



guía

para la salud
del consumidor

Esta guía ha sido elaborada por la Asociación de Consumidores de Navarra Irache en colaboración con el M.I. Colegio Oficial de Médicos de Navarra y subvencionada por el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra.

Marzo, 2003

INDICE

1. Introducción D ^a . M ^a Asunción Biurrun Salanueva Presidenta de la Asociación de Consumidores de Navarra Irache	5
2. Buen uso de los Medicamentos Dr. José Ramón Azanza Perea	6
3. Prevención de la Obesidad Dr. Juan José Barbería Layana	7
4. Hipertensión Arterial Dr. Enrique de los Arcos Lage	8
5. Productos Milagro. Medicamentos por Internet. Riesgos para la salud Dr. Emilio García Quetglas	9
6. Envejecer satisfactoriamente es para todos los mayores Dr. Juan Luis Guijarro García	10
7. Prevención de Cáncer de Mama y Cáncer de Piel Dr. Salvador Martín Algarra	11
8. Hábitos de vida saludable Dr. Rodolfo Montoya Barquet	12
9. Recomendaciones acerca de cirugía plástica y estética Dr. Javier Oroz Torres	13
10. Guía de actuación ante accidentes de tráfico Dr. Juan Pedro Tirapu León	14
11. Derechos y deberes del ciudadano ante los servicios sanitarios Asociación de Consumidores de Navarra Irache	15



INTRODUCCIÓN

La Asociación de Consumidores de Navarra Irache con 24 años de existencia y que acaba de ser reconocida por el Gobierno de la Nación como de Utilidad Pública, siempre organiza algún acto con ocasión del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, 15 de marzo. Por otra parte, a través de los años Irache ha editado diversas Guías para información de los consumidores.

Pensamos que era interesante presentar una Guía de Salud para el 15 de marzo. La salud es valor importante para todas las personas. La Constitución y las Leyes exigen de los poderes públicos el cuidado de la salud de los consumidores que pueden realizarse también con el apoyo de sus organizaciones.

A través de la historia, aprovechándose múltiples veces de la ignorancia de los ciudadanos y de su afán por conservar o recuperar la salud, han surgido embaucadores y tramposos que a través de ritos mágicos, de decir que tienen capacidad para comunicarse con el más allá o más simplemente de mucha cara, han engañado y engañan a muchos normalmente con el resultado de vaciarles su cartera y a veces, lo que aún es más grave, quebrantando su salud.

Irache que piensa con idealismo, en vertical, y trabaja a ras de tierra, en horizontal, ha acudido pidiendo apoyo a quienes vocacionalmente trabajan y técnicamente saben más de salud y enfermedades humanas, los médicos y sus organizaciones. Acudimos al M.I Colegio de Médicos de Navarra y ofrecimos la realización de la Guía a su Presidente Dr. D. Gabriel Delgado. Le expusimos nuestra idea, no fue necesario tratar de convencerle, nos dio un sí rotundo y, lo que es más importante, a los siete días otros tantos doctores nos habían enviado de forma totalmente desinteresada sus valiosas participaciones a la Guía. La Guía ya estaba completa, y con la seguridad que da la realización por nueve grandes profesionales. ¿Qué vamos a decir?, gracias, muchas gracias en nombre de muchísimos consumidores de Navarra, de los miles y miles de socios de Irache, de Navarra. Agradecemos también al Departamento de Salud del Gobierno de Navarra que entiende y colabora con esta organización y apoya también económicamente esta Guía de Salud.

Mª ASUNCION BIURRUN
PRESIDENTA

Dr. José Ramón Azanza Perea
Doctor en Medicina. Especialista en Farmacología Clínica. Profesor de Farmacología de la Escuela de Enfermería y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra. Consultor del Servicio de Farmacología Clínica de la Clínica Universitaria de Navarra. Presidente de la Sección Académica del Colegio Oficial de Médicos de Navarra. Vocal de la Comisión Permanente de Formación Continuada para Profesionales Sanitarios de Navarra.



