

# Salud y Bienestar

## El cuidado personal, una cuestión de futuro

La prevención y unas rutinas adecuadas, claves para una óptima calidad de vida

## SALUD Y BIENESTAR

# La salud mental, una prioridad

Las consecuencias de la pandemia, la precariedad, el teletrabajo y la falta de desconexión o la ausencia del llamado salario emocional repercute en nuestro bienestar psicológico

**S**E está hablando mucho, últimamente, sobre la salud mental y, de hecho, se han publicado una gran cantidad de estudios e informes que muestran que la pandemia –cuya sombra sigue siendo alargada–, ha tenido un impacto negativo en la población mundial. Y eso que los efectos a largo plazo todavía no se han manifestado por completo.

“La crisis sanitaria que hemos vivido ha supuesto atravesar una gran incertidumbre para todos”, reconoce Maribel Jiménez, psicóloga y terapeuta holística más conocida como Aguamarina. Para ella, “la incertidumbre en el ser humano provoca una sensación muy desagradable de falta de control sobre las situaciones y de miedo a lo desconocido, lo cual aumenta la preocupación y activa nuestro patrón emocional de supervivencia. Y, cuando esta sensación interna se ve continuamente reforzada por la repetición masiva de informaciones relacionadas en los medios de comunicación, esto es un disparador demasiado implacable de síntomas de estrés y ansiedad”.

Por otra parte, el distanciamiento y el aislamiento social, las pérdidas y duelos que hemos podido vivir (de personas queridas, de empleos, de oportunidades...) y la dificultad para adaptarnos a restricciones y cambios tan rápidos sin poder tomar decisiones propias, todo ello, “ha creado

un caldo de cultivo para que muchos problemas de salud mental comiencen a emerger”, reconoce la experta.

“Desde problemas de insomnio, cambios en el estado de ánimo, dificultad de concentración o pérdida de interés en las actividades –que antes se disfrutaban– hasta sentimientos de aislamiento o desconexión digital y tener la sensación de que pueden cumplir objetivos y metas personales.

desconexión digital y tener la sensación de que pueden cumplir objetivos y metas personales.

Precisamente, señala Aguamarina, “uno de los inconvenientes que nos trae el teletrabajo es la falta de separación entre este y la vida personal, lo que puede acabar provocando una sensación de agotamiento y de falta de sentido en la vida”.

Por eso, “es importante establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal. Esto comienza en el espacio físico (tener un espacio de trabajo exclusivo) y en respetar los horarios de trabajo”.

Además, comenta la experta, “los descansos durante la jornada son vitales para la salud mental y también para mejorar la productividad. Tener pequeños descansos para desconectar y relajarse, haciendo otras actividades que ayuden a aliviar el estrés y aumenten la conexión social, que puede ser algo tan sencillo como salir a caminar diez minutos o hacer una meditación”.

El teletrabajo también puede generar una sensación creciente de soledad y aislamiento, por lo que ayuda mucho el poder conectar a diario con los compañeros y promover todo lo posible los proyectos en equipo que, además, se ha demostrado que mejora el rendimiento, ya que complementa las habilidades de todos, hay más motivación y más creatividad”.

El teletrabajo también puede generar una sensación creciente de soledad y aislamiento, por lo que ayuda mucho el poder conectar a diario con los compañeros y promover todo lo posible los proyectos en equipo que, además, se ha demostrado que mejora el rendimiento, ya que complementa las habilidades de todos, hay más motivación y más creatividad”.

## A tener en cuenta

Además de tener un estilo de vida saludable (con una alimentación sana y ejercicio regular), otros consejos que pueden ayudarnos a mantener una salud mental óptima, según la psicóloga Aguamarina, son:

### Practicar la autocompasión

Muchas personas tienden a ser muy críticas consigo mismas, lo cual puede llevar a un estrés innecesario y afectar la salud mental. Por eso, comienza por intentar ser más amable contigo mismo/a, trata de ser tu propio amigo/a y permítete experimentar y aceptar tus emociones, no las reprimas ni las juzgues.

### Encuentra tu para qué

Tener un propósito en la vida ayuda mucho a mantener una buena salud mental. Busca una actividad que te apasione y que tenga un significado para ti y desarróllala como un servicio o contribución hacia los demás, aunque sea de voluntariado. Y si no sabes qué es lo que te gusta o te apasiona, observa qué te muestra el algoritmo de las redes sociales, porque el algoritmo sí sabe qué tipo de publicaciones miras más tiempo o interactúas con ellas y, por tanto, te acaba mostrando ese tipo de publicaciones todo el tiempo. Quizá ahí descubras que hay cosas que te entusiasman, que te encantan y que, de algún modo, están relacionadas con tu propósito de vida.

### Dedícate tiempo de autocuidado

Invierte tiempo diario en hacer actividades que te gusten y que disfrutes, que te permitan cuidarte y sentirte bien. Y, al menos una vez a la semana, mantén una cita contigo mismo/a y haz algo que te encante.

### Practica meditación o *mindfulness*

La meditación y el *mindfulness* son técnicas que pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y a mejorar el estado de ánimo. Dedicar cinco minutos al día para practicar estas técnicas y notarás una gran diferencia.

### Higiene energética

Es imprescindible mantener también una higiene energética adecuada porque nuestra energía puede verse afectada por factores externos e internos, y esto puede tener un impacto en nuestro bienestar físico, emocional y espiritual. Desarrollar hábitos de limpieza energética, tener contacto con la naturaleza, limitar la exposición a energías negativas o densas (de espacios y personas), mantener la vibración elevada practicando, por ejemplo, la gratitud (entre otras opciones) son solo algunos ejemplos básicos que deberíamos incluir en nuestro estilo de vida y que mejorará, sin ninguna duda, nuestra salud mental y nuestra vida.



xión, y también trastornos más graves como estrés postraumático, depresión mayor, abuso de sustancias o incluso tentativas de suicidio”.

## PONER LÍMITES

Vinculado con la salud mental se encuentra el trabajo. En la actualidad se pone el foco en la felicidad en el trabajo o salario emocional... El teletrabajo ha “quemado” a muchos profesionales que, ahora, exigen

## Empleo y felicidad

### Salario emocional

Elena Enríquez de Salamanca, CEO de la consultora de reclutamiento y recursos humanos Touch in Touch, nos advierte las cinco razones que motivan a las personas para cambiar de trabajo (como brújula de nuestra salud mental). Hay varias claves que nos ayudan a entender por qué alguien que tiene trabajo decide cambiar.

**1. Salario.** Sentirse mal retribuido con respecto a compañeros o en relación al mercado es una de las sensaciones más desagradables para un profesional. Provoca un desenganche emocional que se va acrecentando a medida que el profesional lo demanda y no ve respuesta por parte de la empresa. Una vez luchado y no conseguido, la opción es la huida. Es, por tanto, garantía clara de que ese profesional tendrá un ojo puesto permanentemente en lo que otras empresas ofrecen. Y será solo cuestión de tiempo que encuentra fuera lo que dentro no está recibiendo.

**2. Ausencia de flexibilidad.** No todo es di-

nero. El salario económico es un filtro claro pero la flexibilidad es lo que inclina la balanza. El profesional que, hoy en día, no encuentra en su organización opciones para conciliar vida personal y profesional sabe que, sin duda, las podrá encontrar fuera. Un modelo híbrido que combine trabajo presencial y remoto, flexibilidad en la jornada, trabajo por objetivos, beneficios que complementen el fijo y el variable, y cualquier otro aspecto que hagan sentir al profesional un adulto y no un niño de guardería serán críticos para asegurar que el profesional no sea receptivo a las ofertas del mercado.

**3. Jefes.** Un mal jefe es la variable de mayor impacto. La que, por sí sola, provoca más salidas. La falta de confianza, la falta de transparencia, la falta de reconocimiento o de feedback constructivo provocan que el profesional deje de sentir el proyecto y la empresa como propias. Si un profesional detecta que los líderes de la organización no son leales y honestos con sus clientes saben que difícilmente lo serán con sus trabajadores. Un ambiente hostil, que penalice el error o que no favorezca las aportaciones individuales mina la con-

fianza de los profesionales que buscarán oportunidades para aportar y aprender en otro lugar.

**4. Crecimiento.** Un profesional que no tiene opciones de desarrollo o nuevos retos que enfrentar se convierte en un empleado que trabaja en ‘modo avión’. Hay que gestionar muy bien las expectativas, así la organización será capaz de diseñar y ofrecer al menos parte del recorrido que asegure que el empleado no busque fuera los retos profesionales que dentro no tiene. Hay profesionales con hambre de crecimiento que no soportan ser esclavos de su eficacia.

