

Piden que en el CHUS se llame a pacientes por un número, como en A Coruña

SANTIAGO / LA VOZ

La CIG anunció ayer la presentación de una denuncia ante la Agencia Española de Protección de Datos contra la gerencia del área sanitaria por la forma cómo se llama a pacientes en los centros del CHUS, y en los de atención primaria excepto en el ambulatorio. El sindicato reclama que se llame a las personas por un número y no por su nombre, para que no sea posible asociar pacientes con patologías. Ponen como ejemplo a seguir el complejo hospitalario universitario A Coruña.

La CIG notificó este asunto a la gerencia, que respondió en enero que sustituye progresivamente el sistema al crear o reestructurar servicios, y que existe el consentimiento presunto de los interesados aceptado por su voluntaria asistencia a los centros sanitarios. La gerencia afirma que se respeta la ley, y que no se revelan patologías de pacientes.

En Santiago se injertaron 74 córneas el último año, un tercio de las trasplantadas en Galicia

El servicio de Oftalmología se aproxima a sus cifras máximas anuales en esta intervención

J. GÓMEZ

SANTIAGO / LA VOZ

El CHUS trasplantó el año pasado 74 córneas, según datos oficiales difundidos ayer por el Sergas. La mayoría de estos tejidos, 62, procedieron de donantes captados en el complejo hospitalario público compostelano, y los 12 restantes se recibieron del exterior. Esta cantidad representa un tercio de los 224 injertos de córnea del año 2015 en Galicia.

Además, en el CHUS se efectuaron 47 trasplantes de membrana amniótica, indicada para diferentes enfermedades de la superficie ocular y córnea, como úlceras, tumores o quemaduras.

Desde 1997 el hospital compostelano es pionero en Galicia en este trasplante.

La cifra de injertos de córnea es de las más elevadas en Santiago. Se aproxima al máximo, de 78 en un año, hace ya algún tiempo. Después se notó un descenso — en el 2010 se efectuaron 48— y ahora se detecta un repunte.

Los trasplantes oculares se hacen en casi todos los hospitales públicos y en varios privados de Galicia, y el CHUS suele liderar la estadística anual. Esta circunstancia la favorece el ser centro de referencia para el sistema sanitario público español para tratar tumores intraoculares del adulto y para reconstrucción de la superficie ocular. Estas intervenciones favorecen novedosas técnicas quirúrgicas, que permiten el trasplante corneal selectivamente, según las capas afectadas y la patología de cada paciente.

El trasplante de córnea se hace de forma ambulatoria, por lo que

el paciente regresa al domicilio tras la cirugía. Aunque en algunos casos exige el ingreso de la persona operada «depende de las características de la operación y de la técnica que se emplee», explica la oftalmóloga María Teresa Rodríguez Ares. Esta especialista, con Rosario Touriño, forman parte de la Unidad de Superficie Ocular e Córnea del servicio de Oftalmología del CHUS.

Para donar la córnea no se requiere la muerte encefálica de la persona donante, como ocurre con los órganos: «O tejido corneal, ao non estar vascularizado, pode preservarse con máis facilidade e non é necesario manter artificialmente as constantes vitais do doador para a súa extracción», sostiene Carmen Rivero, directora del equipo de coordinación de trasplantes del CHUS. Quienes deseen donar deben comunicarlo a sus personas allegadas, para que lo notifiquen en su momento, agrega.

SALUD

Formación para 70 optometristas sobre el fondo de ojo

Setenta optometristas se forman este fin de semana en el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, en Santiago, sobre la detección y evaluación de alteraciones en el fondo de ojo. La patología que se observa con este método «constituye una de las principales causas de pérdida de visión irreversible», de ahí su interés, afirma Noemí Güemes, docente del curso y doctora en Optometría.

EFEMÉRIDE

Los dentistas celebran el Día Internacional de la Felicidad mañana

La Asociación Española de Especialistas en Ortodoncia, que preside el dentista compostelano Pérez Varela, recuerda que Naciones Unidas proclamó el 20 de marzo como Día Internacional de la Felicidad y de la salud oral. Y una de las manifestaciones de la felicidad es la sonrisa, que influye en la autoestima y en las relaciones sociales, de ahí el interés en una dentadura sana para sonreír más y con más frecuencia, afirman.



