 94,6% por agua; consumir 300 gramos de esta fruta equivale a beberse 250 ml de agua. Pero, más allá de permitirnos reponer líquidos de forma natural y refrescar, la sandía aporta nutrientes esenciales, vitaminas A, B y C y es una gran fuente de potasio, un



©ISTOCK

mineral vital para el organismo. También es una fruta que ayuda a prevenir el estreñimiento, debido a su composición de fibra y agua y aporta licopeno, un antioxidante natural que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Otras frutas casi tan hidratantes como la sandía son el melón (92,4%), la fresa (89,6%) y la papaya (89,4%). El melón, con

su aporte de potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc y yodo, es una de las opciones más saludables y populares durante los meses de verano.

Por su parte, las fresas, ricas en fibra, ayudan a regular los niveles de colesterol y glucosa en sangre y son útiles para prevenir algunos tipos de cáncer como el de colon. Además, las pocas calorías que contienen hacen que sean muy aprecia-

das en el seguimiento de dietas o simplemente para mantenernos en nuestro peso.

Tampoco hay que olvidarse de consumir papaya, que con su elevado contenido en betacaroteno facilita la síntesis de melanina, algo esencial para proteger la piel de los rayos del sol en la temporada de más calor.

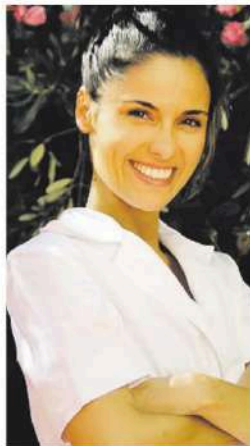
Júlia Martí

## ¿NECESITAS UN MÉDICO?

Dra. Marta Yuste Colom, Institut Ruíz Castilla



## La re-evolución mamaria



Dra. Marta Yuste Colom



© INSTITUT RUIZ CASTILLA

**D**esde la niñez hasta la edad adulta, la mama en la mujer atraviesa cambios muy significativos. La influencia hormonal que tiene esta glándula provoca que estos ciclos impacten de lleno en cambios estéticos. Todo lo que acabamos de decir podría ser aplicable al cuerpo en general, pero la mama en la mujer tiene una importancia más allá de lo racional.

Uno de los signos más visibles del inicio de la pubertad es el desarrollo de la glándula mamaria. En esta etapa, se forma el sistema de conductos mamarios y las

mamas adquieren forma y sensibilidad. Finalizada esta etapa y entrando en la edad adulta, podemos ver una falta en el desarrollo del volumen, desarrollo de una mama hipertrófica o aparición de deformidades congénitas, como la mama tuberosa.

Durante el embarazo puede haber un aumento significativo del tamaño de las mamas, una sensibilidad aumentada, una pigmentación de las areolas y aumento de su tamaño. Todo ello fruto de una maduración funcional y la preparación para la lactancia. Pasados estos nueve meses, y si existe una lactancia, el cambio más común es la aparición de una atrofia en la

zona superior de la mama, lo que comúnmente llamamos una "mama vacía". De igual forma, la variación del tamaño puede provocar flacidez en la piel, aparición de estrías o la caída de la mama.

Finalmente, durante la menopausia, el tejido mamario se reemplaza de forma progresiva por tejido graso y fibroso. Estos cambios pueden provocar cambios en su volumen y en el tacto de las mamas.

En definitiva, las mamas se transforman estructural y funcionalmente bajo la influencia de las hormonas sexuales.

Cuando planteamos una cirugía mamaria, sea en la etapa que sea, siempre debemos tener presentes los cambios que pueden ocurrir. El tener presente el dinamismo de esta glándula define nuestro plan quirúrgico, para conseguir unos resultados estables en el tiempo y que las modificaciones que puedan ocurrir no interfieran en nuestra estética general. Es importante destacar que no todas las cirugías afectan a la funcionalidad de la mama, y que ninguna de ellas aumenta el riesgo de aparición de cáncer de mama.

La cirugía en cada una de las etapas es posible. Lo que marca la indicación quirúrgica es de qué forma impactan estos cambios en la vida de nuestras pacientes: la imagen corporal, el reconocerse de nuevo y recuperar la confianza en uno mismo. Como bien decíamos al inicio, el impacto de la mama en la mujer viaja más allá de lo racional, lo que la hace una glándula completamente especial.

### INSTITUT RUIZ CASTILLA

Hospital QuironSalud Barcelona - Hospital Universitari Dexeus  
Dra Mireia Ruiz Castilla  
Dra Marta Yuste Colom  
<https://www.draruizcastilla.com>  
Contacto: 629 251 619 / 686 224 813  
[cpastica.bcn@quironsalud.es](mailto:cpastica.bcn@quironsalud.es)



## ¿NECESITAS UN MÉDICO?



Dr. Ignacio Moya Molinas

# Cirugía de preservación lumbar: una solución moderna y menos invasiva para el dolor de espalda

**E**l Dr. Ignacio Moya es un reconocido especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología, y experto en tratamientos de patologías de la columna vertebral. Su experiencia se centra en técnicas quirúrgicas avanzadas y mínimamente invasivas, orientadas a preservar la movilidad y funcionalidad de la columna, con el objetivo de lograr una recuperación más rápida y efectiva para sus pacientes.

El dolor lumbar es una de las razones más comunes por las que las personas acuden al médico. Hoy en día las personas vivimos más tiempo, somos más activos y nos cuidamos más. A medida que vivimos más años y somos más activos, los problemas de desgaste en la espalda son cada vez más frecuentes y nos vemos limitados en la vida diaria por estos dolores. Por ello, los tratamientos que existen han ido avanzando y diversificándose en varios ámbitos, y uno de ellos es el de la cirugía.

**¿Qué es la cirugía de preservación lumbar y por qué es la opción más avanzada para tratar el dolor de espalda?**

La cirugía de preservación lumbar busca conservar el movimiento natural de la espalda, utilizando técnicas menos agresivas, incisiones mínimas y evitando que los músculos o las articulaciones se dañen durante la operación. De esta manera, la recuperación es más rápida y menos dolorosa.