BUEN USO DE LOS MEDICAMENTOS

Dr. José Ramón Azanza Perea

En nuestro país cualquier sustancia medicinal que se presente dotada de propiedades para prevenir, diagnosticar, tratar, aliviar o curar enfermedades o dolencias o para afectar a funciones corporales o al estado mental, que haya sido expresamente autorizada para ello por las autoridades sanitarias, recibe la denominación de medicamento. Esta aprobación sólo se realiza cuando se demuestra de forma inequívoca que el fármaco es eficaz y seguro para las personas cuando se utiliza en las condiciones y circunstancias en las que ha sido investigado. Cuando el fármaco comienza a utilizarse se dispone de experiencia limitada por lo que conforme progresa su utilización pueden presentarse efectos no conocidos que pueden ser beneficiosos o perjudiciales.

Esta introducción permite comprender que los consejos referentes al buen uso de los medicamentos sean los siguientes:

- Utilice únicamente los medicamentos prescritos por un médico. El médico es el único profesional autorizado para prescribirlos ya que tiene conocimientos sobre los medicamentos y las enfermedades. Acepte y siga los consejos, siempre que no sean contrarios a los que le indicó el médico, que en relación con los medicamentos le realicen otros profesionales como farmacéuticos o enfermeras.
- Utilice los medicamentos en la dosis, forma, horarios y condiciones que le indicó su médico. Cualquier variación puede acarrear alteraciones de la eficacia y/o de la tolerancia que podrían terminar suponiendo un riesgo para su salud.
- Lea cuidadosamente el prospecto aunque no debe asustarse si no entiende el texto o en él se describen muchos problemas asociados con el medicamento. La norma exige comunicar todo en lenguaje técnico, si le surgen dudas pregunte.
- Elimine los medicamentos sobrantes pero no los tire a la basura, déjelos en su farmacia habitual.
- Si nota cualquier efecto no deseado con un medicamento consulte a su médico antes de suspenderlo. Algunos medicamentos pueden producir problemas para la salud si se suspenden de forma rápida.
- Siempre que le prescriban un medicamento comunique las alergias y TODOS los medicamentos que ya toma, de este modo el médico ajustará el tratamiento de forma adecuada.
- Evite convertirse en prescriptor de medicamentos, su intención, que indudablemente es la de ayudar, puede generar graves problemas para las personas que reciben su ayuda.
- Los medicamentos no sustituyen a ninguna otra de las medidas de tratamiento que le prescribe su médico en forma de dieta alimentaria, ejercicio, régimen de vida, etc.



*Dr. Juan José Barbería Layana
Jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital de Navarra.
Presidente de la Federación Española de Diabetes.
Profesor Asociado de la Facultad de Medicina de la
Universidad de Navarra.*

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Dr. Juan José Barbería Layana

La obesidad está en parte condicionada por una predisposición genética, pero sobre todo por toda una serie de condicionantes ambientales, como son la práctica de una alimentación inadecuada, con elevado contenido en grasas animales, azúcares refinados y calorías, así como por llevar una vida excesivamente sedentaria, con poca actividad física.

La obesidad puede tener consecuencias negativas para la salud, pues con frecuencia la persona obesa tiene además diabetes, aumento del colesterol y otras grasas en la sangre y elevación de la presión arterial (hipertensión arterial), etc., enfermedades que facilitan la aparición de arteriosclerosis (infarto de miocardio, trombosis o hemorragia cerebral, etc.).

El primer objetivo de todos debe ser la prevención de esta enfermedad, que afecta a amplios sectores de la población y en ocasiones aparece en edades muy tempranas de la vida. El 75% de los adolescentes con obesidad, seguirán siendo obesos en la edad adulta.

Resulta aconsejable cuidar la alimentación del niño desde los primeros años de la vida, promocionando el consumo de verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados, cereales, patatas, pescado etc., y evitando a la vez la ingestión exagerada de chucherías, pasteles, chocolates, bollos, helados, etc., así como de otros alimentos prefabricados de amplia difusión, que por su elevado contenido en grasas animales, pueden facilitar el incremento de peso en el niño.

Desde los primeros años de la vida, padres y profesores deberán inculcar al niño la afición por la práctica continuada de algún deporte, de acuerdo con sus características físicas y sus preferencias, evitando por todos los medios que tenga una vida sedentaria (televisión).

La prevención de la obesidad en el adulto pasa en primer lugar, por continuar haciendo el ejercicio físico o el deporte que se practicaba durante la adolescencia, o bien por aficionarse a otros más acordes con la diferente edad y condición física. Caminar a ritmo vivo durante 30-40 minutos diariamente, nadar, montar en bicicleta, correr a ritmo lento, practicar el golf, hacer gimnasia, etc., pueden ser actividades físicas que permiten mantener el peso controlado. Junto a ello será bueno aumentar el ejercicio físico laboral o profesional, que realiza a diario cada persona (dejar el coche aparcado, utilizar menos el ascensor, realizar gestiones caminando, etc.).