¿QUÉ ESPERAS DE LA NOCHE?

Buen ambiente,
un lugar único...
en el Corazón de Santiago

FERRADURA NOCHE

Paseo de A Ferradura s/n
Parque de La Alameda
T 981 595 114
Santiago de Compostela

De noche, la calidad visual se reduce considerablemente; los objetos se presentan poco nítidos o borrosos y las luces pueden deslumbrarnos. Es lo que los expertos de-

nominan miopía nocturna, un problema universal en el ojo humano que, sumado a defectos como la miopía o la hipermetropía sin corregir o corregidos inadecua-

damente, puede ser muy peligroso para la conducción. Para evitar sustos esta Semana Santa, los ópticos gallegos recomiendan hacer una puesta a punto a la visión.

Una buena vista al volante

Los ópticos gallegos señalan que de noche aparece la miopía nocturna, un problema universal en el ojo humano, que sumado a otros defectos puede ser muy peligrosa

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

El noventa por ciento de la información que recibimos cuando conducimos es a través de la vista, de ahí que las condiciones visuales sean determinantes para un buen rendimiento al volante, especialmente en condiciones de escasa visibilidad. A pesar de esta estrecha relación entre calidad de la visión y la seguridad en carretera, hay estudios que apuntan que el 25% de los españoles entre 18 y 30 años nunca se ha sometido a un examen visual. Lo recomendable, sin embargo, es que se realicen cada año durante la infancia y la adolescencia, cada dos entre los 20 y los 45 o 50 años, y a partir de esa edad, de nuevo anualmente. "Aunque si queremos viajar con todas las garantías no estaría de más realizarnos una revisión antes de salir de viaje, al igual que hacemos la puesta a punto a nuestro coche", recomienda el presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa.

Aprovechando la operación salida de Semana Santa, el colegio gallego insiste en la importancia de examinarse la vista antes de ponerse al volante para evitar desagradables sorpresas y recuerda que la revisión oftalmológica se puede realizar de una forma rápida y sencilla en las ópticas gallegas adheridas al convenio "Ollo cos ollos", puesto en marcha por el colegio profesional en colaboración con la Consejería de Sanidade y el Servizo Galego de Saúde.

Eiroa recuerda que muchas personas prefieren viajar en horario nocturno para los desplazamientos largos o simplemente la noche les sorprende al volante. Y en condiciones de baja o mala visibilidad es donde los posibles defectos sin corregir o corregidos inadecuadamente pueden jugaros una mala pasada. "La agudeza visual en visión nocturna se reduce a un 70 por ciento, mientras que el sentido de la profundidad es siete veces menos eficaz por la noche que durante el día", indica el presidente del Colegio, Eduardo Eiroa. Esta reducción en la calidad visual se debe, explica, a que desde un punto de vista evolutivo, los ojos todavía no están adaptados para la visión nocturna.

"En condiciones de poca luz, como por la noche o con la niebla o la lluvia, se puede sufrir visión borrosa, deslumbramiento y otra serie de problemas visuales", explica.

Es lo que se conoce como "miopía nocturna", un fenómeno que se da de manera universal en el ojo humano y que aumenta los problemas de percepción y reduce la ca-

pacidad visual para ver bien a media y larga distancia. Otra complicación asociada es que se pierde sensibilidad al contraste, algo que dificulta distinguir figuras sobre un fondo poco iluminado, como peatones, señales o animales. En cifras de accidentes, esto se traduce en que casi tres de cada cuatro atropellos se producen por la noche.