En lugar de "fijar" las vértebras, como se hacía antes, con procedimientos tradicionales como la artrodesis lumbar (fijación de vértebras) o la discectomía (extracción de una hernia discal) han evolucionado gracias al avance de la cirugía de columna mínimamente invasiva.

**¿En qué consiste la microdescompresión con soporte interlaminar y en qué casos la recomienda frente a otras opciones?**

Muchas veces, el dolor de espalda baja se debe a una hernia discal, es decir, cuando parte del disco que amortigua entre las vértebras se sale de su lugar y presiona un nervio. Esto puede causar dolor que baja por la pierna, conocido como ciática.

Antes, la cirugía implicaba quitar parte del hueso de la vértebra, lo cual podía causar inestabilidad y más desgaste a futuro. Con la técnica de microdescompresión, se realiza una pequeña incisión para acceder al área afectada, se quita la presión del nervio, y se coloca un pequeño implante entre las vértebras. Este implante estabiliza la zona sin bloquear el movimiento, ayudando a evitar que el problema se repita y permitiendo una recuperación más rápida.

**¿Qué es la prótesis de disco lumbar y qué ventajas ofrece frente a una artrodesis tradicional?**

En personas menores de 55 años, una causa muy común de dolor lumbar es el desgaste de los discos. Antes, se trataba fijando la zona dañada, eliminando su movimiento. El problema es que esto sobrecarga otras partes de la columna, acelerando su desgaste.

La prótesis de disco lumbar reemplaza el disco dañado por uno artificial, permitiendo la movilidad normal del disco lumbar. Esta operación se realiza a través de un abordaje lumbar posterior. De esta manera, se evita dañar los músculos de la espalda.

Lo mejor de esta técnica es que la recuperación es muy rápida. En unas dos semanas, muchos pacientes ya pueden empezar la rehabilitación y volver poco a poco a su vida activa. De hecho, hay personas operadas con esta técnica que hoy hacen deporte sin problema: tenis, pádel, surf e incluso triatlones.

**Respecto a la estabilización dinámica lumbar, ¿qué beneficios aporta para preservar la movilidad de la columna?**

Una de las características que distingue la columna del resto de articulaciones es su relación con la médula y el sistema nervioso central. Cuando hay una lesión degenerativa de la columna (una hernia, una artrosis facetaria, etc.) puede hacer que el canal donde pasan los nervios se estreche (una condición llamada estenosis



El Dr. Ignacio Moya Molinas en una operación

© CIRUGÍAS AUDIOVISUAL



Dr. Ignacio Moya Molinas, especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología en Vertebrae Estudio de Columna

© JAVIER LOZANO

de canal), produciendo dolor lumbar y en las piernas. Para solucionarlo, a veces es necesario quitar una parte de la vértebra. Sin embargo, esto puede dejar la columna inestable.

En estos casos, se puede colocar un sistema de estabilización dinámica. A diferencia de las fijaciones rígidas, como la descompresión o la fusión lumbar, este sistema permite que la zona siga teniendo algo de movimiento. Para evitar esa inestabilidad, se coloca un implante que ayude a mantener un rango de movilidad normal una vez realizada la intervención. Esto ayuda a que las otras partes de la columna no se desgasten rápidamente y que el paciente mantenga una movilidad normal. Es una buena opción para pacientes de 65 o

más años que tienen una estenosis de canal en un disco y algún grado de desgaste en los discos adyacentes.

Además de trabajar en hospitales de referencia como QuirónSalud El Pilar y la Clínica Osteopática David Ponce, es socio fundador de Vertebrae Estudio de Columna, un centro especialista en cirugía ortopédica de columna. ¿Por qué es importante un equipo multidisciplinar en el tratamiento del dolor lumbar? Hoy en día, el trabajo en equipo es vital para garantizar tratamientos exitosos. En Vertebrae Estudio de Columna, mi equipo y yo trabajamos junto a otros especialistas formados en hospitales de prestigio. También colaboramos con la Clínica Osteopática David Ponce para asegurar que, tras la operación, cada paciente recibe un plan de recuperación personalizado.

Además de las cirugías, se incluyen terapias como fisioterapia, punción seca, ejercicios específicos y otros tratamientos que ayudan a que el paciente se recupere más rápido y vuelva antes a su vida normal.

Trabajar en hospitales como Quirónsalud El Pilar, con quirófanos modernos y un equipo humano especializado, permite ofrecer una atención de máxima calidad desde el primer día hasta la recuperación completa.

En resumen, las nuevas técnicas de cirugía de columna permiten tratar el dolor lumbar de forma menos agresiva, preservando el movimiento natural y favoreciendo una recuperación rápida. Gracias al trabajo en equipo y a la innovación médica, cada vez más personas pueden superar el dolor de espalda y recuperar su calidad de vida sin grandes limitaciones.

**DR. IGNACIO MOYA MOLINAS**

VERTEBRAE ESTUDIO DE COLUMNA  
C/ de Balmes, 271, Sarrià Sant Gervasi, 08006, Barcelona.  
Teléfono: 672836887  
E-mail: info@vertebraecolumna.com  
<https://www.instagram.com/vertebraecolumna/>



Instituto Oftalmológico Tres Torres (IOTT)

# Cómo asegurarse la mejor visión en verano

La vista cansada y las cataratas pueden condicionar el día a día limitando algunas de las actividades de ocio especialmente en verano, cuando hay una mayor exposición a la radiación ultravioleta (UV)



Dr. Emilio Juárez Escalona



© IOTT

**L**a llegada del verano conlleva una mayor exposición a la radiación ultravioleta (UV). Estos no producen solo quemaduras cutáneas, sino que también pueden ser dañinos para los ojos, llegando en ocasiones a producir quemaduras corneales, pero también a acelerar la progresión de cataratas. Algunos pacientes no dan importancia a su pérdida o distorsión de la visión hasta que no pueden desarrollar tareas que han realizado durante gran parte de su vida, como conducir de noche, leer la carta de un restaurante o esquiar sin necesidad de llevar gafas graduadas o lentes de contacto. Normalizar situaciones como "forzar la vista" o "no ver bien de noche" son un grave problema, ya que perpetúan el problema de vista del paciente y en muchas ocasiones lo agravan.