Si además se lleva una alimentación saludable nuestra relación con la báscula será siempre cordial.

*Dr. Enrique de los Arcos Lage
Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en Medicina Interna y Cardiología en la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Autor y coautor de más de 300 comunicaciones, publicaciones y mesas redondas, sobre temas relacionados con la Cardiología y la Prevención Cardiovascular. Jefe del servicio de Cardiología del Hospital de Navarra.*



HIPERTENSION ARTERIAL

Dr. Enrique de los Arcos Lage

La primera causa de enfermedad y de mortalidad en el mundo occidental la constituyen las enfermedades cardiovasculares. Estas son, fundamentalmente, la enfermedad cerebro-vascular y las enfermedades isquémicas del corazón, así como la afectación de las arterias periféricas.

En Navarra, como en España y el resto de países del llamado mundo desarrollado, sucede de este modo: enfermedad isquémica del corazón como primera causa de mortalidad en el hombre y enfermedad cerebrovascular como primera causa de mortalidad en la mujer.

Una de las causas más destacadas y más comunes de estos problemas lo constituye la hipertensión arterial o cifras elevadas de la presión sanguínea, que de modo global consideramos por encima de 140/90. Distinguiremos dos tipos de hipertensión: una que llamamos secundaria, en la que se encuentra una causa clara y que por lo tanto puede curarse si la eliminamos. Otra, la hipertensión primaria o esencial, la mayoría de los casos, que no obedece a un determinante claro, es de origen genético, existen antecedentes familiares la mayor parte de las veces y se considera que es debido a una acción combinada entre la genética y el medio ambiente (los hábitos alimenticios desfavorables y la ingesta elevada de sal).

La hipertensión ha sido llamada "epidemia silenciosa". Pasa o puede pasar desapercibida durante muchos años puesto que no produce síntomas y sus efectos suelen ser catastróficos a medio o a largo plazo. Estos efectos se manifiestan esencialmente sobre todo el sistema arterial, el corazón, el cerebro y los riñones.

- En el corazón actúa desarrollando lentamente un aumento de grosor de las paredes del ventrículo izquierdo, la hipertrofia ventricular que, a la larga, dará lugar a la insuficiencia cardíaca. Actúa también sobre las arterias coronarias favoreciendo la aparición de placas de arterioesclerosis y sus consecuencias de angina de pecho, infarto de miocardio y muerte súbita. Todos estos hechos van en perfecta sintonía con los otros factores de riesgo coronario: el tabaco, las cifras elevadas de colesterol, la diabetes, la obesidad y la vida sedentaria.

- Sobre el cerebro constituye la causa más importante de accidente cerebral agudo, con sus secuelas de incapacidad más o menos marcada.

- Sobre el riñón determinando la aparición progresiva de una insuficiencia renal.

La asociación tan frecuente de hipertensión, obesidad abdominal, diabetes y aumento de colesterol constituye el denominado "cuarteto de la muerte", ya que los riesgos de presentar problemas vasculares aumentan de un modo espectacular.

Existen actualmente excelentes medicamentos para el control de las cifras tensionales elevadas. Sin embargo, lo esencial es la prevención, ya que muchas veces sus secuelas son irreversibles.

La prevención es sencilla y con efectos favorables la mayor parte de las veces.

Realizar una alimentación pobre en sal y rica en potasio (verduras, frutas, legumbres en todas las comidas), evitar las grasas saturadas, sobre todo las presentes en embutidos y carnes rojas. Utilizar aceite de oliva crudo.

El ejercicio físico de un modo regular es fundamental. No hace falta convertirse en un atleta, ya que está demostrado que el simple hecho de pasear diariamente es beneficioso. Mantener un peso adecuado evitando por todos los medios la obesidad. Si la dieta es adecuada y el ejercicio físico es diario, se podría corregir.

En resumen: mantener o adquirir hábitos de vida saludables y vigilarse periódicamente las cifras tensionales son una garantía de buena calidad de vida.