Estos problemas se agudizan si se tiene un defecto de visión como miopía o hipermetropía son corregir. "Si tienes una agudeza visual normal y no tienes ningún problema refractivo, de noche vas a ver peor porque la luminosidad es peor, pero te vas a desenvolver bien. Pero por la noche, cualquier defecto de visión se agudiza considerablemente. Tú puedes tener un problema refractivo sin corregir que puede hacererte perder un 15 o un 20% de la



FdV

EDUARDO EIROA
■ Pte. Colegio de Ópticos de Galicia

"Por la noche, cualquier defecto de visión se agudiza"

agudeza visual por el día, pero te apañas porque las condiciones de visibilidad son buenas. Pero de repente, te encuentras en la carretera de noche y te encuentras con una pérdida de la agudeza visual del 30% con respecto a la visión corregida, y esto se traduce en una situación de gran inseguridad al volante", advierte el oftalmólogo.

Un estudio del Grupo de Investigación en Visión Aplicada de la Universidad Complutense de Madrid revela que uno de cada tres automovilistas podría ver mejor, aunque lo ignora, mientras que uno de cada veinte ve muy mal y también lo ignora.

Para salir de dudas y garantizar una visión óptima para una conducción óptima, es hacer una puesta a punto, también ocular antes de coger la carretera.



Un vehículo circula de noche.

CONSEJOS

1 Revisiones periódicas
■ No esperar que se caduque el permiso de conducir para revisarse la vista. Lo recomendable, entre los 18 y los 50 años, es examinarse la vista cada dos años si no se tiene alguna alteración o enfermedad visual como glaucoma o cataratas, y cada año a partir de los 50.

2 Si usas gafas
■ Es importante llevar siempre la graduación correcta, los cristales limpios y sin rayaduras, unas gafas de repuesto y revisar la visión cada año. Tener pocas diotrias no significa que no se necesiten gafas para conducir, especialmente de noche.

3 Pequeños trucos
■ La fatiga visual es otro problema que puede aparecer durante la conducción. Aumentar el ritmo de parpadeo, sobre todo si se usan lentillas, la prevé. Evitar las corrientes de aire de las ventanas y no abusar del aire acondicionado también protegen la visión.

Ópticos gallegos se forman en la patología del fondo de ojo, importante causa de la ceguera

La patología del fondo de ojo constituye una de las principales causas de pérdida de visión irreversible. En este punto, Noemí Güemes, doctora en Optometría por la Universidad de Neco (Boston) y profesora de la Universidad Europea de Madrid, considera que el papel del óptico-optometrista, como profesional de atención visual primaria, es fundamental para la detección y evaluación de alteración en el fondo de ojo.

"La evaluación del fondo de ojo clásicamente ha sido, y es, la

gran debilidad de muchos ópticos-optometristas, ya sea por falta de formación, de práctica o de seguridad" asegura. La conclusión final, según Güemes, es que los optometristas españoles consideran que la interpretación de los hallazgos del fondo de ojo es una de sus mayores dificultades en el examen visual.

Con el fin de ahondar en la detección y evaluación de alteraciones en el fondo de ojo, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebra este fin de semana una doble sesión del curso sobre

"Evaluación e interpretación del fondo de ojo", que imparte en la sede de la entidad en Santiago (esta profesora de la Universidad Europea de Madrid. Se trata de un curso de formación continuada tipo mixto, que incluye una parte no presencial con tutorías online y otra presencial a la que asistirán 70 ópticos-optometristas.

Este curso pretende proporcionar al optometrista los conocimientos necesarios para evaluar el fondo de ojo, reconocer las lesiones encontradas e interpretarlas en el contexto del paciente.

El Vaticano desclasificará sus archivos sobre la dictadura militar argentina

La mayoría son cartas de personas solicitando conocer el paradero de desaparecidos

EFE ■ México

El Vaticano ha confirmado que abrirá sus archivos clasificados sobre la última dictadura militar argentina (1976-1983), algo que representa un nuevo logro de la lucha realizada por los organismos de Derechos Humanos. El pasado jueves, Estados Unidos anunció la desclasificación de información de Inteligencia sobre la "guerra sucia" lanzada por la dictadura militar en Argentina, de cara a la próxima visita del presidente, Barack Obama, al país sudamericano el día 23 y 24 de marzo.