**5. Incertidumbre.** Cuando se producen cambios sin explicación, cuando hay falta de información, salidas no justificadas, cambios inesperados en los líderes de la organización, vaivenes estructurales o demasiados cambios de foco, el profesional acabará por vivir como incierto su propio rumbo en la empresa. Con el tiempo esto acaba provocando que los valores de la compañía dejen de ser creíbles y que necesite encontrar un entorno que le haga sentir seguro, respaldado y con una meta clara que perseguir.



# El dolor, desde una perspectiva integral y especializada

La Unidad del Dolor del Hospital Quirónsalud Huelva pone a la provincia a la vanguardia de la medicina andaluza en la atención al dolor crónico o persistente

**R**ESPIRACIÓN, tensión arterial, frecuencia del pulso y temperatura son las cuatro famosas constantes vitales. Cada una de ellas aporta información esencial acerca del funcionamiento general de nuestro cuerpo y puede señalar la existencia de alguna enfermedad. Es curioso que, sin embargo, la principal causa de consulta a los profesionales de la medicina sea otra muy distinta: el dolor. Su aparición se percibe para todos como una clara señal de alarma y nos hace acudir inmediatamente al médico. Hay quien la considera la quinta constante vital, ya que gracias al dolor los profesionales pueden confirmar o descartar enfermedades, focalizar el origen y, en definitiva, facilitar el diagnóstico. El dolor, sin embargo, es también un problema de salud para muchas personas. Cuando es crónico o persistente puede acabar determinando –para mal– la calidad de vida de los pacientes. Con la idea de mejorarla surgieron las primeras Unidades de Dolor a mediados del siglo XX, una especialidad, o conjunto de es-

## Referencia

“Dedicación, ilusión y compromiso humano y profesional para resolver el problema del dolor”

pecialidades, que tiene cada vez más presencia, tanto en la medicina privada como en la pública, y con las que se pretende dar respuesta a un problema de salud tan importante como el dolor. Casi el 20% de la población occidental sufre dolor crónico, situándose con estas cifras entre una de las enfermedades más prevalentes del mundo desarrollado. Problemas tan comunes como ciática, cervicales, lumbalgia o casos más especiales como el dolor en deportistas (por ejemplo, el del tenista Rafael Nadal, que recibe tratamiento de radiofrecuencia para paliar el dolor en uno de sus pies) constituyen hoy el día a día de muchas personas y el trabajo de las Unidades del Dolor. Se trata de “una organización de profesionales de la salud que proporciona servicios asistenciales multidisciplinarios a las personas con dolor” –como explica el doctor Ángel Martínez, miembro de la Unidad del Dolor del Hospital Quirónsalud Huelva– “que requieran atención especializada”. La función principal de las Unidades del Dolor es tratar a las personas con dolor crónico “desde una perspectiva integral, haciendo especial énfasis en el tratamiento con fármacos complejos y técnicas intervencionistas complejas que requieren un elevado grado de especialización”, como infiltra-



Ángel Martínez es uno de los médicos que dirigen la Unidad del Dolor del Hospital Quirónsalud Huelva.

ciones, bloqueos y otras.

La medicina en Huelva ha dado un paso de gigante con la puesta en marcha de la nueva Unidad del Dolor del Hospital Quirónsalud, que está constituida por dos médicos especialistas en Anestesiología, Reanimación y tratamiento del Dolor (los doctores Isaac Peña y Ángel Martínez) y una auxiliar de clínica (María Batanero) con amplia experiencia y reconocimiento en el diagnóstico y tratamiento del dolor en el Hospital Universitario Virgen del Rocío y Hospital Universitario de Valme de Sevilla, donde son responsables

de la gestión de las Unidades de Dolor. Se trata de una Unidad del Dolor integrada por profesionales con una gran cualificación en el diagnóstico y tratamiento del dolor, que se incorpora a la Cartera de Servicios del Hospital Quirónsalud Huelva para traer “dedicación, ilusión y compromiso tanto humano como profesional para resolver el problema de salud que representa el dolor en la población de Huelva, calidad, seguridad, innovación y eficiencia”, asegura el doctor Martínez, para quien el problema del dolor en la población española en general y en Andalucía en particular es de tal magnitud “que las unidades de dolor se están convirtiendo en líderes para abordar dicho problema de salud”.

El futuro del tratamiento del dolor “va encaminado al empleo cada vez más frecuentemente de técnicas complejas que requieren un alto nivel de capacitación que permitan reducir el consumo de fármacos analgésicos y sus potenciales efectos adversos”. Esto “es ya una realidad” en la Unidad del Dolor del Hospital Quirónsalud Huelva, un centro de referencia de la sanidad privada en la provincia, con una completa cartera de servicios y tecnología de vanguardia, Urgencias y UCI 24 horas así como UCI neonatal.



# “Queremos ser el centro de referencia en Huelva para el tratamiento de los lesionados en accidentes de tráfico”

La Clínica Santa Sofía unifica en un mismo centro las disciplinas de Medicina Familiar, Traumatología, Fisioterapia y Psicología



**C**UANDO hay cosas nuevas (y buenas) que aportar, hay ganas, hay necesidades que cubrir y, además, hay conocimiento y experiencia... las cosas, simplemente... funcionan. La Clínica Santa Sofía (situada en la calle Granada 2, en pleno centro de Huelva y cerca del barrio de Zafra) abrió con esas premisas: ofrecer a los onubenses todo eso que nadie daba para convertirse muy pronto en un referente en la provincia tanto en Medicina Familiar como en Traumatología, Fisioterapia y Psicología, cuatro disciplinas que van de la mano en una clínica que cuenta con especialistas con amplia experiencia y el mayor compromiso: que la calidad y la humanización de la asistencia sean el valor más importante. Así lo ve Juan Javier Márquez Cabeza, especialista en medicina familiar y comunitaria, experto en Valoración médica del daño corporal y uno de los fundadores de un centro que ha hecho del trato individualizado y cercano la más importante de sus banderas.

**-¿Cómo valora la acogida que ha tenido la clínica en este tiempo?**

-Desde que empezamos a prestar servicio en

Huelva hemos constatado una acogida y respuesta formidables. Así se refleja en la experiencia de nuestros pacientes, que es muy satisfactoria.

**-¿Qué servicios ofrece, principalmente?**

-En la actualidad, disponemos de una unidad especializada de Atención Integral a los lesionados por accidentes de tráfico, además de prestar servicio con la especialidades de Medicina Familiar y Comunitaria, Cirugía Ortopédica y Traumatología, Medicina Estética, Valoración del Daño Corporal, Psicología Clínica y Fisioterapia.

**-¿Qué valor añadido ofrece, qué la diferencia de otras clínicas privadas de la ciudad o la provincia?**

-Sin duda, la individualización del tratamiento de nuestros pacientes. En el caso de los lesionados por accidentes de tráfico, no tenemos un número de sesiones de fisioterapia concretas, como es habitual en otras clínicas, sino que, dependiendo de las necesidades del paciente, de la envergadura de la lesión, e incluso de su estado anímico, ya que estos pacientes sufren también afectación psicológica por lo ocurrido, estudiamos su caso de manera multidisciplinar y

obramos en consecuencia, poniendo a su disposición todos los recursos disponibles. Estamos adheridos al convenio UNESPA (Unión Española de Entidades Aseguradoras y Reaseguradoras), lo que nos permite tratar de esta manera tan personalizada a nuestros pacientes, sin coste para ellos. En el caso de pacientes privados o de compañías aseguradoras, igualmente el trato cercano y la comodidad de nuestras instalaciones, su luminosidad y decoración cálida, nos hacen distinguirnos de otras clínicas masificadas en las que el trato es menos humanizado.

**-¿Es esa la filosofía, la idea con la que se puso en marcha la clínica?**

-Nuestro objetivo es que la calidad y la humanización de la asistencia sean el valor más importante para nuestro personal. De esta forma, sobre todo en el apartado de la atención los accidentados de tráfico, pretendemos convertirnos en el centro médico de referencia en Huelva y provincia para su tratamiento personalizado.

**-Medicina familiar, traumatología y fisioterapia son tres disciplinas muy diferentes, pero muy interrelacionadas...**



-Sin duda, al igual que el resto de disciplinas. Nos hace tener una visión holística del proceso de valoración del paciente. Por eso damos tanta importancia a la personalización del tratamiento de cada paciente.