*Dr. Emilio García Quetglas
Doctor en Medicina por la Universidad de Navarra.
Especialista en Farmacología Clínica.
Colaborador Clínico del Servicio de Farmacología Clínica
de la Clínica Universitaria.
Profesor Clínico Asociado de la Facultad de Medicina
de la Universidad de Navarra.*

PRODUCTOS MILAGRO. MEDICAMENTOS POR INTERNET. RIESGOS PARA LA SALUD.

Dr. Emilio García Quetglas

Desde que una molécula es sintetizada o extraída de fuentes naturales hasta que puede ser dispensada en las farmacias debe recorrer un largo camino. Debe salvar dos etapas ineludibles: una etapa preclínica, que se corresponde con estudios de laboratorio y otra etapa clínica que conlleva la investigación en seres humanos. Sólo una pequeña fracción de estas moléculas, aproximadamente una de cada 3.000, se autoriza para comercializarse como medicamento. La inversión requerida es muy importante (7 a 15 años y 500 millones de euros). Con el fin de garantizar este proceso existe una extensa legislación en la práctica totalidad de los países desarrollados que en España se concreta en: Ley 14/86 General de Sanidad, Ley 25/90 del Medicamento y el Real Decreto 561/93 sobre Ensayos Clínicos.

A pesar de esto existen "productos milagro" a los que se atribuyen diversas propiedades que no han sido científicamente probadas y que no se han sometido a los sistemas legales de autorización. Disponen, eso sí, de algún tipo de autorización (por ejemplo, como derivado alimenticio), para realizar una campaña agresiva en la que se atribuyen al producto propiedades que nada tienen que ver con lo que se ha comunicado a las autoridades sanitarias.

Los medicamentos comprados a través de Internet, no tienen un control previo por lo que se desconoce si el fármaco y la dosis se corresponden con lo afirmado en el prospecto (cuando se adjunta), si ha cumplido las normas de fabricación, condiciones de conservación, etc.

A pesar que desde el año 1996, existe un Real Decreto que regula la publicidad y promoción de productos con finalidad sanitaria y que desde la Administración Pública Sanitaria se procede a retirar publicidad y productos de este tipo, en muchos casos el retraso acumulado en las decisiones hace que la sanción administrativa sea poco significativa frente a las ganancias que se han obtenido.

La mejor recomendación hacia el usuario para no sufrir consecuencias desagradables es evitar la compra de estos productos.

La salud es un bien demasiado preciado para dejarlo en manos de personajes que únicamente persiguen fines lucrativos.



ENVEJECER SATISFACTORIAMENTE ES PARA TODOS LOS MAYORES

Dr. Juan Luis Guijarro García

La vejez es una condición de la edad, pero no una enfermedad. Puede y debe vivirse bien, con salud y satisfacción. Hay factores negativos en el envejecimiento que se resumen en la decadencia del ser. Y también muchos beneficiosos: jubilación, movilidad, tiempo para disfrutar, libertad, experiencia.

La edad mayor dura mientras se es autónomo, dueño de sí mismo. Cuando se depende de los demás, en mayor o menor medida, se es anciano. Las peores enfermedades son las que invalidan. Y cuanto más edad se tiene, mayor es la frecuencia de estos procesos.

El mejor indicador de salud de una persona mayor es su movilidad. Y para fomentarla hay que practicar ejercicio. El más sencillo y fisiológico es andar. Pero hay otras formas. La actividad física debe ser reglada, dependiendo de las posibilidades y gustos de cada uno. Siempre se requiere entrenamiento. Y la opinión del médico sobre la clase, la intensidad y la frecuencia del ejercicio. Todas sus funciones sentirán el efecto estimulante y recuperador de la actividad física. Y si es posible, llévela a cabo en grupo.

Una correcta alimentación ha de ser variada y ha de respetar los regímenes a los que obliguen las enfermedades que se padecen. Cuando la persona mayor está sana, que coma de todo, con preferencia de productos vegetales, hortalizas, ensaladas, legumbres. De las proteínas, las mejores son las del pescado. Y no desprecien los huevos, que son sanos y baratos. Las grasas no gozan de buena opinión, pero el aceite de oliva es buen alimento y tiene efectos antioxidantes. Como un vaso de vino al día. No abusen de los dulces, principalmente porque muchos de ellos se preparan con grasas animales. La leche es otro alimento indispensable. Como algunos de sus derivados, yoghurt, cuajada, queso. Y beban líquido, en especial en tiempo caluroso. Los hipertensos, cardiopatas y varicosos han de tomar muy poca sal. Las dietas más restrictivas son para diabéticos y enfermos de aparato digestivo, vesícula biliar y estómago. Con disciplina, imaginación y buena cocina, siempre es sencillo llevar adelante un régimen.