La vista cansada, las cataratas o la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) son algunas de las patologías más comunes a partir de los 50 años. El Dr. Emilio Juárez de IOTT destaca la necesidad de realizarse revisiones periódicas para detectar cualquier problema o anomalía y tratarlo a tiempo. "Los tratamientos duran pocos minutos, son sin dolor y de recuperación muy rápida. El paciente gana en calidad de vida, seguridad e incluso conseguimos rejuvenecer la expresión de su mirada", señala.

## Ventajas de un verano con una visión perfecta

Durante esta época del año, muchos pacientes que llevan tiempo usando gafas o lentes de contacto o que empiezan a tener más problemas de visión, ven como puede disminuir su calidad de vida: dificultades para salir a practicar deportes al aire libre teniendo que llevar gafas graduadas, gafas que se empañan, etc.

Una corrección de los problemas de vista, ya sea miopía, vista cansada, cataratas u otra patología, supone un alivio para el paciente que ya no tendrá que estar pendiente de problemas derivados de necesitar gafas. Además, supone una garantía de más seguridad en el paciente, evitando accidentes, dolores de cabeza o caídas y una mejora sustancial en incluso su estado de ánimo.

## Cirugías que solucionan el problema en un día

Para las cirugías de cataratas y vista cansada, en Oftalmología Tres Torres cuentan con la tecnología del láser Catalys, un láser de extrema precisión y seguridad. "Toda la tecnología que tenemos en las clínicas nos permite tener un gran control y eficacia en los tratamientos. Esto nos permite que la cirugía sea la más segura que existe para el paciente", señala el Dr. Emilio Juárez.

Un ejemplo de ello son las operaciones de cataratas, que solo duran cinco minutos. Tras la intervención con el láser Catalys, la visión mejora en mayor grado durante las primeras 24 horas, además de que el tiempo de facoemulsificación resulta mucho más breve que con las técnicas tradicionales y genera menos alteraciones en el globo ocular.

A los pocos días de la intervención, el paciente puede volver a hacer vida completamente normal y realizar actividades como conducir o hacer deporte sin la necesidad de usar gafas.

**PIDE CITA EN IOTT - PRIMERA VISITA GRATUITA**

**IOTT** OFTALMOLÒGIC  
TRES TORRES

[www.iott.net](http://www.iott.net)  
Tel.: 901 30 40 40

**Barcelona**  
Via Augusta, 281 08017.  
Tel.: 932 009 879

**Sant Cugat del Vallès**  
Av. Rius i Taulet, 33, 08172.  
Tel.: 935 940 138

**Mataró**  
Cami De La Geganta, 101, 08302.  
Tel.: 937 416 120

**Granollers**  
Torres i Bages, 80, 08400.  
Tel.: 938 406 742

## ¿MERECE LA PENA OPERARSE DE LA VISTA?

Actualmente, las cirugías son seguras, rápidas e indoloras. "Muchos de nuestros pacientes, tras la operación nos comentan que si llegan a saber que la intervención era tan rápida y que iban a ver cómo cuando eran jóvenes, lo hubieran hecho hace tiempo", explican en IOTT. Está más que demostrado que la mala visión tiene un efecto perjudicial en la calidad de vida de la persona. A partir de los 45 años, aumenta el número de personas que necesitan llevar gafas durante todo el día, y que en ocasiones incluso deben cambiarse de gafas según la actividad que están realizando. Además, algunas enfermedades como la diabetes, influyen en la pérdida de visión. Es por eso que desde IOTT insisten en realizarse revisiones por lo menos una vez al año. Las revisiones consisten en una exploración completa y la realización de un fondo de ojos que permite ver el estado de la retina y la mácula. La revisión no es dolorosa ni incómoda y es la forma de detectar a tiempo cualquier problema que afecte a la retina y al cristalino, teniendo más tiempo de reacción y más probabilidades de tratar con éxito estas afecciones.



© IOTT



S&amp;V para Clínicas W

Clínicas W

# Prevenir, acompañar y vivir mejor: así es la Odontología Slow que cambia la visita al dentista

Clínicas W lidera un cambio de paradigma en salud bucodental basado en la calma, la escucha activa y el valor de una atención más humana



Una paciente recibiendo uno de los nuevos kits experienciales de Clínicas W

© CLÍNICAS W

**I**r al dentista ya no tiene por qué ser sinónimo de prisas, estrés o ansiedad. En un momento en el que los pacientes buscan algo más que un tratamiento eficaz, Clínicas W propone una nueva forma de entender la visita al dentista como pioneros de la Odontología Slow, un modelo que sitúa a la persona en el centro y transforma radicalmente la experiencia en el dentista a través de la calma, mucha escucha y el bienestar general.

La red odontológica pone el foco en la satisfacción del paciente y los grandes beneficios que el cuidado oral tiene en la salud general de las personas, con un objetivo claro: prevenir antes que intervenir, cuidar sin prisas y acompañar al paciente en todo el proceso clínico con tiempo y con el valor humano que merece este servicio sanitario. Para ello, Clínicas W ha desarrollado un sistema propio que integra tecnología responsable,

protocolos personalizados y una filosofía de trabajo basada en el respeto al diente y el tiempo que requiere cada proceso, justo en un momento donde la velocidad, en muchas ocasiones, se convierte en un problema añadido.

“El gran cambio es cultural”, explica el Dr. Miguel Ángel Miranda, director de la Clínica W Oviedo Miranda de Playa Honda (Lanzarote). “Nuestros pacientes no solo valoran la calidad del tratamiento, valoran que estemos con ellos, que tengamos tiempo para explicar, para resolver miedos y para cuidar de verdad. Esa atención en calma marca la diferencia y los pacientes lo agradecen”, asegura el doctor.

Este enfoque, que puede parecer sencillo, responde a una realidad muy concreta. El estudio realizado por Clínicas W a más de 2.800 pacientes revela que el 56% considera la atención del equipo humano como el factor más importante de su experiencia, por

encima incluso de los resultados clínicos.

