

## EL IRYCIS investiga para mejorar la nutrición

El Instituto Ramón y Cajal de Investigación Sanitaria (IRYCIS) del Hospital Universitario Ramón y Cajal y la empresa 2B Blackbio colaboran conjuntamente en el marco del proyecto Henufood para poner de manifiesto el efecto beneficioso de algunos alimentos para la salud y sus efectos reales en el organismo. El objetivo principal de esta colaboración es el desarrollo de novedosas herramientas de diagnóstico que permitirán mejorar la detección de los factores de riesgo de algunas enfermedades crónicas que pueden estar condicionadas por la alimentación, como la diabetes, así como detectar posibles alergias alimentarias.

Según Pedro Franco Sarabia, presidente de 2B Blackbio, "2B Blackbio y el Hospital Ramón y Cajal están llevando a cabo una colaboración en la investigación con la tecnología de microarrays, una iniciativa pionera en el campo de la nutrición que puede encaminarnos hacia una alimentación personalizada en el futuro, en personas con factores de riesgo de enfermedades crónicas o con alergias a determinados alimentos".

La investigación busca desarrollar a partir de microarrays, como el CholestChip y el DietChip, enfocados al estudio de aspectos concretos del metabolismo para descifrar si los componentes "saludables" que se añaden a los alimentos funcionales tienen algún efecto real en nuestra genética. Todo ello, mediante la identificación de marcadores genéticos, es decir, aquellos genes cuya expresión cambia al consumir estos componentes saludables.

### Estudio de alergias alimentarias

Según el Dr. Javier Martínez-Botas, investigador principal de este proyecto, "el desarrollo de marcadores de proteínas y péptidos para el estudio de alergias alimentarias y la generalización de estas técnicas, podría evitar en el futuro la realización de tests cutáneos con alérgenos, lo que evitaría muchas molestias a los pacientes e incluso ingresos hospitalarios para realizar las pruebas diagnósticas que son bastante largas y complejas a día de hoy. Podríamos acortar y simplificar muchísimo estas pruebas, lo que beneficiaría especialmente a los niños pequeños afectados por estas alergias alimentarias".

En España, el huevo es la causa más frecuente de alergia alimentaria en niños, con una prevalencia de entre 0,5% y el 2% de la población infantil, según la Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y Látex (AEPNAA). El porcentaje de alérgicos a leche de vaca en el primer año de vida se sitúa entre el 0,36% y el 1,95%.

Pasa a pág. 2

Es el primer hospital de la Comunidad de Madrid que tiene certificado el Servicio de Suministros, incluidas todas sus áreas

## Suministros obtiene la norma ISO 9001:2008



Los profesionales del Servicio de Suministros posaron en el "caracol".

Hace cuatro años que desde la Dirección de Gestión del hospital, se nos plantea la necesidad de cambiar nuestra forma de trabajar con el fin de mejorar los resultados de la gestión operativa del servicio de Suministros.

No nos cupo duda de que nuestros clientes internos, médicos, enfermeras, auxiliares... iban a ayudarnos a ver de qué manera podríamos materializar las mejoras. Ellos nos iban a dar la respuesta. Organizamos varias

reuniones y comprobamos que su nivel de satisfacción no era el más adecuado. De ellos brotaron sugerencias tan interesantes que nos replanteamos todos nuestros esquemas.

En definitiva, debíamos mejorar la utilización de los medios de trabajo que teníamos a nuestra disposición, haciendo prácticamente una reingeniería de procesos. De hecho, no tenemos más y mejores medios, sino que les estamos dando una mayor utilidad; sobretudo a las aplicaciones in-

formáticas que el Servicio de Informática y en especial Pepa Valverde nos ha facilitado; a la mejora del catálogo de productos del Servicio que nos ha desentrañado María José Villarreal.

### Organización más adaptable

Esto dió lugar a una nueva organización, menos rígida y más adaptable a los cambios que nuestro entorno nos ofrece, fomentando la formación interna (punto clave para dar una mayor

seguridad y aceptación al cambio) e inculcando a nuestro personal una nueva orientación al cliente intentando incluir el matiz de eficiencia frente al tradicional de la eficacia.