**-¿Cómo valora la situación actual de la medicina, después de la pandemia?**

## Trato individualizado

**“Damos mucha importancia a la personalización del tratamiento de cada paciente”**

-La pandemia de la Covid-19 supuso un gran impacto en nuestras vidas y creo que la respuesta de los sanitarios, tanto durante como después de la misma, ha sido ejemplar por el gran esfuerzo profesional y el alto coste emocional que para muchos tuvo el desarrollo de una labor de atención y asistencia encomiables.

**-¿Y de la medicina privada?**

La colaboración público-privada fue magnífica y contribuyó a reforzar la idea de que es el modelo atención que se debe seguir en el futuro para cumplir con el reto de la sostenibilidad de los sistemas sanitarios.

**-¿Cuáles son los planes de futuro que tienen para la clínica?**

-Queremos ser referentes en Huelva. Estamos muy ilusionados con nuestro proyecto, que está cumpliendo las expectativas que nos habíamos marcado, pero pretendemos incorporar en breve más especialidades que ofertar a nuestros pacientes y aumentar nuestra cartera de servicios, siempre primando por encima de todo la calidad asistencial del centro.





Parte del  
equipo de  
Clínica Santa  
Sofía.

### Especialidades

#### Medicina Familiar

El doctor Juan Javier Márquez Cabeza se ocupa de la atención integral del paciente y su familia. Por tratarse de una disciplina integradora, su campo de acción no se limita a un órgano o sistema en particular sino a la globalidad y contexto de las diferentes situaciones de salud/enfermedad que pueden ocurrir a lo largo de la vida de una persona.

#### Traumatología

El traumatólogo Silverio Pineda Diéguez dirige el área responsable de realizar la valoración clínica, el diagnóstico, la prevención, el tratamiento por medios quirúrgicos y no quirúrgicos y la rehabilitación de enfermedades congénitas y adquiridas, de deformidades y de alteraciones funcionales traumáticas y no traumáticas que afectan al aparato locomotor, columna vertebral y extremidades.

#### Fisioterapia

Andrea González Calderón es graduada en Fisioterapia y encargada de este área junto a su compañero de profesión Nicolás Márquez.

#### Psicología

La visión integradora y holística de la Clínica se cierra con la especialidad de Psicología, que dirige Nicolás Sainz Gutiérrez y que integra la ciencia, la teoría y la práctica para comprender, predecir y aliviar los problemas de los pacientes.



clínica Santa Sofía

*Tu centro especializado en  
atención a lesionados  
en accidentes de tráfico*

*Asistencia integral  
sin coste*

Traumatología

Medicina de familia

Psicología

Valoración médica del daño corporal

Fisioterapia

Medicina estética

Reconocimientos médicos

clínica Santa Sofía

CENTRO MÉDICO

clínica Santa Sofía  
www.clinicasantasofia.es

C/ Granada, 2. Huelva | 959 37 49 90 | [www.clinicasantasofia.es](http://www.clinicasantasofia.es)



# El Consorcio de Transporte Sanitario celebra 25 años de cobertura ejemplar

Los servicios del Consorcio onubense y su sistema de organización y despliegue se han convertido en modelo para otras provincias que lo tomaron como referente

**E**l Consorcio de Transporte Sanitario de Huelva (CTSH) presta los servicios de transporte sanitario de Urgencias, Emergencias y Programado al Servicio Andaluz de Salud (SAS) y cumplió en 2022 25 años, estando integrado por cinco empresas de economía social: Autoamtax S.C.A., Ambulancias La Cinta, Ambulancias Onuba, Ambulancias Aurora y Ambulancias Almonte.

El Consorcio posee una plantilla cercana a los 300 trabajadores que desempeñan sus servicios gracias a una flota de más de 140 vehículos en permanente renovación a los que aportan periódicamente toda la innovación tecnológica disponible para ofrecer las máximas garantías de salud, seguridad y rapidez a los pacientes. El CTSH realiza más de 21.000 desplazamientos mensuales en las distintas áreas sanitarias: Sierra de Huelva-Andévalo Central; Condado-Campiña y Huelva-Costa y, además de prestar servicios en los hospitales Juan Ramón Jiménez, In-



El CTSH de Huelva desarrolla más de 21.000 desplazamientos mensuales en las distintas áreas sanitarias de la provincia.



fanta Elena y Hospital de Riotinto, tienen base en 50 centros de salud de la provincia, habiendo incorporado en los últimos meses otra ambulancia tipo Delta 24 horas en el municipio de Calañas.

El sistema de organización de sus vehículos, su método de funcionamiento y la coordinación del Consorcio onubense ha servido de modelo para la implantación de métodos de optimización del servicio en otras provincias, como han reconocido desde la propia asociación nacional ANEA y la autonómica ADEMASUR a las que pertenecen: "De hecho, fuimos el modelo para la implantación de todo el nuevo sistema a nivel andaluz que se produjo en los últimos años", destaca el presidente de la entidad, Emilio Rivera Pichardo.

Todos sus vehículos disponen de sistemas de geolocalización, pantallas táctiles para la conducción eficiente y monitores desfibriladores de última generación. Posee todas las certificaciones de garantía AENOR y participó con voz y voto en la actualización nacional de la Norma 1789 de Transporte Sanitario, además de haber propiciado que Huelva fuese de las primeras provincias en habilitar dos ambulancias bariátricas para pacien-

tes con obesidad mórbida.

## CAMPAÑA DE PRIMEROS AUXILIOS

Consciente de la importancia de aportar sus conocimientos y recursos para mejorar su entorno social, el Consorcio desarrolla desde el curso 2016-17 una ambiciosa campaña de divulgación escolar de técnicas de RCP (resucitación cardiopulmonar) y Primeros

Auxilios: 'Los niños y las niñas de Huelva salvan vidas'. En ella se viene concienciando sobre la importancia de una atención adecuada en los primeros 10 minutos en los que una persona sufre una parada respiratoria, pues es una formación apropiada para niños y adolescentes que puede salvar vidas.

Casi 120 centros de Primaria y Secundaria y 23.000 alumnos habrán recibido esta for-

mación del Aula Móvil al concluir la tercera edición del curso actual, en la que se llegará a más de 7.000 escolares de las comarcas de la Costa, el Condado, la Sierra y el área metropolitana de Huelva. Además de visitar los propios centros, el Aula Móvil del Consorcio, con la colaboración de los ayuntamientos y de la Junta de Andalucía, se instala en plazas de la capital y la provincia.

## Una Aplicación Móvil para la atención de Urgencias a las personas sordas

El Consorcio creó también en 2022 la novedosa Aplicación Móvil (App) 'Atención de Urgencias para personas sordas'. Una herramienta pionera en España dirigida a este colectivo, nacida con el propósito de ser usada inicialmente por los Técnicos en Emergencias Sanitarias (TES), pero disponible para todos los ciudadanos. La aplicación ofrece recursos básicos en Lengua de Signos y 20 vídeos que el Técnico en Emergencias, o cualquier persona, podrá utilizar en caso de producirse una Urgencia o Emergencia en la que la víctima sea una persona sorda, y poder comunicarse con ella. Estas instrucciones sirven para dar una primera asistencia cualificada y prudente, evitando cualquier acción inadecuada, y ayudando a tranquilizar al herido o accidentado que puede entender y ver perfectamente preguntas como: "¿Puede

respirar bien? ¿Siente dolor? ¿Sabe dónde se encuentra? ¿Puede moverse? o ¿Sabe o puede leer mis labios?, etc.". Realizada en colaboración con la Asociación Cultural de Sordos de Huelva, se pueden beneficiar de la APP hasta 7.000 personas sordas o con deficiencias auditivas en la provincia, si bien se trata de una herramienta que puede descargarse en toda España. "Ha sido un anhelo del Consorcio hecho realidad porque cualquier persona sorda puede sufrir un percance -leve o grave- y no teníamos cómo hacernos entender y gracias a esta App ya nos podemos comunicar perfectamente con ellos, y además es pionera en España, algo novedoso que ha salido de aquí y nos dará mejor calidad de vida", destacó el presidente del Consorcio Emilio Rivera. La Aplicación incluye el acceso a otras herramientas complementa-



rias, como la aplicación AlertCorp, de la Policía Nacional, o SVisual de videointerpretación on-line, números de emergencia, manuales de RCP o guía de primeros auxilios. Implementada por la onubense Azahara de Comunicaciones, está disponible escribiendo 'CTSHuelva' en Play Store y en la web del Consorcio de Transporte Sanitario: [www.ctshuelva.es](http://www.ctshuelva.es).