## Salud y menos estrés

La Odontología Slow no es solo una cuestión de vínculo, sino también de salud real. La evidencia de este método, que cuenta con un plan de prevención bucodental, revela que cuando un paciente está más relajado y confía en su dentista, se adhiere mejor a los tratamientos, tiene mayor conocimiento de los hábitos preventivos necesarios y acude a revisiones con mayor regularidad. No en vano, el estudio señala que más del 78% reconoce que podría mejorar sus hábitos de higiene bucal, y que la prevención sigue siendo el gran desafío del sector.

El modelo que defiende Clínicas W responde precisamente a esta necesidad. Desde protocolos centrados en la educación y la prevención, hasta revisiones y atención sin saturaciones. Todo en un entorno de calma donde la planificación de citas da pie a construir

una relación de confianza verdadera con cada paciente.

“Nuestro valor diferencial es que, cuando un paciente viene por primera vez, lo primero que hacemos antes de ver su boca es dedicarle tiempo para conocerlo, entender sus necesidades y, con esa visión amplia, ofrecerle una solución o mejora a su medida”, explica la Dra. Ana Vargas, directora de Clínica W Bousño Vargas de Oviedo. Además, esta visión centra grandes esfuerzos en divulgar la prevención oral, después de las investigaciones que le han permitido saber que la anticipación minimiza la aparición de problemas antes de que se conviertan en urgencias o, incluso, de que sea demasiado tarde. Porque, como afirman desde la compañía, cuidar a tiempo es cuidar mejor, y para ello dedican grandes esfuerzos en convertir sus clínicas en la casa de los pacientes y, a la inversa, introducir las rutinas necesarias en su propia casa.

## Más allá del tratamiento

El modelo de Clínicas W no es solo una técnica o un protocolo. Es una manera de vivir la odontología, coherente con los principios del movimiento slow, que promueve una vida más consciente, saludable y equilibrada.

Esta forma de entender la odontología también tiene impacto en los equipos. Al reducir el ritmo y ordenar el tiempo recuperando el valor humano, los profesionales trabajan con mayor foco, menos tensión y más satisfacción laboral. Una ganancia doble: para quien cuida y para quien es cuidado.

“La salud del paciente y la del profesional están más conectadas de lo que parece”, señala la Dra. Vargas. “Cuando el entorno es saludable para ambos, se produce algo muy poderoso, diría que casi mágico: confianza, compromiso y bienestar compartido”, asegura. Esta es una de las claves de la Odontología Slow de Clínicas W, donde la metodología también da paso a equipos más estables, agendas estructuradas y mayor estabilidad emocional para que el control del tiempo beneficie tanto al profesional como los pacientes. “Nos centramos en la persona que tenemos delante, y eso se nota desde la recepción hasta el último paso, que va más allá del propio tratamiento”, concluye el Dr. Miranda. Porque cuidar una sonrisa es mucho más que revisar una boca. Es escuchar, acompañar y generar una relación de largo plazo basada en el respeto y el cuidado mutuo. Y en eso, Clínicas W no tiene prisa.



Dra. Ana Vargas en el gabinete

© CLÍNICAS W



Dr. Miguel Ángel Miranda con una paciente

© CLÍNICAS W

## CLÍNICAS W

Encuentra tu Clínica W más cercana



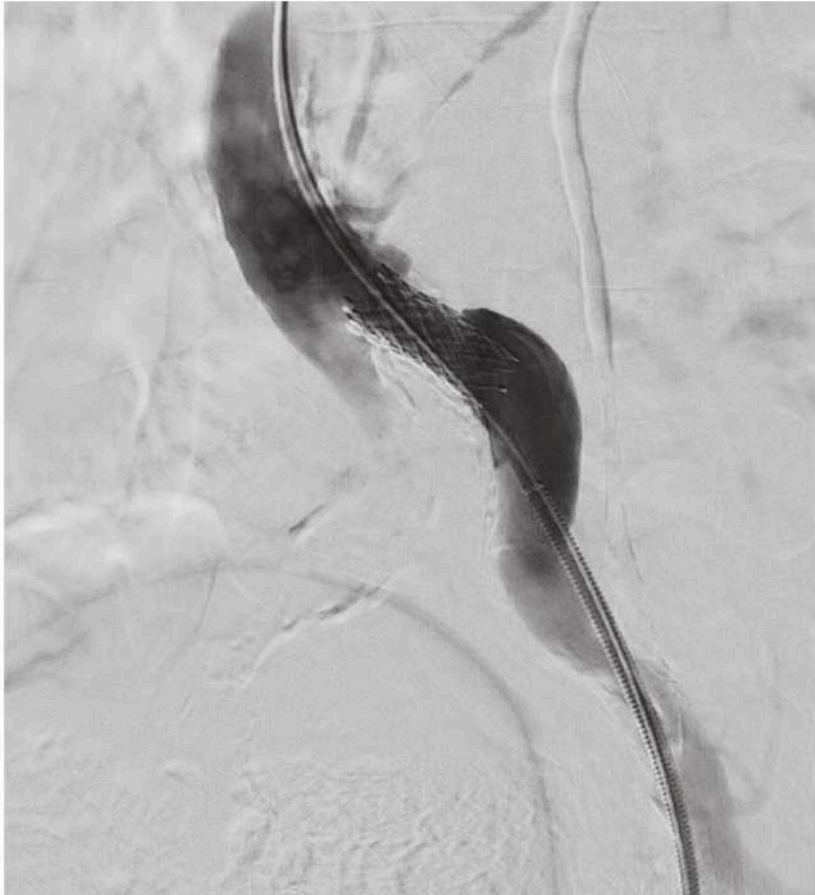


## ¿NECESITAS UN MÉDICO?



# iVascular: 15 años impulsando la innovación médica cardiovascular

La empresa celebra esta efeméride reafirmando su liderazgo en tecnología propia, expansión internacional y nuevos retos como el neurointervencionismo



Su stent cubierto de PTFE tiene marcadores radiopacos diseñados para facilitar la precisión durante la implantación

**C**on 15 años de trayectoria, iVascular se consolida como uno de los actores clave en el sector de los dispositivos médicos cardiovasculares, destacando por su enfoque pionero en innovación tecnológica y un modelo de negocio basado en la integración vertical que le permite controlar todas las fases del desarrollo de sus productos. Desde su fundación en 2010, la compañía ha diseñado más de 30 familias de dispositivos médicos propios, con el objetivo claro de mejorar la calidad de vida de los pacientes a través de soluciones eficaces y seguras.