La distracción y el entretenimiento son indispensables en los mayores. Quién se aburre está amenazado por la depresión. Existen muchas maneras de distraerse. La oferta, en especial fuera de la casa es muy amplia: cultura, viajes, clubes, actividades solidarias, etc. Mientras pueda, las tareas domésticas conducidas sin agobios, son un excelente entretenimiento de muy práctica aplicación para el bienestar en la casa. Lo que hagan, que les guste. Que favorezca la relación con los demás. Que nos les cueste mucho dinero. Piensen que detrás de muchas actividades programadas hay compromisos, y uno de ellos es el económico. La gente que más ahorra son los mayores. Y esto se nota a menudo.

Y mantengan ilusiones. Mientras las posean, sentirán ganas de vivir y alegría en hacerlo. Es una buena edad. No miren para atrás. No hagan comparaciones. Acomódense en el presente.

Y disfruten con su propia vida cumplida. Y también siendo útil a los demás.



*Dr. Salvador Martín Algarra
Oncólogo Médico y Director del Departamento de
Oncología de la Clínica Universitaria de Navarra. En
este centro realizó su especialidad. Estudios de
subespecialización en trasplante de médula ósea.*

PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA Y CÁNCER DE PIEL

Dr. Salvador Martín Algarra

El cáncer es cada vez más frecuente, debido a dos causas: la longevidad alcanzada al curar otras enfermedades como infecciones, traumatismos, desnutrición... y la mayor y más prolongada exposición a factores carcinogénicos en el mundo desarrollado.

Es una enfermedad de los mecanismos encargados del control celular, que hace que las células proliferen desordenadamente, modifiquen su naturaleza y función, y "agreden" al propio órgano o tejido del que forman parte. No obstante, a pesar del tremendo desarrollo científico actual, todavía desconocemos los mecanismos intrínsecos que originan el cáncer.

Los tratamientos más activos contra el cáncer: cirugía, radioterapia y tratamientos médicos, no son siempre eficaces y ocasionalmente se acompañan de efectos tóxicos. De ahí la importancia de las medidas de prevención.

El cáncer de piel es el más común de todos los tipos de cáncer y puede ser fácilmente diagnosticado. Los carcinomas basocelular y epidermoide se curan frecuentemente, pero el melanoma tiene una tasa de curación muy baja si no se diagnostica y reseca precozmente.

La causa del cáncer de piel es multifactorial. Se conoce muy bien su relación con la radiación ultravioleta presente en la irradiación solar. El hábito de exposición al sol ha crecido paralelamente con el bienestar y la riqueza de la sociedad moderna, y esto ha hecho que crezca del mismo modo la incidencia de cáncer de piel.

Hay dos sencillos modos de prevenir del cáncer de piel: reduciendo la exposición al sol y a fuentes artificiales de bronceado –especialmente las personas de piel clara– y consultando con el dermatólogo ante la detección de lesiones o manchas en la piel que cambian de tamaño, pican o sangran.

Otro tipo de cáncer extraordinariamente frecuente en los países más desarrollados es el cáncer de mama. Son muchas sus posibles causas: genéticas, ambientales, hormonales, dietéticas... Su elevada frecuencia ha llevado a investigadores, médicos y políticos a recomendar programas de detección precoz basados fundamentalmente en la autoexploración mamaria y la realización periódica de mamografías, con el objetivo de identificar y reseca precozmente lesiones sospechosas y con ello aumentar las tasas de curación. Estas recomendaciones son especialmente importantes en mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama.

Hábitos dirigidos a evitar sobrepeso como dieta pobre en grasa y actividad física, especialmente después de la menopausia, se han asociado a un efecto preventivo. La incidencia de cáncer de mama también parece estar reducida a mujeres que han alimentado sus hijos con lactancia materna.

El cáncer de mama y de piel son enfermedades que, a la luz de los conocimientos actuales, pueden diagnosticarse precozmente y, quizá, también prevenirse siguiendo consejos como los anteriormente mencionados.