# Las farmacias de Huelva facilitarán el acceso a los tratamientos del Infanta Elena

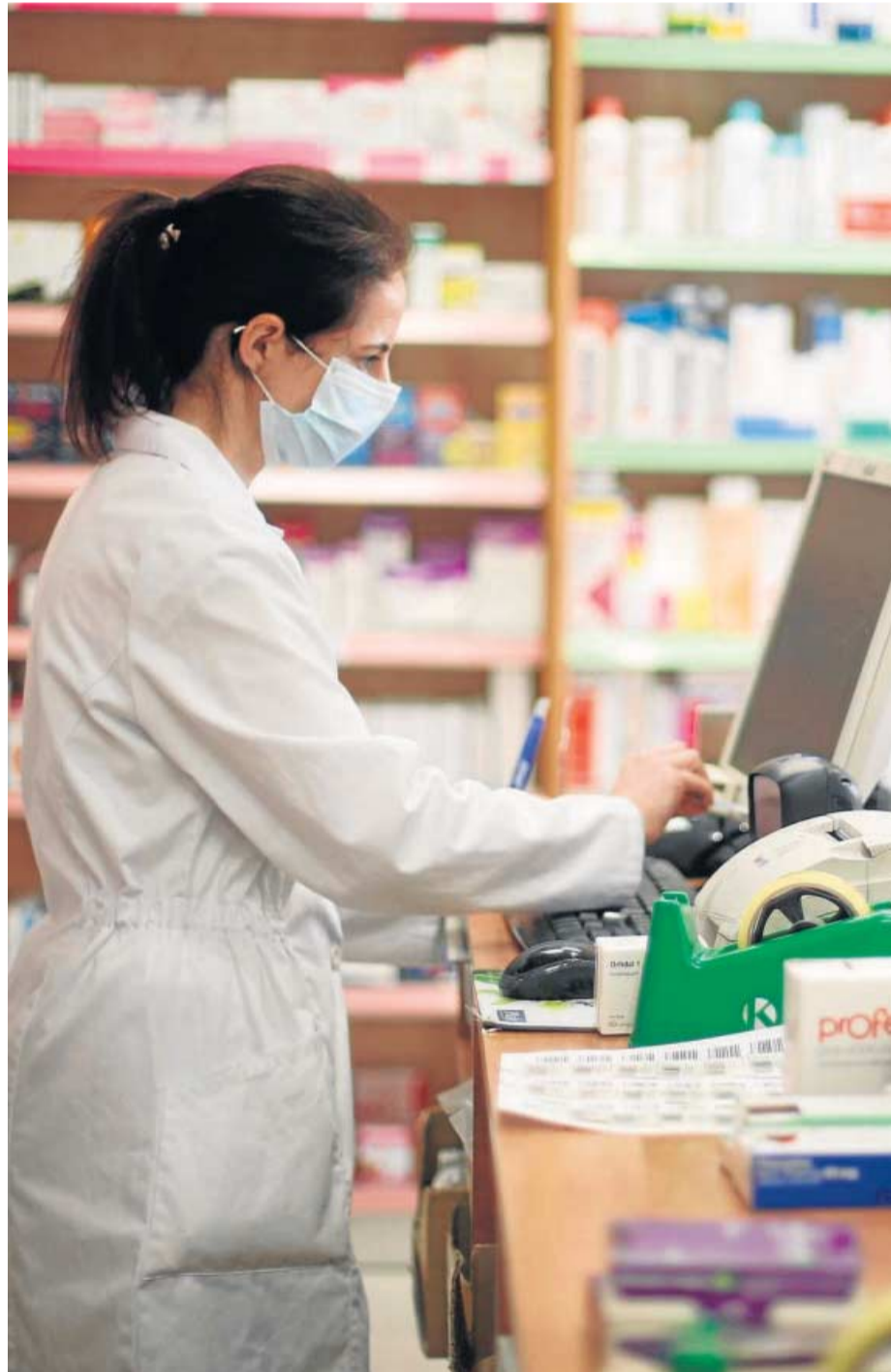
Con esta colaboración entre farmacéuticos comunitarios y hospitalarios se evita que los pacientes tengan que acudir hasta el hospital para que le sean dispensados sus medicamentos

**E**l Colegio de Farmacéuticos de Huelva y el Hospital Infanta Elena han iniciado una vía de colaboración por el que las farmacias de la provincia –y si fuera preciso, también de toda Andalucía– podrán facilitar a los pacientes la entrega de aquellos tratamientos de dispensación hospitalaria prescritos desde las consultas del citado centro hospitalario. Este procedimiento está consensuado entre el Servicio Andaluz de Salud (SAS) y el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF).

Con esta colaboración entre farmacéuticos de los distintos niveles asistenciales se evita que los pacientes –en ocasiones, a muchos kilómetros de distancia– tengan que acudir hasta el hospital para que le sean dispensados sus tratamientos y se asegura que el medicamento esté siempre bajo la responsabilidad de un farmacéutico, de modo que la custodia, conservación y transporte de los mismos antes de llegar a los pacientes se haga bajo las premisas de la máxima calidad y seguridad.

“Tanto en el inicio como en el final de esta cadena, siempre estará un farmacéutico, lo que es una garantía para los destinatarios de los tratamientos. Además, desde la farmacia comunitaria redoblamos la labor de consejo y recomendación que se establece desde el hospital, e incluso podemos ayudar a los pacientes a resolver muchas dudas en relación a la toma de esos fármacos”, explica Jorge J. García Maestre, presidente del Colegio de Farmacéuticos de Huelva.

Este servicio de entrega de medicamentos de dispensación hospitalaria en oficinas de farmacia es completamente gratuito para los pacientes y se basa en la experiencia iniciada en hospitales de toda Andalucía en 2020, en el periodo de confinamiento por la Covid-19, en los que se trató de asegurar a personas especialmente vulnerables el acceso a tratamientos que debían retirar de los Servicios de Farmacia Hospitalaria sin necesidad de



► **Las farmacias de toda la provincia facilitarán los medicamentos prescritos en el Hospital Infanta Elena.**

acudir a los mismos, que en aquel entonces vivían una elevada presión asistencial motivada por el duro efecto de la pandemia.

En Huelva, el Hospital Juan Ramón Jiménez ya ofrecía esta modalidad de entrega de estos tratamientos. Hasta el pasado 12 de marzo, en la provincia se habían gestionado 31.852 solicitudes de 4.359 pacientes para hacer uso de este Servicio de Entrega de Medicación Hospitalaria. El 96,5% de los pacientes encuestados al respecto ha reconocido estar “muy satisfecho”.

Antes incluso de que irrumpiera la pandemia de la Covid-19, una treintena de oficinas de farmacia de la provincia y el Hospital Juan Ramón Jiménez ya colaboraron en un

## Sin coste

**El servicio de entrega en farmacias es totalmente gratuito para los pacientes del centro**

proyecto piloto para evitar las discrepancias en la medicación de los pacientes tras recibir el alta hospitalaria, una iniciativa englobada en el programa Concilia Medicamentos, del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

La aparición de efectos adversos y de problemas asociados a la falta de seguridad o efectividad de los tratamientos suele ser debido a los cambios en la medicación durante la estancia hospitalaria, la participación de diferentes profesionales en el cuidado del paciente y la inadecuada documentación y transferencia de información entre ellos. De la mano del proyecto Concilia, los farmacéuticos de los diferentes niveles asistenciales (hospital y oficina de farmacia), en coordinación con otros profesionales sanitarios, comparan la lista de medicamentos antes del ingreso y después del alta hospitalaria, asegurando que el tratamiento es adecuado, está actualizado y que el paciente lo utiliza correctamente.

## Más de 100 farmacias onubenses están conectadas a la herramienta ‘FarmaHelp’

Más de un centenar de oficinas de farmacia de la provincia de Huelva están vinculadas a *FarmaHelp*, la herramienta impulsada por el Consejo General de Farmacéuticos de España y que permite al farmacéutico comunitario contactar con farmacias del entorno cuando un paciente nece-

sita un medicamento y no puede esperar a que sea enviado por la distribución o está sufriendo incidencias en el suministro. Cada solicitud de un medicamento es respondida en la práctica totalidad de los casos y solucionada, al encontrar el fármaco, en el 20 % de los mismos. Un porcen-

taje elevado si se tiene en cuenta que muchas veces estos medicamentos tienen importantes problemas de suministro, quedando pocas unidades disponibles en la red de farmacias que *FarmaHelp* localiza y pone a disposición de los pacientes para continuar con sus tratamientos.