Uno de los grandes diferenciales de iVascular es su capacidad para desarrollar íntegramente sus productos, desde la concepción del dispositivo hasta su comercialización. Esta singularidad, que la convierte en la única empresa europea con un modelo de integración total en este ámbito, ha sido clave para su agilidad en el lanzamiento de nuevas soluciones y su adaptación a los mercados internacionales. La empresa opera ya en 82 países y sus dispositivos han demostrado resultados clínicos que reflejan un menor número de reintervenciones y riesgos reducidos de trombosis y restenosis.

## Una cultura de innovación constante

A lo largo de su historia, iVascular ha puesto especial

**“La integración vertical ha sido una ventaja competitiva decisiva para que iVascular innove, lance productos con agilidad y responda a las necesidades globales. El nuevo foco en neurointervencionismo y el mercado de EE. UU. consolidan a iVascular como actor clave en la medicina del futuro”**

énfasis en la investigación y desarrollo como motor de su crecimiento. Esta apuesta constante por la innovación se traduce en tecnologías propias como sus polímeros farmacológicamente activos, en los balones con fármaco y en los stents cubiertos con sistemas de visibilidad mejorada. Ejemplo de ello es su stent cubierto de ePTFE con marcadores radiopacos diseñados para facilitar la precisión durante su implantación. Además de su visibilidad mejorada, este stent ofrece una flexibilidad superior y capacidad de posexpansión, lo que optimiza su colocación en arterias tortuosas.

Otro avance significativo ha sido el novedoso catéter balón que incorpora una estructura de nitinol específicamente desarrollado para el tratamiento de lesiones calcificadas. Este dispositivo mejora el pretratamiento de las lesiones, aumentando la eficacia de los procedimientos hemodinámicos. Recientemente, un estudio publicado en la Revista Española de Cardiología indicó que este catéter balón alcanza una tasa de éxito del 80 %, superando el rendimiento de productos similares en el mercado.

Además de estos desarrollos, iVascular ha apostado por el diseño de polímeros propios, tales como recubrimientos hidrófilos y portadores de principios farmacológicos, que permiten optimizar la liberación del fármaco en los tejidos y mejorar la interacción con el entorno vascular. Esta línea de investigación ha permitido a la empresa situarse a la vanguardia de la biotecnología aplicada al ámbito cardiovascular.

## Nuevos horizontes terapéuticos y geográficos

iVascular ha iniciado su incursión en el campo del neurointervencionismo con una nueva línea de productos destinada al tratamiento del ictus isquémico. Este desarrollo responde a un doble objetivo: reducir el tiempo del procedimiento y aumentar la cantidad de trombo extraído, factores esenciales para minimizar las secuelas del paciente tras un evento cerebrovascular. Esta nueva división representa una de las apuestas estratégicas más relevantes de la compañía, junto con la entrada en el mercado estadounidense y el lanzamiento de una gama de dispositivos para cardiopatías estructurales.

El enfoque científico es parte intrínseca de la cultura empresarial de iVascular. Cada nuevo producto parte de una necesidad clínica real y se desarrolla internamente, desde los polímeros base hasta el diseño y producción final del dispositivo. Este modelo permite además nutrir y desarrollar talento tecnológico, otro de los pilares sobre los que se ha construido el crecimiento sostenido de la firma.

A pesar de su especialización inicial en dispositivos coronarios y periféricos, iVascular ha ido ampliando su gama de productos para adaptarse a nuevas patologías y retos médicos. Esta diversificación, guiada por la evolución de las lesiones vasculares y las necesidades de los profesionales sanitarios, ha consolidado su reputación como una empresa capaz de anticiparse a los cambios del sector y proponer soluciones de alto valor añadido.

El éxito de iVascular no solo se mide en las cifras de crecimiento, el acceso a nuevos mercados, y el número de dispositivos desarrollados, sino en el impacto tangible en la vida de los pacientes. La mejora en los resultados clínicos, como la reducción en el número de intervenciones necesarias y la mayor durabilidad de los tratamientos, avalan la eficacia de sus soluciones.

Bajo la dirección de Lluís Duocastella Codina, CEO y vicepresidente de la compañía, iVascular ha conseguido convertir su visión científica en una estrategia de negocio global. La combinación de talento, tecnología y compromiso con la salud ha permitido a la empresa avanzar en mercados altamente competitivos y posicionarse como un referente de confianza entre profesionales de la salud de todo el mundo.

**IVASCULAR**

[www.ivascular.global](http://www.ivascular.global)



Dr. Pablo Umberto

# Desmitificación del cáncer cutáneo: información científica y realidades clínicas

**E**l desconocimiento sobre el cáncer y sus distintas manifestaciones ha generado numerosos malentendidos y temores infundados. La palabra "cáncer" sigue siendo un tabú que asusta y paraliza a muchos pacientes. Sin embargo, es fundamental comprender que no todos los cánceres cutáneos tienen el mismo grado de agresividad ni evolucionan de la misma manera.

Si bien los medios de comunicación pueden desempeñar un papel positivo al informar sobre avances científicos, muchas veces inducen a confusión o generan expectativas irreales al difundir hallazgos parciales y fuera de contexto. En la experiencia del doctor Pablo Umberto, es esencial que el paciente reciba información clara y detallada sobre los distintos tipos de cáncer cutáneo, las posibilidades terapéuticas y el pronóstico. El cáncer cutáneo es visible, palpable, y sus modificaciones persistentes facilitan su detección y diferenciación frente a lesiones inflamatorias reversibles.