Ahora, el secretario general de la Conferencia Episcopal Argentina, Carlos Malfa, reveló en una entrevista con la agencia estatal 'Télam' que se "están ordenando" sus archivos sobre la última dictadura militar para desclasificarlos.

"El ordenamiento de los archivos llevará su tiempo porque implica la lectura y clasificación de los documentos. Algunos estaban más ordenados y otros necesitan más atención", aseguró Malfa.

"En general se trata de cartas que se recibían y contestaban solicitando conocer el paradero de detenidos desaparecidos o alguna gestión en ese sentido. También hay recortes de periódicos de la época", explicó el secretario en referencia a los archivos que tanto la Iglesia como el Vaticano ordenan conjuntamente antes de poner a disposición de los interesados. "No podemos dar una fecha, pero se está trabajando en ello", añadió.

Por otra parte, Malfa recordó que durante la Conferencia Episcopal de 2012, la iglesia católica manifestó su disposición y compromiso de estudiar los crímenes ocurridos durante la dictadura, así como colaborar con la justicia.

"Cuando la justicia es demasiado largamente esperada, deja de ser justicia, y agrega dolor y escepticismo", agregó en vísperas del 40 aniversario del golpe militar que se conmemorará en Argentina el próximo jueves. Un día antes, el Papa Francisco saludará durante su audiencia general a Marie-Noelle Erize Tisseau, hermana de Marie-Anne, desaparecida en San Juan el 15 de octubre de 1976, y a Víctor Carvajal, hermano del dirigente comunista Alberto Carvajal, asesinado el 18 de agosto de 1977.

Ágatha de Santos
A CORUÑA

Una buena vista al volante

Los ópticos gallegos advierten de que de noche aparece la miopía nocturna, un problema universal en el ojo humano que, sumado a otros defectos, puede ser muy peligroso

El 90% de la información que recibimos cuando conducimos es a través de la vista, de ahí que las condiciones visuales sean determinantes para un buen rendimiento al volante, especialmente en condiciones de escasa visibilidad. A pesar de esta estrecha relación entre calidad de la visión y la seguridad en carretera, hay estudios que apuntan que el 25% de los españoles entre 18 y 30 años nunca se ha sometido a un examen visual. Lo recomendable, sin embargo, es que se realicen cada año durante la infancia y la adolescencia, cada dos entre los 20 y los 45 o 50 años, y a partir de esa edad, de nuevo anualmente. “Aunque si queremos viajar con todas las garantías no estaría de más realizarnos una revisión antes de salir de viaje, al igual que hacemos la puesta a punto a nuestro coche”, recomienda el presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa.

Aprovechando la operación salida de Semana Santa, el colegio gallego insiste en la importancia de examinarse la vista antes de ponerse al volante para evitar desagradables sorpresas y recuerda que la revisión oftalmológica se puede realizar de una forma rápida y sencilla en las ópticas gallegas adheridas al convenio *Ollo cos ollos*, puesto en marcha por el colegio profesional en colaboración con la Consellería de Saúde y el Servizo Galego de Saúde.

Eiroa recuerda que muchas personas prefieren viajar en horario nocturno para los desplazamientos largos o simplemente la noche les sorprende al volante. Y en condiciones de baja o mala visibilidad es donde los posibles defectos sin corregir o corregidos inadecuadamente

te pueden jugaros una mala pasada. “La agudeza visual en visión nocturna se reduce a un 70%, mientras que el sentido de la profundidad es siete veces menos eficaz por la noche que durante el día”, indica el presidente del Colegio, Eduardo Eiroa. Esta reducción en la calidad visual se debe, explica, a que desde un punto de vista evolutivo, los ojos todavía no están adaptados para la visión nocturna.

“En condiciones de poca luz, como por la noche o con la niebla o la lluvia, se puede sufrir visión borrosa, deslumbramiento y otra serie de problemas visuales”, explica el experto.