**Antonio Aguado.** Presidente del Colegio Oficial de Médicos de Huelva

# “La Atención Primaria es el bastión de la medicina”

El presidente del Colegio de Médicos dice adiós a sus mandatos al frente de la institución con la satisfacción del deber cumplido

**A**ntonio Aguado Núñez-Cornejo casi no necesita presentación. Tras estudiar Medicina en la Universidad de Sevilla y especializarse en Medicina de Familia inició una primera etapa profesional desempeñando sus funciones en la Sanidad Pública, tras oposición libre, y después pasó a formar parte de los Servicios Médicos del Ayuntamiento de Huelva, en donde desarrolló toda su carrera profesional en el marco de la Administración Pública, al mismo tiempo que desarrollaba su profesión médica en la medicina privada en su consulta. A principios de los años ochenta entró por vez primera a formar parte de la Junta Directiva del Colegio de Médicos, en la que ha ido desempeñando en los sucesivos años diversos cargos (Tesorero, Vicepresidente) hasta que finalmente en 2013 fue elegido presidente del Colegio, un cargo que ha desarrollado de forma ininterrumpida hasta nuestros días, simultaneando estas funciones con las de Presidente del Consejo Andaluz de Colegios de Médicos en dos ocasiones durante este periodo. Es igualmente miembro electo de la Fundación Príncipe de Asturias y presidente de la Unión Profesional de Huelva.

**-Más de una década al frente del Colegio de Médicos de Huelva, ¿qué balance podemos hacer de estos años?**

-Han sido años de intenso trabajo, tanto en el Colegio como al frente del Consejo Andaluz, pero de una gran satisfacción personal por los logros conseguidos y la sensación del deber cumplido que ello reporta. Son muchos los logros conseguidos en estos años, en infraestructuras, desde la remodelación de Salón de Actos de la Corporación Médica, adecuándolo a los tiempos con todos los avances tecnológicos, a la realización de unas modernas y funcionales salas de formación y reunión para los médicos,

estando ellas al alcance de toda la colegiación, así como mejoras para la Ciudad de Huelva con la realización de un proyecto para convertir Huelva en una espacio cardioprotectado, entregando el Colegio al Ayuntamiento desfibriladores para su instalación en distintos puntos estratégicos de nuestra Ciudad.

Años igualmente muy duros por la Pandemia de COVID que hemos padecido. Para todos los que trabajamos en el Colegio en aquellos momentos, y recordándolo ahora con perspectiva, es una gran satisfacción manifestar que el Colegio estuvo abierto en todo momento, no faltando en ningún día la presencia de estos y la mía en

■  
“El número de médicos que se jubilan en los próximos 10 años es prácticamente la mitad de los que trabajan ahora”

él. Ello nos permitió el poder ayudar, no solo a todos los compañeros médicos, luchando para poder conseguir equipos de protección y vacunación para ellos, sino a instituciones a las que cedimos instrumental y materiales conseguidos tras arduas negociaciones por nuestro personal, pudiendo prestar ayudas a distintos Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado.

Hemos luchado en todo momento por mejorar la situación de nuestros profesionales, llegando a triplicar la ayuda a la familia por fallecimiento de un colegiado, así como un seguro ante las agresiones sufridas por los médicos, o por ejemplo, a través de las Fundación Social, la ayuda a





JOSUÉ CORREA

▲  
**Antonio Aguado, en su despacho del Colegio de Médicos de Huelva.**

Padres o hijos de nuestros colegiados. Igualmente se ha conseguido multiplicar nuestras reservas gracias a una buena gestión llevada a cabo por nuestro personal. Es un Colegio totalmente saneado, lo que nos ha permitido en nuestro compromiso social, la realización de múltiples donaciones realizadas durante estos años a la Sociedad Onubense (Caritas, Banco de Alimentos, Cruz Roja, Asociación contra el Cáncer, Parroquia de la Concepción, etc...).

De igual modo, se ha incrementado en esta etapa el número de premios y becas que entregamos a nuestros colegiados, fomentando la colaboración con Instituciones de carácter médico de toda índole, como por ejemplo el acuerdo suscrito con la Real Academia de Medicina de Sevilla, quien en varias ocasiones ha celebrado Sesiones Científicas en nuestro Colegio. En lo que respecta a formación han sido numerosos los Cursos on line y presenciales que se han ofrecido desde el colegio, destacando los de RCP, Ecografía, Cursos de atención en situaciones de catástrofes, etc...

-¿Ha cumplido todos los objetivos que se marcó en su presidencia? ¿Quedó algo pendiente?

-Siempre pensamos que podríamos haber logrado algo más, lo cual no es demérito pues han sido muchas las circunstancias que hemos atravesados en estos últimos años. Nos queda el saber que hemos llegado a ofrecer con toda nuestra ilusión la vocación de servicio a nuestros compañeros de forma totalmente altruista y sin remuneración alguna, como la desarrollaron los anteriores presidentes.

-¿Qué planes tienes para estos próximos años?

-Una vez que he decidido finalizar mi etapa como Presidente del Colegio de Médicos, Vicepresidente y Tesorero a lo largo de estos 40 años, y sin que en ningún momento lo hubiera pensado o anhelado, me han surgido situaciones que me llenan de orgullo y de satisfacción como es el haberme integrado por designación de la Señora Rectora de la Universidad de Huelva en la Comisión para elaborar el plan de estudios del grado

■  
“En el momento actual, prácticamente son mínimos los médicos menores de 35 años que trabajan privadamente”

■  
“Nos queda el saber que hemos llegado a ofrecer con toda nuestra ilusión la vocación de servicio a nuestros compañeros”



de Medicina en Huelva o las llamadas de grandes instituciones ofreciéndome el integrarme en ellas.

-En la situación actual por la que pasa la Medicina en España, ¿Cuáles son los grandes problemas a los que deben hacer frente los médicos? ¿Ante qué retos nos encontramos?

-Nos encontramos ante un reto que no han sabido prever las autoridades académicas y que reiteradamente hemos manifestado advirtiéndolo de la gran cantidad de médicos que, simplemente por edad, tienen que abandonar en los próximos años y ya mismo, el ejercicio de la medicina. El número de médicos que se jubilan en los pró-

ximos 10 años es prácticamente la mitad de los médicos que trabajan en la actualidad sin que haya recambio, no ya para incrementar el número de ellos sino para sustituir a los jubilados.

-¿En qué situación se encuentra la Atención Primaria tras el COVID?

-Pues la misma que estaba antes del COVID, o incluso peor. La Atención Primaria es el bastión de la medicina. Hay que reconocer que es necesario para salir de la convulsa situación que padecemos de que haya una profunda reforma tanto de la medicina de familia como de la pediatría. Se han hecho algunas mejoras, al menos en Andalucía, en cuanto a equiparar las retribuciones

de guardias y sobre todo el convocar OPAS para acabar con las situaciones de interinidad de contratos, a veces por horas o días, que existían años atrás.

-Y la medicina privada, ¿qué papel juega actualmente?

-Hay una lucha que ocupó mis años finales de presidente del CACM en los cuales hemos puesto sobre la mesa la dignificación de los honorarios que sufrimos los médicos de la privada y que conlleva un abandono cada vez más significativo de los médicos. En el momento actual, prácticamente son mínimos en toda Andalucía los médicos menores de 35 años que entran a trabajar privadamente, siendo un número que sobrepasa el 65 % los que tienen más de 55 años. Ello conlleva una desmotivación que repercute de forma inmediata en el paciente, al ver como disminuyen la lista de médicos de todas las especialidades en sus cuadros de asistencia. Se están llevando a cabo gestiones y entendemos que es un tema que debe ser solucionado a medio/corto plazo puesto que la medicina privada no es complementaria solo de la pública, sino una opción que el ciudadano tiene para optar a ella. Hay que resaltar que, tras una lucha de muchísimos años, la Consejería de Salud llevada en ese momento por el Dr D. Jesús Aguirre (actual Presidente del Parlamento Andaluz) anuló la discriminación que existía para los médicos de la pública que si trabajaban también en la privada cobraban 900 euros menos que los que tenía dedicación exclusiva. Se impuso la norma “a igual trabajo igual salario”, y pese a ello no son tantos los que se han integrado en la privada.

-¿Cómo ve en un futuro a los Colegios de Médicos?