HABITOS DE VIDA SALUDABLES

Dr. Rodolfo Montoya Barquet

¿Realmente afecta a mi salud lo que yo hago? Mucho. Colaborar con su médico para mantenerse en buen estado de salud es tan importante como ser tratado cuando está enfermo. La evidencia muestra que algunas causas de muerte pueden ser prevenidas con la mejora de los hábitos de salud personales. Alimentación apropiada, actividad física regular, mantener del peso, evitar fumar y abusar del alcohol, son ejemplos de buenos hábitos que pueden ayudarlo a mantenerse saludable.

Las siguientes son unas buenas reglas para seguir en su vida, algo de lo que usted puede hacer para mantenerse sano:

- **No fume:**

La mayoría de las enfermedades prevenibles tienen relación con el tabaco. Si no fuma no comience a hacerlo. Si fuma déjelo. Es lo mejor que puede hacer para mantenerse sano. Si falla la primera vez, no se desanime, siga intentando y aprenda de sus experiencias.

- **Límite la cantidad de alcohol:**

Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. El abuso del alcohol puede ser causa de serios problemas de salud y accidentes.

- **Alimentación apropiada:**

Comer alimentos variados en las cantidades adecuadas puede ayudarlo a vivir una vida más prolongada y sana. Muchas enfermedades pueden prevenirse o controlarse por medio de una alimentación apropiada. Procure equilibrar las calorías que usted obtiene de los alimentos, con las calorías que utiliza a través de la actividad física. Cocine con poca sal, evite los alimentos que tienen alto contenido en sal.

- **Si tiene sobrepeso pierda peso:**

El peso excesivo puede causar problemas de salud. Usted puede controlar y mantener su peso con una dieta saludable y actividad física regular. Una dieta de contenido alto en fibra, contenido bajo en grasa y ejercicio regular puede ayudarlo a perder peso gradualmente y mantenerlo.

- **Actividad física:**

Aumentar la actividad física puede darle una vida más larga y mejorar su salud. Escoja actividades que le gusten, que se ajusten a su rutina diaria y que puede hacer con un amigo o un familiar. Comience poco a poco y mantenga el hábito. Antes de elegir una actividad más difícil, comience por caminar regularmente. Aumente el tiempo y el nivel de actividad gradualmente. Recuerde, que el ejercicio tiene tantos beneficios que cualquier cantidad es mejor que nada.



*Dr. Javier Oroz Torres
Jefe del servicio de Cirugía Plástica y Reparadora
Hospital Virgen del Camino*

RECOMENDACIONES ACERCA DE CIRUGIA PLASTICA Y ESTETICA

Dr. Javier Oroz Torres

¿Qué es la cirugía plástica?

La cirugía plástica es una especialidad que comprende dos áreas principales:

- Cirugía reparadora o reconstructiva
- Cirugía estética

La cirugía reparadora se realiza sobre estructuras anormales del cuerpo, causadas por defectos congénitos, anomalías en desarrollo, traumatismos, infecciones, quemaduras, tumores o enfermedades. Procurando mejorar la función y dar una apariencia normal.

La cirugía estética se realiza sobre estructuras normales del cuerpo, para remodelarlas con el fin de crear una mejora en la apariencia del paciente que le haga tener más confianza en sí mismo y en su propia imagen.

¿Cuáles son los procedimientos principales en Cirugía Plástica?

CIRUGÍA REPARADORA

- Malformaciones congénitas
- Cicatrices
- Reconstrucción mamaria
- Anomalías craneofaciales
- Quemados
- Tumores de piel, melanoma
- Cirugía de la mano

CIRUGÍA ESTÉTICA

- Cirugía mamaria, reducción-aumento
- Láser dermoabrasion
- Tratamientos con hialuronico, grasa, peelings
- Lifting facial
- Cirugía de párpados, nariz, orejas, abdomen
- Liposucción

¿Quién puede llevar a cabo estas intervenciones?

En la base de la formación del Cirujano Plástico, en los que invierte una larga y costosa formación, está el conocimiento de la piel, su estructura, sus funciones, como cicatriza los problemas que le afectan y las diferentes formas en las que puede ser suturada, estirada y trasladada alrededor del cuerpo.

Estos son los mismos principios que se aplican tanto en la Cirugía Reconstructora como en la Estética. Esto aclara la interesada confusión sobre la existencia de dos especialidades diferentes, fuente de la mayor causa de problemas para el paciente como es el intrusismo profesional y la utilización de especialidades no reconocidas oficialmente.

