

MENOS PASTILLAS MAS ZAPATILLAS

Este viernes se ha celebrado la jornada sobre Deporte y Salud **“Menos Pastillas y Más Zapatillas”** en la que el HUIC ha colaborado para concienciar a la población sobre la importancia del ejercicio físico y los beneficios del deporte para la salud. La jornada se enmarca dentro de las actividades del XV Aniversario.

Los participantes han realizado una ruta de cuatro kilómetros desde el hospital hasta el Parque del Universo, donde se han desarrollado una serie de actividades lúdico-deportivas, entre ellas sesiones de Cubo Fit, Body Combat, Zumba e iniciación a la Marcha Nórdica. Un equipo de profesionales del servicio de Endocrinología ha participado con dos talleres: control de factores de riesgo cardiovascular, en el que ha tomado las constantes (peso, talla, presión arterial) a los asistentes y un segundo taller en el que han explicado el “Método del plato” como forma de comer saludablemente.



DESPEDIDA DIRECTORA ENFERMERÍA

Este viernes hemos despedido a la **Directora de Enfermería, Paloma Pérez Serrano** se incorpora a la **Dirección de Enfermería del Hospital Clínico San Carlos**, tras haberse presentado -y ganado- a la convocatoria para este puesto. Paloma nos ha acompañado al frente del área de cuidados los últimos 9 años.

En sus palabras de despedida, Paloma ha agradecido al equipo directivo la acogida y la magnífica relación que ha mantenido en todo momento con cada uno de ellos, y ha tenido un agradecimiento especial para el gerente por la oportunidad que le dio, que le ha permitido desarrollarse personal y profesionalmente, fruto de lo cual hoy inicia esta nueva etapa en el Clínico San Carlos. También ha dado las gracias a su equipo de supervisión y a todo el área de cuidados, por poner a la enfermería en el lugar que le corresponde.

Hasta la convocatoria para la nueva Dirección de Enfermería **el área de cuidados del hospital quedará al frente de la supervisora de Calidad, Alicia Torrejón; del área Funcional, María Lidón Martí, y de Proyectos y Recursos Materiales, Arancha Cubero.**



FIESTA XV ANIVERSARIO

Este jueves hemos celebrado la **fiesta del XV Aniversario**. La Sala Cats acogió un distendido encuentro de compañeros que se celebró entre risas, mucho baile y no menos copas. Una noche muy divertida, de la que dejamos una pequeña muestra gráfica. El resto de imágenes están disponibles en intranet.



ALERTA AEMPS

La **Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS)** ha emitido una **alerta** recordatorio sobre las **restricciones de uso de fluoroquinolonas de uso sistémico o inhalado** que no deben prescribirse:

- a pacientes que hayan sufrido previamente reacciones adversas graves tras la administración de un antibiótico del grupo de las quinolonas o fluoroquinolonas
- para el tratamiento de infecciones leves o autolimitadas (como faringitis, amigdalitis y bronquitis aguda)
- para infecciones de leves a moderadas (como cistitis no complicada, exacerbación aguda de bronquitis crónica y de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), rinosinusitis bacteriana aguda y otitis media aguda), a menos que se considere inadecuado utilizar otros antibióticos que se recomiendan habitualmente para estas infecciones
- para infecciones no bacterianas, por ejemplo, prostatitis no bacteriana (crónica)
- para la profilaxis de la diarrea del viajero o de las infecciones recurrentes de las vías urinarias bajas.

Las fluoroquinolonas sistémicas e inhaladas se asocian a reacciones adversas muy raras, graves, incapacitantes, de duración prolongada y potencialmente irreversibles. Estos medicamentos sólo deben prescribirse para las indicaciones autorizadas y tras realizar una cuidadosa evaluación de los beneficios y riesgos en cada paciente

IMAGEN Y PRESTIGIO

El día 7 de junio los alumnos de la Universidad Complutense y del Hospital Universitario Infanta Cristina, **Iván Leitón y María Casco**, presentaron su trabajo de fin de grado/master "**Nuevos enfoques de valoración nutricional en el paciente prequirúrgico**". El trabajo, tutorizado por la Dra. Natalia Mudarra y el Dr. Francisco García (profesores asociados de la UCM) destaca el papel de la prehabilitación quirúrgica en los pacientes con patología oncológica previo a la intervención y para la prevención de las complicaciones postoperatorias.



ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD

VÍDEO

Los cuidados y las minorías: el hombre como cuidador

La transición a una vida moderna y nuevas estructuras familiares ha desembocado en una redistribución de los roles de género y familiares, en la que el hombre empieza a adquirir funciones dentro de la familia, que antes eran asumidos por las mujeres. Este cambio a veces viene dado por la necesidad de cuidados del cónyuge, familiar o hijos/as, pero también por la incorporación de la mujer al ámbito laboral y el aumento de familias monoparentales.



En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se habla sobre el rol de los hombres como cuidadores de otras personas.

VÍDEO

Competencias digitales en salud

La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ha puesto a disposición de la ciudadanía servicios sanitarios digitales orientados a las personas como la tarjeta sanitaria digital, la teleconsulta, la videoconsulta, la carpeta de salud, la aplicación para pedir cita, la plataforma digital de la Escuela Madrileña de Salud, el Observatorio de Resultados, entre otros



Para que las personas puedan hacer uso de estos servicios es necesario que aprendan y tengan competencia digital. Este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid ofrece información sobre qué es tener competencia digital en salud y para qué nos sirve.

VÍDEO

Trastorno límite de la personalidad

El Trastorno Límite de la Personalidad es un trastorno mental grave que afecta a entre el 2 y el 5% de la población. Se trata de una patología de la inestabilidad y del impulso, que da la cara en la preadolescencia y suele diagnosticarse en la edad adulta. Es importante prestar atención a rasgos y síntomas que puedan aparecer en edades tempranas para poder hacer una prevención eficaz.



En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se informa sobre el Trastorno Límite de Personalidad para ayudar a las familias de los jóvenes que lo padecen.

VÍDEO

Cáncer infantil, cáncer familiar

El Cáncer infantil es una patología grave, de aparición inesperada y rodeada de secuelas físicas, psicológicas y sociales. Es un largo proceso terapéutico (6 meses a 2 años) donde, por los fármacos antineoplásicos/terapias celulares o propias de la enfermedad, se producen reacciones psicológicas ante pérdida de pelo, aumento o disminución de peso, retraso en crecimiento, limitaciones motoras, aislamientos... Todo ocurre en un ser en formación que no ha adquirido los recursos cognitivos para hacer frente a esta situación.



Este vídeo de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid ofrece información sobre las principales interacciones entre los alimentos y los medicamentos y las implicaciones que puede tener en su tratamiento y en su estado nutricional.