-Son cuatro los pilares fundamentales en los que, desde su creación, se apoyan los Colegios de Médicos que son, la defensa de la profesión, la defensa de la Sociedad, el código deontológico y la ética profesional. Esos pilares no desaparecerán nunca mientras que existan los Colegios, que en definitiva siempre van a garantizar que una persona es de verdad médico, que tiene la especialidad que dice tener y que le otorga su colegiación, así como la buena praxis que ha de practicarle a sus pacientes, lo cual siempre es una garantía en defensa de la Sociedad y la Ciudadanía.





# 35 años para ser los referentes

Clínica Oftalmológica Gil Piña celebra un aniversario de récord: más de 100.000 pacientes avalan la trayectoria de un centro que combina tecnología de vanguardia, experiencia y calidad

No todos los días se cumplen 35 años, ni todas las clínicas pueden presumir de haberlo conseguido, y por supuesto no es nada fácil hacerlo. Todo esto comenzó en noviembre de 1988, cuando un oftalmólogo que acababa de terminar su carrera decide adentrarse en el complicado mundo de la medicina privada abriendo una consulta en la Plaza de las Monjas, como parte de los servicios de un centro de reconocimientos médicos, que luego se trasladó a la Placeta y que, inevitablemente, terminó por convertirse en una aventura en solitario que ha acabado deparando grandes alegrías. Después de muchos años en una clínica (la de Pablo Rada) que fue un auténtico referente de la oftalmología andaluza, el exponencial incremento de

clientes lo llevó a abrir un nuevo centro en el Hospital Quiron de Huelva, y hasta hoy.

No se puede hablar de oftalmología en Huelva sin hablar de Rafael Gil Piña. Su impecable trayectoria, avalada por premios y reconocimientos por todo el país, cuenta además con un respaldo imbatible, incomparable con cualquier otro: el de sus clientes. Más de 100.000 atendidos acaban de sumar (precisamente ahora que se cumplen 35 años) Gil Piña y su equipo, formado por Manuel Cobos, Juan Mora, Katherine Dorta, Antonio Fernández, María del mar Banda, Sonia Pérez, Pedro Naranjo, Ignacio Pereira, Fátima Álvarez y Antonio Uceda. El dato acredita por sí mismo, y mejor que ningún otro, el trabajo bien hecho.

La Clínica Oftalmológica Gil Piña cuenta

con todas las especialidades: retina, refractiva, cirugía de miopía, hipermetropía y astigmatismo, párpados, infantil, glaucoma, superficie ocular, ojo seco y sobre todo cataratas y cirugía de la presbicia, un trabajo profesional apoyado en la experiencia, el conocimiento y los más modernos medios de diagnóstico y tratamiento: Recuento endotelial, Pentacam AXL, Keratograph, Retinografía con auto fluorescencia y Angiofluoresceingrafía, OCT Heidelberg de mácula y glaucoma, OCT Copernicus con AngioOCT y OCT de polo anterior, mapa epitelial, láser YAG, láser Argón, láser femtosegundo, IPL luz pulsada, Lipiflow y Endoret para el Ojo Seco, campimetría computarizada, biómetros Iolmaster y Pentacam AXL y Ocuscan son las mejores tecnologías disponibles en la

Oftalmología, y todas están en una clínica que cuenta con cuatro consultas de Oftalmología, tres de Optometría y quirófanos dotados con los medios más modernos (como el faciemulsificador Stellaris de Bausch o microscopio Leica) y el personal más especializado. Gil Piña es sinónimo de experiencia –nada menos que 35 años dando servicio en la provincia– y también de vanguardia. Una combinación perfecta que, junto con la profesionalidad y el rigor, la dedicación a los pacientes y la búsqueda continua de la excelencia han hecho posible el éxito, reconocido con el Premio Vista 2021, de aquel joven y brillante oftalmólogo que un día, a finales de 1988 pensó que montar una consulta oftalmológica era una buena idea. No se equivocaba.



• EN HOSPITAL QUIRÓN SALUD / HUELVA  
• AV. DE BLAS INFANTE, 24 / LEPE  
**959 261 544**  
**WWW.GILPIÑA.COM**

CATARATAS \* OJO SECO \* REFRACTIVA \* PÁRPADOS \* RETINA \* GLAUCOMA \* ESTRABISMO \* ESTÉTICA



# La fórmula secreta de la felicidad

## Los frutos rojos están considerados unos 'superalimentos' beneficiosos no solo para el cuerpo, sino también para el ánimo

**E**l famoso 'plato de Harvard' (una guía de alimentación saludable creada por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, que recomienda cómo habría que llenar de alimentos cada día, si fuera un plato) dice que cuantos más colores, mejor, y para colores, los de las berries. Los denominados 'frutos rojos', y eso que los hay azules y morados, e incluso naranjas y amarillos, están considerados una de las mejores frutas para comer equilibradamente. Para colmo, están ricas y les encanta a los niños, que devoran fresas, frambuesas, moras o arándanos como si fueran 'chuches'. No se trata de hablar por hablar, de más o menos fama de superalimento: los estudios e investigaciones científicas sobre los beneficios que el consumo de estos frutos rojos tienen para la salud son continuos y cada vez más concluyentes. Gracias a sus altos contenidos en compuestos biológicos activos, concentran propiedades nutritivas que permiten cuidar la salud y prevenir enfermedades. Sobre todo, aquellas vinculadas al envejecimiento, la salud cardiovascular, el cerebro o la visión. Las fresas, los arándanos, las frambuesas y las moras están consideradas como 'superalimentos' indispensables para incluir en nuestra dieta y proteger la salud porque, efectivamente, lo son.

Las berries son el grupo de alimentos con mayores antioxidantes que hay en la tierra. Por ello consumir frutos rojos nos ayuda a envejecer mejor y más lentamente. Además, gracias a su alta composición en vitaminas C, B y E, tienen una elevada capacidad para reforzar el sistema inmunitario y las defensas. Más cosas: tienen propiedades preventivas en la salud cardíaca y coronaria, refuerzan la activi-



dad del cerebro, ayudan a mejorar la circulación sanguínea, a reducir el colesterol malo y a mejorar el colesterol bueno, son buenos para prevenir la diabetes, tienen una alta capacidad para proteger las capacidades cognitivas y de la vista y se utilizan como tratamiento de enfermedades urinarias.

### MÁS FIBRA Y MÁS CORAZÓN

Las frutas aportan unos 2 gramos de fibra por cada 100, y los frutos rojos (especial-

mente los arándanos o las frambuesas) son los que tienen más fibra, lo que los convierten en un ingrediente ideal para mantener el intestino sano y, por la correlación que existe entre ambos, el sistema inmunológico. Además, las frutas del bosque son grandes aliados a la hora de controlar el apetito gracias a su capacidad para mantener estables los niveles de glucosa en sangre y evitar los picos de insulina. Además, son alimentos ricos en nutrientes, sustancias químicas vegetales y

ácidos grasos que previenen el estrechamiento de las arterias y la formación de coágulos, previniendo por tanto enfermedades cardiovasculares. En otras palabras: llenar los menús con fresas, grosellas, moras, arándanos, cerezas y ciruelas ayuda al corazón a mantenerse más sano y al aparato circulatorio a trabajar mejor.

### SUPERARÁNDANOS PARA EL CEREBRO

Los arándanos azules son famosos dentro de la comunidad médica y de nutricionistas por sus aportes como alimento anticancerígeno y antiinflamatorio. Poseen muchas otras virtudes para quienes los consumen con cierta regularidad e incluso hay estudios que demuestran que estos pequeños frutos mejoran notablemente aspectos de la salud como la cardiovascular y, también, ayudan a la memoria y la concentración. De hecho, las frutas silvestres en general, al tener un alto contenido en antioxidantes, ayudan a prevenir la

descompostura de las células cerebrales. Un reciente estudio demuestra que 200 gramos de arándanos cada día durante 4 semanas mejoran la función de los vasos sanguíneos y reduce la presión arterial sistólica

en personas sanas. Este es un resultado importante ya que el efecto observado de los arándanos es equivalente al efecto de medicamentos antihipertensivos. Su consumo diario puede aumentar la función cognitiva y disminuir los trastornos de la memoria, incluso en la vejez. Desde la prevención o el tratamiento de la demencia hasta la mejora de la memoria, estos son los beneficios cerebrales que puede proporcionar. Buena parte de esto se explica gracias a las antocianinas, pigmentos naturales cuya presencia es muy abundante en los arándanos.