Por la orden Ministerial del pasado 7/2/2003, esta especialidad pasa a denominarse CIRUGIA PLASTICA, ESTETICA Y REPARADORA, siendo el Cirujano Plástico el único capacitado y acreditado tanto legalmente como por formación, para llevar a cabo este tipo de intervenciones.

¿Dónde puedo informarme?

Si usted está pensando en someterse a una intervención de Cirugía Plástica o Estética, acuda a un especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora, es quizás lo más importante para el éxito de una cirugía.

Para informarse si su médico posee el título de esta especialidad puede ponerse en contacto con la Secretaria del Colegio Oficial de Médicos de Navarra Av. Baja Navarra, 47. Tfno. 948 226093

Dr. Juan Pedro Tirapu León
Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra. Médico interno Residente de Medicina Intensiva en la Unidad de Medicina Intensiva en el Hospital de Navarra desde 1989 hasta 1993. Médico Especialista en Medicina Intensiva en la Unidad de Medicina Intensiva del Hospital de Navarra. Instructor de Soporte Vital en Trauma por la Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias.



GUÍA DE ACTUACION ANTE ACCIDENTES DE TRÁFICO

Dr. Juan Pedro Tirapu León

Las conductas transmitidas a los ciudadanos no sólo sirven para evitar el riesgo sino para actuar una vez hayan ocurrido, tratando de llevar a cabo medidas paliativas que minimicen el efecto del accidente.

Dentro del amplio espectro de los accidentes, el de tráfico llama la atención tanto por el número de víctimas como por la gravedad de las lesiones que se generan.

Los siguientes consejos que expongo son medidas que bien llevadas minimizan los efectos dramáticos de un accidente de tráfico:

- Protéjase y proteja a los heridos, señalando la zona. La medida más acertada es colocar metros antes del lugar del siniestro el triángulo de preseñalización de avería y en su defecto, situar un vehículo fuera de la calzada con las luces intermitentes.
- Retire su vehículo del lugar del suceso, que no estorbe, advierta al resto de conductores del suceso.
- Intentar identificar el tipo de accidente. Atropello, alcance posterior de 2 vehículos, vuelco, atropello de un motorista o ciclista, etc.
- Identificar el lugar del accidente, punto kilométrico, sentido de la marcha, hora del suceso y número de heridos en el lugar.
- Reconocer si el motor del vehículo accidentado está o no encendido y si es posible y sin riesgo para usted, apáguelo.
- Si hay heridos procure apartarlos de los lugares donde la integridad de los mismos corra peligro. Si no es estrictamente necesario no mueva nunca a un herido y compruebe el tipo y la importancia de las heridas.
- LLAME AL 112. La activación del SEM (Servicio de Emergencias Médicas) constituye el primer eslabón de la cadena asistencial. Es la acción fundamental, la más importante que deben de realizar los testigos de un accidente. Exige el conocimiento previo por parte de los ciudadanos del teléfono de emergencias (112) y de un centro coordinador que regule la demanda y despache los recursos necesarios para atenderla.
- Siga las instrucciones que le den por teléfono, siempre será un beneficio para las víctimas.
- No intente nunca:
 - Sacar a las víctimas de los vehículos en los que está atrapada.
 - Quitar el casco a los motoristas accidentados.
 - Trasladar a los heridos en vehículos particulares.
 - Suministrar bebida y alimento.
- En aquellas circunstancias que se tengan conocimientos de Soporte Vital Básico identificar en las víctimas las necesidades potenciales de Soporte Vital en Trauma que siempre se aplicarán según la metodología estandarizada:
 - Liberación de la vía aérea con estricto control cervical.
 - Asegurar un grado suficiente de ventilación.
 - Controlar las hemorragias externas tapando las heridas con un paño lo más limpio posible, realizando una fuerte compresión y espera a que lleguen los SEM.

DERECHOS Y DEBERES DEL CIUDADANO ANTE LOS SERVICIOS SANITARIOS

La Ley Foral 10/1990, de 23 de noviembre establece los derechos y deberes del ciudadano ante los servicios sanitarios.