## Etapas previas al cáncer cutáneo

Grados de afectación en orden progresivo:

- **Hiperplasia:** aumento en el número de células
  - **Displasia:** presencia de células anormales, potencialmente reversibles
  - **Cáncer:** células que se multiplican sin control y pueden diseminarse
- El carcinoma cutáneo permite un



Dr. Pablo Umberto, miembro de la Real Academia de Medicina y académico numerario de la Real Academia Europea de Doctores

diagnóstico precoz mediante técnicas mayoritariamente rápidas, como:

- **Biopsia inmediata cutánea (DIC)**
- **Biopsia diferida**
- **Microscopía confocal (MCH):** útil en lesiones melanocíticas (lunares) para identificar melanomas *in situ*. No tiene la misma utilidad en carcinomas cutáneos, donde la agrupación celular facilita su diagnóstico clínico

## Errores comunes y diagnóstico

Uno de los errores más frecuentes es confundir términos como displasia, mitosis, carcinoma *in situ* o tumor invasivo. Estas no deben interpretarse como diagnósticos definitivos de gravedad, sino como descripciones morfológicas que ayudan a definir el tratamiento más adecuado dentro de una correlación clínico-patológica.

Existen lesiones simuladoras que requieren una historia clínica detallada y un interrogatorio preciso:

- ¿Desde cuándo?
- ¿Qué cambios se han observado?
- ¿Qué tratamientos se han aplicado previamente?

Técnicas como la epiluminiscencia o la ecografía cutánea aportan información útil, aunque a veces pueden inducir a error si se analizan de forma aislada.

Las queratosis actínicas son una fuente frecuente de confusión. Se presentan como lesiones rojas, escamosas y rasposas que, en fases iniciales, pueden pasar desapercibidas. Con el tiempo, estas lesiones pueden persistir y evolucionar hacia un carcinoma espinocelular, de peor pronóstico.

Además, se asocian al concepto de campo de cancerización: áreas extensas (cara, cuero cabelludo, extremidades) donde pueden surgir múltiples lesiones en distintos momentos. Aunque la fotoprotección ha sido tardía en su implementación, su uso regular —junto con tratamientos preventivos y revisiones periódicas— es clave para el control de estas áreas.

## Diagnóstico clínico vs histopatológico

En caso de discrepancia entre un diagnóstico clínico de benignidad y un informe histopatológico de malignidad, la decisión debe partir de una valoración clínica integral. **El criterio del dermatólogo, basado en la experiencia y evaluación global del caso, es determinante.**

## OPCIONES TERAPÉUTICAS Y PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN

La oncología cutánea representa una parte esencial de la actividad profesional del Dr. Pablo Umberto. Como clínico, dermatopatólogo y cirujano en la técnica de Mohs, junto a su equipo, han abordado durante años los distintos tipos de cáncer cutáneo.

A diferencia de otros tumores, el cáncer cutáneo suele ser visible, palpable, medible y de fácil acceso, lo que facilita la realización de pruebas diagnósticas, donde la biopsia se mantiene como el *gold standard*.

Formas de propagación del cáncer cutáneo		
Tipo de propagación	Características	Ejemplos
Expansiva	Crecimiento local	Carcinoma basocelular (lento), Carcinoma espinocelular (más rápido)
Diseminada (hematogena o linfática)	Metástasis	Carcinoma escamoso, melanoma.

## Diagnóstico precoz y toma de decisiones

El diagnóstico precoz es clave, pero no debe generar ansiedad innecesaria. Más del 90 % de los cánceres cutáneos son curables, incluso algunos melanomas, si se detectan a tiempo.

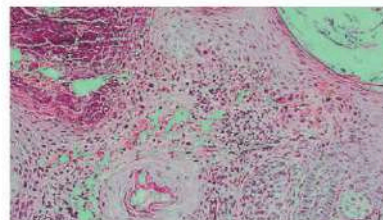
El paciente debe recibir información clara, un diagnóstico preciso y una valoración equilibrada de las distintas opciones terapéuticas.

## Tratamientos actuales

- **Tratamientos tópicos (quimioterapia e inmunomoduladores).** Útiles en lesiones superficiales. Producen enrojecimiento llamativo durante semanas.



- **Crioterapia.** Técnica "ciega" que destruye tanto las células malignas como las normales, mediante su congelación. Puede dejar ampollas, manchas o cicatrices, dependiendo de la profundidad.
- **Procedimientos ablativos.** Como la electrocoagulación o el láser CO<sub>2</sub>, ideales para lesiones localizadas. Requieren control postoperatorio
- **Tratamiento fotodinámico.** Tratamiento inteligente y selectivo que respeta el tejido sano. Se aplica una porfirina tópica y luego se activa con luz. Especialmente útil para el campo de cancerización.
- **Cirugía convencional.** Con márgenes de seguridad.



dad. Es la técnica más común para tumores primarios.

- **Cirugía microscópica de Mohs.** Indicada en tumores agresivos, recidivantes o en zonas estéticamente sensibles. Presenta el mayor índice de curación. Requiere intervención conjunta del cirujano dermatólogo y el dermatopatólogo.
- **Radioterapia.** Alternativa válida cuando la cirugía no es viable. Actualmente, los efectos adversos se han reducido gracias a tecnologías modernas.
- **Terapias diana.** Tratamientos dirigidos que interfieren con moléculas específicas implicadas en el crecimiento de las células cancerosas.

Los avances en dermatología oncológica y los límites del tratamiento dependen del conocimiento y la experiencia del profesional. **El último avance no tiene por qué ser el más idóneo.**

En casos complejos, los comités oncológicos multidisciplinares son fundamentales para definir estrategias terapéuticas óptimas.

**El sentido común sigue siendo una virtud fundamental para valorar múltiples factores y tomar decisiones equilibradas y personalizadas.**



S&amp;V para Viralgen

Jimmy Vanhove, CEO de Viralgen

# “Cada terapia génica es una oportunidad para mejorar vidas”

Viralgen fabrica terapias génicas desde fases de investigación hasta su producción comercial, acelerando su llegada a pacientes en todo el mundo



© VIRALGEN

**D**esde sus instalaciones en San Sebastián, Viralgen lidera un ámbito de la biotecnología que hasta hace poco parecía reservado al futuro: las terapias avanzadas. Esta compañía vasca, filial de Askbio y parte del grupo Bayer, se dedica a la fabricación de terapias génicas: tratamientos especializados diseñados para corregir enfermedades genéticas desde su origen, actuando directamente sobre el ADN. Viralgen colabora con empresas farmacéuticas, biotecnológicas, fundaciones y centros de investigación de todo el mundo. “Aplicamos la ciencia de la manufactura para transformar la vida de los pacientes, producimos estos tratamientos y ayudamos a llevarlos desde la fase de investigación hasta su uso real”, detalla Jimmy Vanhove, CEO de Viralgen.