Mejoran la salud y previenen enfermedades, y por eso los expertos recomiendan que las berries formen parte de nuestra dieta durante todo el año, pero es que, además, uno de sus grandes beneficios es su capacidad para estimular la producción de endorfinas y serotoninas, las causantes directas de la felicidad. Sanos y felices, ¿qué más se les puede pedir?



Las fresas y demás 'berries' son un alimento excelente para cuerpo y mente.

MÁS QUE UNA FRUTA,  
*Un placer*  
PARA TUS SENTIDOS

Fresón de Palos



# Lucía Butto: el cuidado personal más profesional y avanzado

El centro de bienestar y belleza de la calle Aragón se ha convertido en referente del sector en la capital onubense por su tecnología y por dar “lo mejor” a sus clientes

**D**ICE el doctor Miguel Pros, uno de los médicos naturistas más destacados del país, que la salud y el buen aspecto físico son inseparables. El aspecto externo está directamente relacionado con un buen funcionamiento interno, porque la belleza no es más que el reflejo de la buena salud. Es obvio que aspecto físico y la salud están relacionados íntimamente con los hábitos que tenga una persona, hasta tal punto que llevar una vida saludable se refleja en su estética facial y corporal. Una piel suave y tonificada, un pelo brillante y fortalecido o unas uñas cuidadas pueden servir como medida del estado de salud de una persona. Pero también existe el camino inverso: los tratamientos estéticos no solamente realzan la belleza de las personas, sino que también contribuyen a mejorar la salud de muchas maneras, empezando por los beneficios que aporta en la adopción de una actitud mucho más positiva con la que enfrentarse al día a día y, en consecuencia, en su bienestar. Sentirse a gusto con uno mismo está muy bien, pero la realidad es que este tipo de cuidados también mejoran la salud desde un punto de vista físico, a través de técnicas y procedimientos saludables que revitalizan, purifican y desintoxican el organismo, muy especialmente la piel. Nuestro órgano menos protegido del exterior.

Todo eso lo sabe Lucía Butto desde que comenzó su carrera en el mundo del cuidado personal y la belleza, un sector en el que aprendió de los mejores de su país, Ucrania, desde donde vino a Huelva cargada de experiencia y de sueños por cumplir. Con una pequeña inversión, fruto de sus ahorros, se embarcó en la puesta en marcha de su primer negocio en plena pandemia, una aventura que inició en su pequeño local de la calle San José. “Cuando abrí mi primer salón”, explica, “tuvimos mucha aceptación pese al momento que se estaba viviendo”. Fue tanta que “los clientes se duplicaron en cuestión de meses” hasta contar con una clientela fiel que ahora continúa creciendo desde su centro de belleza situado en la calle Aragón, 1. Desde allí ofrece ahora un servicio único en la provincia, tanto por la diversidad de tratamientos como por la tecnología empleada y por la calidad del resultado final. “Nuestro trabajo es hacer feliz a nuestros clientes”, cuenta Lucía Butto, “dar lo mejor de nosotras mismas” y hacer que la experiencia al pasar por su salón “sea un buen rato, con un resultado profesional y sobre todo un trato excelente y humano” de un equipo de profesionales del que se enorgullece por su “experiencia y compromiso” y por su cercanía para “hacer sentirse a nuestras clientas y clientes como en su casa”.

► **El gabinete de bienestar y estética avanzada de Lucía Butto cuenta con la más avanzada tecnología.**



Actualmente, el Salón de manicura y estética avanzada Lucía Butto ofrece servicios profesionales de estética avanzada, belleza y bienestar que van desde la depilación láser con diodo y SHR para los pelos rubios hasta la formación en manicura y nivelación, pasando por otros como la maderoterapia corporal y facial, la ca-



vilación corporal y facial la radiofrecuencia corporal y facial, masajes relajantes, limpiezas faciales con aparatología, tratamiento de rejuvenecimiento, pedicuras curativas y estéticas, esmaltado semipermanente reforzado, extensiones de pestañas, maquillaje de eventos o cursos básicos de automaquillaje, entre otros. Pero

Lucía Butto no quiere quedarse ahí: su plan es seguir creciendo en formación, ampliar la plantilla, su equipo de profesionales, y por supuesto invertir en la mejora de los servicios actuales que ofrece a través de la última tecnología. La última incorporación ha sido la de un equipo de tratamientos láser de última generación que ofrece 12 tipos de tratamientos diferentes, es más efectivo con menos sesiones, reduciendo los tratamientos a la mitad, y que constituye actualmente “el mejor servicio láser” que se ofrece en Huelva, que puede utilizarse también en verano: “Tener un equipo así aquí es apostar por la calidad y por dar lo mejor a nuestra clientela”, tanto a la de siempre como a aquella que aún no conoce el centro, a quienes Lucía Butto invita a “visitarlos y ver cómo trabajamos”.

El sector de la belleza, muy competitivo, “requiere de inversiones constantes, en últimas tecnologías, formación y sobre todo priorizar al cliente por encima de todo”. Se viven unos tiempos en los que “el aspecto personal es muy importante, y nuestras clientas y clientes, en su mayoría profesionales de diversos sectores, quieren dar su mejor imagen, tanto en el entorno profesional como privado”. Lucía Butto entiende que es “un sector de mucho futuro” porque “estamos viviendo la era de la imagen”. En estos momentos “de tanta incertidumbre, guerras, pandemias y demás, las personas precisan de sentirse bien, ya sea con una manicura o una limpieza facial, y nuestro trabajo es hacerlas felices”.





*Lucía Butta*

*Salón de Estética,  
Belleza y Bienestar*

*C. Aragón, 1, 21002 Huelva*

*Teléfono: 602 506 497*



# Frutos rojos: deliciosos y beneficiosos para la salud

Ofrecen múltiples beneficios para la salud gracias a sus propiedades antioxidantes y vitaminas

**L**a primavera trae consigo una gran variedad de frutas, entre ellas los frutos rojos, los cuales se han convertido en una de las grandes delicias de la temporada. Además de su peculiar sabor, estos frutos son altamente beneficiosos para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Entre las frutas que se incluyen dentro de la familia de los frutos rojos se encuentran las fresas, frambuesas, arándanos y moras, que destacan por su intenso color en la piel o en su interior y por sus propiedades saludables. Estos frutos se han vuelto habituales en los supermercados de toda Europa y se pueden encontrar disponibles durante todo el año. Su popularidad es tal que además de poder consumirlos solos, se han creado un sinfín de recetas para crear los sabores más exóticos del mercado. Desde tomarlos con yogur hasta utilizarlos como salsa para acompañar carnes, estos frutos rojos pueden ser incluidos en una amplia variedad.

Cabe destacar que cuanto más intenso sea el color de estos frutos, mayores serán sus beneficios para la salud. Por ello, se recomienda incluirlos en la dieta diaria para disfrutar de todas sus propiedades. El doctor Antonio Escribano, Catedrático de Nutrición Deportiva y especialista en Endocrinología y Nutrición, ha destacado los beneficios que ofrecen los frutos rojos a través del departamento científico y de Salud de Interfresa, la Asociación Interprofesional de la Fresa Andaluza de la que la cooperativa mogueña Cuna de Platero es miembro. El objetivo principal de Interfresa es concienciar a la sociedad acerca de la importancia de consumir regularmente fresas, arándanos, frambuesas o moras. Sin embargo, el doctor Escribano reconoce que una de las principales dificultades a la hora de incluir estos frutos en la dieta es



saber cuáles son y cómo se pueden consumir. Entre las virtudes que destacan de los frutos rojos, la principal es su capacidad antioxidante, ya que actúan directamente contra la oxidación del organismo. Además, ayudan a la regeneración de la piel, combaten la degeneración celular y previenen el envejecimiento.

Asimismo, los frutos rojos también poseen propiedades preventivas para la salud cardíaca y coronaria, lo que los convierte en una excelente opción para cuidar el corazón. Otra de las ventajas de consumir frutos rojos es su alto contenido de vitaminas. Las fresas, por ejemplo, son ricas en vitaminas C y B, mientras que los arándanos contienen vitamina C y las moras, vitaminas C y E.

Además, las fresas son bien toleradas por los diabéticos, ayudan a combatir la anemia y son una excelente opción refrescante para los días de calor, especialmente en primavera y verano. Por su parte, las moras son una buena elección para aquellas personas con niveles altos de grasa en la sangre, ya

que ayudan a reducir el colesterol LDL y a aumentar el colesterol HDL.