Los ciudadanos acogidos al ámbito de esta Ley Foral son titulares y disfrutan con respecto al sistema sanitario de la Comunidad Foral de los siguientes derechos:

- Al respeto de su personalidad, dignidad humana e intimidad, sin discriminación alguna.
- A la información sobre los servicios sanitarios a que pueden acceder y sobre los requisitos necesarios para su uso.
- A la confidencialidad de toda la información relacionada con su proceso y estancia en centros sanitarios públicos y privados.
- A ser advertidos de si los procedimientos de pronóstico, diagnóstico y terapéuticos que se le apliquen, pueden ser utilizados en función de un proyecto docente o de investigación, que, en ningún caso, podrá comportar peligro adicional para su salud. En todo caso será imprescindible la previa autorización y por escrito del paciente y la aceptación por parte del médico y de la dirección del correspondiente centro sanitario.
- A que se les dé en términos comprensibles, a él y a sus familiares o allegados, información completa y continuada, verbal y escrita sobre su proceso, incluyendo diagnóstico, pronóstico y alternativas de tratamiento.
- A la libre elección entre las opciones que le presente el responsable médico de su caso, siendo preciso el consentimiento previo y por escrito del paciente para la realización de cualquier intervención, excepto en los siguientes casos:
 - a) Cuando la no intervención suponga un riesgo para la salud pública.
 - b) Cuando exista incapacidad para tomar decisiones, en cuyo caso, el derecho corresponderá a sus familiares o personas a él allegadas.
 - c) Cuando el caso implique una urgencia que no permita demoras por la posibilidad de ocasionar lesiones irreversibles o existir peligro de fallecimiento.
- A la asistencia sanitaria individual y personal por parte del médico al que el ciudadano ha sido adscrito que será su interlocutor principal con el equipo asistencial, salvo necesidad de sustituciones reglamentarias del personal sanitario. Igualmente tendrán derecho a la atención y seguimiento personalizado por parte de un mismo médico especialista en los procesos asistenciales tanto en las consultas externas extrahospitalarias y hospitalarias.
- A que se extienda certificación acreditativa de su estado de salud, cuando su exigencia se establezca por una disposición legal o reglamentaria.
- A negarse al tratamiento excepto en los casos señalados en el apartado 6 del presente artículo, debiendo, para ello, solicitar y firmar el alta voluntaria. De negarse a ello correspondería dar el alta a la dirección del centro correspondiente, a propuesta del médico encargado del caso.

DERECHOS Y DEBERES DEL CIUDADANO ANTE LOS SERVICIOS SANITARIOS

- A participar en las actividades sanitarias a través de los cauces previstos en la Ley Foral y en cuantas disposiciones la desarrollen.
- A que quede constancia por escrito o en soporte técnico adecuado de todo su proceso. Al finalizar la estancia en una institución hospitalaria, el paciente, familiar o persona a él allegada, recibirá su informe del alta.
- A la utilización de los procedimientos de reclamación y de propuesta de sugerencias así como a recibir respuesta por escrito siempre de acuerdo con los plazos que reglamentariamente se establezcan.
- A la libre elección del médico, servicio y centro en los términos establecidos en la presente Ley Foral.
- A la cobertura sanitaria de los regímenes de la Seguridad Social, así como a la prestación sanitaria de la psiquiatría. La Administración sanitaria de la Comunidad Foral podrá establecer prestaciones complementarias que serán efectivas previa programación expresa y dotación presupuestaria específica y tendrán por objeto la protección de grupos sociales con factores de riesgos específicos, con especial referencia a la salud laboral.
- A la promoción y educación para la salud.
- A la atención sanitaria adecuada a las necesidades individuales y colectivas, acorde con la disponibilidad de recursos.
- A una asistencia dirigida a facilitar la reinserción biopsicosocial.

Además los ciudadanos residentes en Navarra tienen los siguientes deberes individuales en la utilización del sistema sanitario:

- Cumplir las prescripciones generales de naturaleza sanitaria comunes a toda la población, así como las específicas determinadas por los servicios sanitarios.
- Cuidar las instalaciones y colaborar en el mantenimiento de la habitabilidad de los centros sanitarios.
- Responsabilizarse del uso adecuado de los recursos ofrecidos por el sistema sanitario, fundamentalmente en lo que se refiere a utilización de servicios.
- Firmar el documento de alta voluntaria en los casos de no aceptación del tratamiento.
- Aceptar las prestaciones que el sistema sanitario haya establecido con el carácter general, tanto básicas como complementarias.
- Cumplir las normas económicas y administrativas que le otorguen el derecho a la salud.
- Mantener el debido respeto a las normas establecidas en cada Centro Sanitario y al personal que preste sus servicios en el mismo.