LA OPINIÓN

“Por la noche, cualquier defecto de visión se agudiza”

Eduardo Eiroa
Pte. del Colegio de Ópticos y Optometristas de Galicia

Es lo que se conoce como “miopía nocturna”, un fenómeno que se da de manera universal en el ojo humano y que aumenta los problemas de percepción y reduce la capacidad visual para ver bien a media y larga distancia. Otra complicación asociada es que se pierde sensibilidad al contraste, algo que dificulta distinguir figuras sobre un fondo poco iluminado, como peatones, señales o animales. En cifras de accidentes, esto se traduce en que casi tres de cada cuatro atropellos se producen por la noche.

Estos problemas se agudizan si se tiene un defecto de visión como

miopía o hipermetropía son corregir. “Si tienes una agudeza visual normal y no tienes ningún problema refractivo, de noche vas a ver peor porque la luminosidad es peor, pero te vas a desenvolver bien. Pero por la noche, cualquier defecto de visión se agudiza considerablemente. Tú puedes tener un problema refractivo sin corregir que puede hacerte perder un 15 o un 20% de la agudeza visual por el día, pero te apañas porque las condiciones de visibilidad son buenas. Pero de repente, te encuentras en la carretera de noche y te encuentras con una pérdida de la agudeza visual del 30% con respecto a la vi-

sión corregida, y esto se traduce en una situación de gran inseguridad al volante”, advierte el oftalmólogo.

Un estudio del Grupo de Investigación en Visión Aplicada de la Universidad Complutense de Madrid revela que uno de cada tres automovilistas podría ver mejor, aunque lo ignora, mientras que uno de cada veinte ve muy mal, y lo más preocupante es que también lo ignora.

Para salir de dudas y garantizar una visión óptima para una conducción óptima, es hacer una puesta a punto, también ocular antes de coger la carretera.

Ópticos gallegos se forman en la patología del fondo de ojo, importante causa de la ceguera

La patología del fondo de ojo constituye una de las principales causas de pérdida de visión irreversible. En este punto, Noemí Güemes, doctora en Optometría por la Universidad de Neco (Boston) y profesora de la Universidad Europea de Madrid, considera que el papel del óptico-optometrista, como profesional de atención visual primaria, es fundamental para la detección y evaluación de alteración en el fondo de ojo.

“La evaluación del fondo de ojo clásicamente ha sido, y es, la gran debilidad de muchos ópticos-optometristas, ya sea por falta de formación, de práctica o, incluso, de seguridad”, asegura la especialista. La conclusión final, según Noemí Güemes, es que los optometristas españoles consideran que la interpretación de los hallazgos del fondo de ojo es una de sus mayores dificultades en el examen visual.

Con el fin de ahondar en la detección y evaluación de alteraciones en el fondo de ojo, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebró el pasado fin de semana una doble sesión del curso sobre *Evaluación e interpretación del fondo de ojo*, que imparte en la sede de la entidad en Santiago de Compostela esta profesora de la Universidad Europea de Madrid. Se trata de un curso de formación continuada de tipo mixto, que incluye una parte no presencial, con tutorías *online*, y otra presencial, a la que asistirán alrededor de 70 ópticos-optometristas.

Reconocer e interpretar lesiones

Este curso pretende proporcionar al optometrista los conocimientos necesarios para evaluar el fondo de ojo, reconocer las lesiones encontradas e interpretarlas en el contexto del paciente.

Consejos sanitarios

Realmente necesitas consumir suplementos alimenticios para potenciar tu organismo? Realmente no suele ser así. Si tu alimentación es sana y equilibrada resulta innecesario complementarla con productos dopantes para conseguir tu objetivo. Además, su consumo sin control provoca efectos secundarios indeseables que pueden poner en riesgo incluso tu vida. Consulta a tu médico y no los compres nunca en establecimientos que no estén sometidos a control sanitario. Son muchos los compuestos utilizados para potenciar los efectos del ejercicio, conseguir más músculos, reducir el cansancio, etc. que no deben ser consumidos sin control. Destacaríamos: estimulantes (efedrina, metilfenidato), esteroides anabolizantes (nandrolona, estanozolol, metenolona, testosterona, mesterolona), medicamentos con efectos a nivel hormonal (EPO, anatrozol, hormona del crecimiento) y corticoides (betametasona, triamcinolona, dexametasona, metilprednisolona). Sus efectos adversos son numerosos. Algunos son comunes a ambos sexos: accidentes cerebrovasculares, acné en cara y espalda,