Cabe destacar también que estas deliciosas frutas pueden tener efectos positivos en la salud visual y del tracto urinario, entre otros órganos del cuerpo. Esto se debe a que los antioxidantes presentes en los frutos rojos ayudan a proteger y fortalecer el sistema inmunológico. Además, se ha demostrado que los flavonoides presentes en estas frutas tienen propiedades neuroprotectoras, lo que las hace especialmente beneficiosas para la memoria.

Por todo lo anterior, el consumo de frutos rojos es fundamental para mantener una buena salud y aprovechar al máximo sus beneficios. Es por ello que es importante conocer las diversas posibilidades gastronómicas que ofrecen estos frutos, tanto para los niños como para los adultos. De esta manera, podremos apreciar plenamente las cualidades de estos productos y disfrutar al máximo de sus propiedades nutricionales y saludables.

## RECETA

### Tarta de arándanos baja en calorías



Daniel del Toro, cocinero y comunicador gastronómico, ha elaborado una receta ideal para comer sano en esos días en los que el cuerpo pide su ración de azúcar. Se trata de una espectacular tarta de arándanos. Los ingredientes necesarios son: masa quebrada, medio kilo de arándanos, 100 gramos de azúcar, 50 gramos de maicena fina, limón, leche, azúcar glass y huevo batido.

Para empezar, es necesario poner la masa quebrada en un molde y rellenarla con una mezcla perfecta de ingredientes. Posteriormente, llevamos a cabo una recilla con la propia masa quebrada y la pintamos con el huevo batido. Más tarde, introducimos nuestra tarta en el horno durante 45 minutos a doscientos grados.

Por último, desmoldamos y espolvoreamos el azúcar glass por la cubierta de la tarta. Estas recetas sanas, fáciles y para toda la familia son muy rápidas de hacer y le aportan un toque de lo más original.



OBJETIVOS  
DE DESARROLLO  
SOSTENIBLE



**FUENTE DE VITAMINA C.** La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos.

Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. La ingesta mínima para obtener el beneficio deseado son 12 mg. de vitamina C, que corresponde al 15% de CDR. Un adulto necesita unos 90 mg. de vitamina C al día. 100 g. de fresas contienen 57 mg. de vitamina C.



# Medicina innovadora para tratar la obesidad y las varices

Las clínicas OBEcentro y VARICentro de Huelva cuentan con experiencia y la mejor tecnología

**N**O se trata de una moda, ni un mal hábito ni por supuesto de una cuestión de estética. La obesidad es un problema de salud que afecta ya a más de la mitad de la población europea, va a seguir siéndolo e irá a peor, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), que señala que el 59% de los adultos y casi 1 de cada 3 niños europeos padecen sobrepeso u obesidad. En el mundo son más de 1.200 millones de personas, y en España, 8,4 millones de adultos y 1,5 millones de niños están afectados por la enfermedad, que afecta ya al 17% de la población de 18 y más años pero que se prevé que llegue al 30% en 2030. De continuar esta tendencia, en el año 2040 la totalidad de la población europea tendría sobrepeso, que además está asociado a otras enfermedades como la hipertensión arterial, la Diabetes Mellitus Tipo 2, artrosis de cadera, rodilla y otras articulaciones, síndrome de apnea-hipoapnea del sueño, trastornos del estado de ánimo y ansiedad, enfermedad hepática grasa no alcohólica y a un mayor riesgo de padecer cáncer. No es para tomársela a broma: después del tabaquismo, es la segunda causa de mortalidad prevenible, y es por eso que solo la medicina puede, en la mayoría de las ocasiones, acabar con una enfermedad grave que afecta a todos los órdenes de la vida de las personas afectadas.

▶▶  
**El doctor Ignacio Cañizares, en una clínica OBEcentro. Abajo, el centro de Huelva, situado en la calle Puerto.**



## Experiencia El doctor Cañizares acumula ya más de 20 años de experiencia en cirugía bariátrica

Después de más de 20 años realizando cirugía bariátrica para tratar la obesidad y de comprobar que se hacía cada vez más necesaria una atención integral de la enfermedad, el doctor Ignacio Cañizares creó las clínicas OBEcentro, un centro especializado en el tratamiento de la obesidad, pero contemplada y tratada desde todos los puntos de vista médicos y profesionales: quirúrgico, dietético y nutricional, médico estético, psicológico e incluso con el aporte de la fisioterapia y el deporte. No es casual que OBEcentro sea hoy la referencia en España en este tipo de cirugía: en sus clínicas se ofrecen todos los procedimientos terapéuticos usados en la actualidad en el tratamiento de la obesidad, desde las dietas personalizadas, hasta la cirugía bariátrica más especializada, entre las que se encuentran la manga gástrica, el bypass

gástrico o el minibypass, además de otros procedimientos como el balón gástrico, los métodos Pose, Apollo y endomanga. La calidad y la seguridad que solo dan la experiencia es la esencia de un centro médico que está continuamente actualizando sus tratamientos, y es que la innovación es uno de sus pilares básicos. Cuando hace una década la mayoría de las cirugías de obesidad eran bypass gástrico, el doctor Cañizares ya luchaba para demostrar la idoneidad de la manga gástrica frente al by-pass, realizando mayoritariamente a sus pacientes esta técnica que, 10 años después, la mayoría de los cirujanos reconocen como la idónea y que es, de hecho, la que más demandan los pacientes de OBEcentro. Sin duda, el mayor avance tecnológico que se ha producido en los últimos 50 años en la cirugía ha sido la inclusión de las técnicas mínimamente invasivas, y es precisamente esta tecnología la que se utiliza en todas las clínicas OBEcentro, unos centros médicos que cuentan además con la garantía de que en ellos se implantan, en cuanto están disponibles, las modificaciones técnicas quirúrgicas más innovadoras y seguras.

Ese es un lujo con el que los onubenses cuentan desde 2018, cuando abrió la clínica OBEcentro de Huelva, unas instalaciones situadas en la calle Puerto de la capital que dispone, además, del servicio de las clínicas VARICentro, en donde se trata otro importante problema de salud que afecta cada vez a más personas: las varices. El 60 por ciento de la población las padece en mayor o menor grado, aunque son tres veces más frecuentes en mujeres. Se trata de una patología que debe ser estudiada y tra-



tada correctamente con el fin de evitar otras complicaciones más graves como trombosis, flebitis, sangrado de la variz o úlceras, al margen de su componente estético, que también es importante y que puede afectar a la autoestima de las personas que las padecen. Con un enfoque absolutamente pionero, en VARICentro se tratan varices de todo tipo sin cirugía de la mano de los profesionales más reconocidos de la especialidad y mediante el innovador sistema de esclerosis con espuma a través del exclusivo método VARIsystem, que consigue una espuma de altísima calidad y homogeneidad, que maximiza la

seguridad y la eficacia del tratamiento, que, eso sí, siempre requiere de un estudio previo que investigue la causa de la enfermedad mediante eco-doppler venoso pormenorizado.

La red sigue creciendo: OBEcentro y VARICentro están en pleno desarrollo no solo porque se abren nuevos centros en todo el país, sino porque en las propias clínicas, como la de Huelva, se incorporan continuamente nuevos tratamientos y especialidades por la mejora de salud de sus pacientes. No hay otro camino: medicina, innovación y calidad son los secretos de un éxito sustentado en el trabajo bien hecho.



# CUIDAMOS DE TU SALUD EN HUELVA

Siempre trabajando para darte una **asistencia sanitaria** cada vez más **especializada y ágil**, y que te ocupes de lo importante: **tu salud** y la de los tuyos.



 **SUMAMOS SALUD**

## SERVICIOS DIFERENCIALES

- ✓ Unidad del Dolor
- ✓ Derma Láser
- ✓ Área de podología
- ✓ Unidad de ORL, cabeza y cuello
- ✓ Área de nutrición y dietética
- ✓ Área de psicología
- ✓ Unidad integral contra la obesidad
- ✓ Área de pediatría
- ✓ Unidad de cirugía plástica, estética y reconstructiva
- ✓ Servicio de Teledermatología
- ✓ Unidad de salud y transplante capilar
- ✓ Unidad integral para la mujer

Prestamos asistencia para pacientes privados y de aseguradoras. Tenemos conciertos con más de 50 compañías, entre otras:

- |           |                  |           |                  |
|-----------|------------------|-----------|------------------|
| > DKV     | > Divina Pastora | > HNA     | > AXA            |
| > Sanitas | > CASER          | > COSALUD | > Canal Salud 24 |
| > Mapfre  | > GENERALI       | > AEGON   | > Cigna          |

## PIDE CITA:

959 231 264 | Portal del Paciente | App Grupo HLA