**¿En qué consiste una terapia génica y cómo puede cambiar la vida de los pacientes?**

La terapia génica puede cambiar por completo la vida de una persona con solo una dosis, ya que muchas están pensadas para ser un tratamiento único, de una sola vez en la vida. Lo que hace es usar un virus modificado, un “virus bueno”, que lleva el gen correcto a las células del paciente. Es como un caballo de Troya, pero en positivo: el virus entra y deja dentro la información genética que falta o está mal. Se trata de una medicina de precisión que, en lugar de tratar solo los síntomas, actúa sobre la raíz del problema.

**¿Qué tipo de enfermedades se están tratando o se tratarán con las terapias que ustedes fabrican?**

En un inicio desarrollábamos terapias para enfermedades raras y genéticas, como el SPG50, pero también actualmente estamos desarrollando terapias para enfermedades más comunes como el Parkinson, la insuficiencia cardíaca congestiva y diferentes tipos de distrofias musculares.

La parte científica y de investigación preclínica, dentro del grupo, la lidera Askbio, y nosotros nos encargamos de fabricar esas terapias. A su vez, también colaboramos con terceros, produciendo tratamientos que están en desarrollo a nivel global.

Es una tecnología compleja, sí, pero con un objetivo muy claro: mejorar vidas. Cada terapia que producimos es una oportunidad para que una persona recupere calidad de vida o incluso la esperanza de vida. Además, estamos demostrando que desde España se puede liderar innovación científica y tecnológica con impacto global.

**¿Cómo se fabrica una terapia génica?** Es muy complejo y altamente regulado y especializado. En nuestro caso, utilizamos una tecnología basada en virus modificados (los AAV o adenovirus asociados) que actúan como mensajeros para introducir el gen correcto en las células del paciente.

Todo empieza en lo que llamamos el proceso de *upstream*, donde cultivamos células en condiciones controladas. Luego pasamos al *downstream*, que es como una fase de purificación; ahí separamos lo que necesitamos del resto,



© VIRALGEN

**“Fabricamos terapias que actúan sobre el origen genético de las enfermedades, y tienen el potencial de modificarlas”**

lo que nos interesa son las partículas virales, que son el ingrediente activo de la terapia. Finalmente, viene el paso de *fill&finish*, donde el tratamiento se envasa en condiciones estériles.

Cada etapa requiere precisión, controles de calidad bajo los estándares de GMP (*Good Manufacturing Practice*) y tecnología punta. Pero es precisamente esta complejidad la que garantiza tratamientos seguros.

**¿Qué diferencia a Viralgen de otras compañías del sector en Europa o en el mundo?**

Una de nuestras grandes ventajas es que contamos con una tecnología propia, la plataforma PRIO™, que nos permite fabricar terapias génicas de forma eficiente, segura, además de tener la capacidad de poder hacerlo a gran escala y más rápido. Esto acelera el proceso desde la investigación hasta que el tratamiento está listo para el paciente.

Ofrecemos un modelo integral, que va desde el acompañamiento de nuestros clientes desde las primeras fases hasta lo que puede ser la producción comercial. Eso reduce riesgos y ahorra tiempo y dinero, algo clave en un sector donde el tiempo cuenta.

**TAAV, como parte del grupo, también participa en la producción de terapias génicas. ¿Cómo se complementan y qué beneficios tiene ese modelo de trabajo conjunto para los pacientes?**

En TAAV se encargan de fabricar el ADN que es materia prima para nuestras terapias. Ellos producen el ADN que necesitamos como materia prima, y luego en Viralgen lo transformamos en el medicamento final que se administra al paciente.

Al trabajar dentro del mismo grupo, podemos controlar todo el proceso, desde el diseño hasta la producción final. A esto lo llamamos un modelo *end-to-end* o de principio a fin, y es muy valioso porque reduce tiempos, mejora la calidad y permite que las terapias lleguen antes a quienes las necesitan. Es una forma mucho más eficiente y segura de desarrollar tratamientos que, en muchos casos, pueden cambiar una vida.

**¿Qué planes de futuro tienen? ¿Veremos más terapias génicas llegar al mercado pronto?**

Estamos viviendo un momento clave para la medicina. Hay muchas terapias génicas en fases avanzadas de desarrollo, y muchas de ellas podrían aprobarse en los próximos años. En Viralgen ya estamos preparados para producir las a escala comercial, y nuestra planta en San Sebastián está diseñada justo para eso: para acompañar a estas terapias desde los ensayos clínicos hasta que estén listas para llegar al paciente.

A lo largo de los años hemos trabajado en estrecha colaboración con nuestros clientes y con las agencias reguladoras, como la EMA en Europa o la FDA en Estados Unidos. Eso nos ha dado una visión clara de lo que exige cada etapa y cada país y nos permite ofrecer no solo capacidad técnica sino también experiencia de qué se necesita en cada fase.

Todo apunta a que las terapias génicas pasarán de ser algo “futurista” a convertirse en parte habitual del tratamiento de muchas enfermedades graves. Y queremos estar en el centro de esa transformación.

**VIRALGEN**

www.viralgen.com



## FLASHES



## El aliado que cuida la piel desde el interior

A diferencia de las cremas solares convencionales, Solar Complex actúa desde dentro del organismo

Largas jornadas bajo el sol, vacaciones, playa, piscina y escapadas al aire libre: el verano, que ya está prácticamente aquí, es sinónimo de disfrutar. Pero también es la época en la que la exposición solar alcanza su punto más intenso, y eso supone un verdadero reto para la piel. Conscientes de la importancia de una protección integral de esta, desde Nutralie han creado Solar Complex, un imprescindible de cualquier *beauty routine* que, a diferencia de las cremas solares convencionales, actúa desde dentro del organismo. Solar Complex cuida e hidrata la piel los 365 días del año en todas las fases del proceso del bronceado gracias a su fórmula COMPLEX desarrollada con hasta once vitaminas, dos minerales, cuatro extractos naturales, aminoácidos y betacarotenos, entre otros ingredientes; cuya combinación contribuye y facilita el bronceado de una forma más saludable.