Deporte y dopaje



Carmen Reija
Farmacéutica Colegiada

presión arterial elevada, enfermedades del corazón, calvicie, problemas de crecimiento, náuseas, problemas intestinales, problemas psicológicos, daño hepático, problemas urinarios, dolor articular o muerte súbita. Otros son específicos de cada sexo; en los hombres generan: dolor de cabeza, cáncer de mama, hipogonadismo, impotencia, atrofia testicular y reducción del número de espermatozoides. En las mujeres el consumo aumenta el vello facial y corporal, provoca la virilización de la voz, reduce el contorno del pecho, genera problemas menstruales y la hipertrofia del clítoris. Además, comprarlos en lugares sin control sanitario, sin registro, sin condiciones adecuadas, etc. complica aún más la situación. A ello se une que su aplicación de manera

no estéril puede causar dolor, infecciones y formación de abscesos. Con este panorama... ¿Crees que debes caer en la tentación de consumirlos sin control? Para mejorar tus expectativas, los expertos recomiendan realizar una ingesta adecuada y equilibrada en la que se incluyan todos los nutrientes imprescindibles para el organismo. Resulta fundamental inculcarles ya a los niños la necesidad de comer adecuadamente y de que deben realizar cinco comidas diarias en las que se repartan equilibradamente las calorías que necesitan para crecer y desarrollarse adecuadamente (entre 2.500 y 3.000 Kcal.) Las recomendaciones de los especialistas para las personas que practican deporte sin dedicarse a ello profesionalmente son muy claras. La dieta debe ser equilibrada para conseguir un buen rendimiento, cubrir el gasto calórico debido al ejercicio y mantener el peso corporal ideal. Las proteínas deben ser el 10-15% de la ingesta, siendo sufi-

ciente con una dieta “normal” que incluya huevos, pescado, carne y lácteos. No se deben consumir productos especiales, vitaminas o un exceso de proteínas para evitar la acumulación de toxinas en el organismo. La ingesta de grasa sería del 30-35% de las calorías totales. Un exceso causa menos rendimiento físico, obesidad, alteraciones digestivas y cardiovasculares. Si es bajo, déficit de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales. Los hidratos de carbono deberían constituir el 50-60%, siendo el 10% para los simples (azúcar) y el resto complejos (patatas, cereales). Una dieta con carbohidratos complejos optimiza la disponibilidad de glucógeno muscular para realizar el ejercicio de manera saludable. Se aconseja beber antes, durante y después del ejercicio físico de larga duración. También resulta muy importante recuperar electrolitos como sodio y potasio comiendo plátanos, patatas, zumos de frutas (fuente de potasio) y queso, pan o

galletas saladas (fuente de sodio). Una propuesta de menú para quienes hacen deporte:
Desayuno: Zumo de naranja, café, cereales integrales con leche o 2 tostadas de pan integral con aceite.
Media mañana: Un plátano, galletitas saladas y un zumo de melocotón o una infusión con azúcar.
Comida: Lentejas (con cebolla, tomate, patata, chorizo, etc.) y un filete de ternera empanado con patatas cocidas y ensalada. De postre, arroz con leche.
Merienda: Un bocadillo de jamón serrano con tomate y un vaso de leche.
Cena: Pasta con atún y salsa de tomate y una pera.
Antes de acostarte: un vaso de leche con miel y unas tostadas.
La recomendación pasa por ajustar la ingesta al consumo de energía, por lo que el tipo de ejercicio realizado va a condicionar la cantidad de comida necesaria para mantener el ritmo. No consumas compuestos para mejorar tu capacidad sin el asesoramiento sanitario oportuno. Consulta cualquier duda con el médico y sigue sus consejos para lograr un estado de salud pleno.