## Perder peso con facilidad y sin efecto rebote

Más de un millón de personas de 20 países ya han adelgazado con el tratamiento del Método ProGen

Con la llegada del verano, son muchos los que buscan perder peso. Sin embargo, recurrir a dietas extremas o métodos poco saludables puede ser contraproducente, provocando efecto rebote y pérdida de masa muscular. El Método ProGen es un tratamiento médico basado en más de 20 años de investigación científica que ya ha ayudado a más de un millón de personas en más de 20 países y cuyo enfoque integral permite perder grasa sin comprometer la salud, asegurando resultados sostenibles en el tiempo de forma saludable. Permite reducir un promedio de 10 kg al mes, exclusivamente a expensas de grasa, con un 95% de pérdida exclusivamente de grasa corporal y sin afectar la masa muscular. Mediante un seguimiento continuo y personalizado, ProGen asegura que los pacientes no solo pierdan peso, sino que también lo mantengan con facilidad y sin rebotes.



## Protección solar que repara el ADN

Fusion Magic Repair incorpora activos de vanguardia como el Peptide Q10 y el Collagen Booster Peptide

La radiación solar puede dañar la piel en cualquier época del año y también puede contribuir a problemas de salud a largo plazo como el envejecimiento prematuro, arrugas, manchas y aumento del riesgo de cáncer de piel. Fusion Water Magic Repair de ISDIN no solo ofrece una protección solar avanzada con filtros químicos y físicos de amplio espectro, sino que además de los Dna Repairsomes® que reparan el daño en el ADN, también incorpora activos de vanguardia como el Peptide Q10 y el Collagen Booster Peptide, que ayudan a fortalecer la estructura de la piel, mejorar su firmeza y proporcionar una triple acción antienvejecimiento que protege, repara y revierte los efectos del paso del tiempo en la piel del rostro. Además, su textura ultraligera y su fórmula de absorción rápida hacen que sea perfecto para el uso diario, incluso como base antes del maquillaje.

S&V para Theriva™ Biologics

Manel Cascalló, director general de Theriva Biologics

# “El cáncer de páncreas necesita nuevas opciones terapéuticas”

Theriva presenta resultados esperanzadores con VCN-01 en cáncer de páncreas y está diseñando un ensayo internacional clave para su aprobación

**T**heriva™ Biologics, con sede en Parets del Vallès y en EE.UU., avanza en la lucha contra el cáncer con resultados prometedores. Su virus oncolítico VCN-01, combinado con quimioterapia, ha mostrado en un ensayo de Fase 2 mejoras significativas en supervivencia para pacientes con cáncer de páncreas metastásico. Conversamos sobre este avance con Manel Cascalló, director general de Theriva™ Biologics.

**¿Qué impacto podrían tener estos resultados para los pacientes con cáncer de páncreas metastásico?**

El cáncer de páncreas metastásico es una enfermedad muy difícil de tratar que representa una necesidad médica real y que tiene una supervivencia realmente corta con la quimioterapia estándar. Nuestros datos demuestran el potencial de VCN-01 de mejorar la supervivencia de estos pacientes. Además, los resultados indican que los efectos de nuestro producto se observan particularmente a largo plazo, y hemos visto algunos pacientes con superviven-

**“La segunda dosis de VCN-01 refuerza los efectos secundarios, lo que podría abrir nuevas posibilidades terapéuticas”**

cias de más de 18 meses. También la duración de las respuestas tumorales en el grupo de VCN-01 más quimioterapia se duplicó en relación con el grupo de quimioterapia sola.

**¿Cómo interpretan los efectos de la segunda dosis de VCN-01 en la supervivencia de los pacientes?**

Este es un dato especialmente relevante



para nosotros, ya que nunca lo habíamos probado antes. La segunda dosis ha demostrado ser tan activa como la primera e incrementar todavía más los efectos del tratamiento. Esta evidencia abre la puerta a que en el futuro podamos aumentar el número de dosis que reciben los pacientes. Es importante destacar que el incremento de los efectos que vemos en la supervivencia de los

pacientes no se asocia con un aumento de los efectos secundarios.

**¿Qué próximos pasos tenéis previstos tras estos resultados?**

El siguiente paso para llegar a la autorización final del producto es la realización de un estudio confirmatorio con un número mayor de pacientes (estudio clínico Fase 3), que incluirá muchos más países y donde probablemente administraremos VCN-01 en más ciclos de tratamiento. Actualmente estamos hablando con las autoridades regulatorias europeas y americanas para acabar de definir el diseño final que debe tener para respaldar la posible aprobación del producto. En paralelo, también estamos trabajando para obtener la financiación que nos permita ejecutar ese estudio.

**¿Cómo encajan estos resultados en la estrategia global de Theriva™ Biologics?**

Somos una empresa pequeña y por ello la posibilidad de colaborar con empresas farmacéuticas más grandes es una estrategia que nos permite aumentar el alcance del desarrollo de nuestros productos en diferentes indicaciones y áreas geográficas. Creemos que estos resultados confirman que los mecanismos terapéuticos de VCN-01, que son realmente innovadores, pueden permitir una nueva opción de tratamiento importante para prolongar la vida de los pacientes con cáncer. Esta evidencia debería hacernos más atractivos para posibles colaboraciones.

[www.therivabio.com](http://www.therivabio.com)



**mesoestetic®****.es**

## 40 años de ciencia y belleza



Desde hace cuatro décadas, mesoestetic® se ha consolidado como un laboratorio referente en estética y medicina estética, transformando la piel de miles de personas en todo el mundo gracias a soluciones que combinan ciencia, innovación y resultados visibles.

Cada producto se investiga y desarrolla en su sede central en Barcelona, bajo un modelo único que invierte más del 40% de sus beneficios anuales en I+D+i.

Hoy, mesoestetic® sigue construyendo confianza a través de la ciencia, cuidando la piel de quienes confían en ella.

**the element for skincare experts**