En esta tarea inicial invertimos los primeros tres años; el cuarto, junto con la Unidad de Calidad, lo perfeccionamos y lo adaptamos a la normativa ISO 9001; tema arduo que sin la ayuda de Esperanza Martín y de Katia Tólcheff hubiera sido imposible.

Pasa a pág. 2

Por primera vez se incorporan enfermeras residentes en Pediatría y Comunitaria

## Bienvenida y hasta pronto a los residentes

Como todos los años, el Hospital da la bienvenida a sus nuevos residentes en una fiesta en la que además se despidió a los ya especializados.

"Para el hospital acoger nuevos residentes y despedirlos como nuevos especialistas es el gran acontecimiento del año", dijo Javier Maldonado, director gerente del Hospital Universitario Ramón y Cajal. En esta ocasión, las novedades son la incorporación de enfermeras en la especialidad de pe-

diatría y Enfermería Comunitaria a esta promoción. Además se ha incluido en las especialidades médicas la de Geriátrica, con dos nuevos residentes. "Que nuestro hospital esté cada año en los primeros puestos para que los nuevos MIR elijan especialidad no es fruto de la casualidad, ya que contamos con un amplísimo grupo de profesionales dedicados exclusivamente a la docencia", siguió el gerente, además destacó que no es posible ser gran profesional sino se trabaja en

equipo. "Para un nuevo residente es un deber motivarse, adquirir competencias, observar, preguntar y discrepar. Pero además estar en un hospital como este -uno de los mejores hospitales investigadores del Sistema Nacional de Salud- hace que la labor investigadora sea una obligación."

Tras el director gerente, tomó la palabra la directora de enfermería Esther Rey, que destacó la importancia de prestar atención a los pacientes. Por su parte, Daniel Álvarez Cabo, di-

rector médico, quiso destacar la importancia de haberse especializado en el Hospital Universitario Ramón y Cajal. La jefe de Estudios, dra. Belén de la Hoz, leyó dos citas conocidas "Todo hombre puede ser si se lo propone escultor de su propio cerebro" (Santiago Ramón y Cajal) y otra de Sócrates en la que destacó que "La educación enciende una llama, no llenar un cuenco vacío" (Sócrates). El adjunto

Pasa a pág. 2



Fotografía de la promoción de residentes saliente junto al busto de Ramón y Cajal.

## Celebración del Día Internacional de la Enfermería



Desde enero de 1974 el Día Internacional de la Enfermería se celebra en todo el mundo cada 12 de Mayo, para conmemorar el aniversario del nacimiento de Florence Nightingale, considerada pionera de la enfermería moderna. Este día tan especial rinde homenaje a todas las enfermeras del mundo que a través de su profesión junto a su vocación brindan acompañamiento y apoyo durante un periodo de enfermedad.

Nuestro Hospital, al igual que en años anteriores, lo celebró con la Jornada "Profesionales del Futuro: Relaciones entre Hospital y Universidad", centrada en la formación de nuestros futuros profesionales, desde las aportaciones de profesores de universidad y compañeros del ámbito asistencial.

En esta ocasión contó con la participación de Crispín Gigante Pérez, subdirector de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá, que habló de los "20 años de evolución en el ámbito

docente universitario. Líneas generales de Investigación"; Rosa M. Fernández Ayuso, directora de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia San Juan de Dios, de la Universidad Pontificia Comillas, que se centró en "Cambios en la metodología docente en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior. Experiencia de San Juan de Dios"; Inmaculada García Montes, profesora asociada de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá que habló sobre "Importancia de la Tutorización. Profes-

rado Asociado"; Gema Sánchez Díez, enfermera de Neurología del Hospital Universitario Ramón y Cajal, que habló de "Tutorización Pregrado: implicación del profesional"; y Raul Romero Paredes, enfermero UCI Médica del Hospital Universitario Ramón y Cajal, que centró su intervención en "Docencia y Asistencia. Experiencia del profesional. Vías de aproximación".

La Jornada finalizó con un interesante debate, en el cual se planteaba la necesidad de adaptación del enfermero asistencial a las nuevas metodologías, requiriendo también de un aprendizaje personal y mejora de sus propias competencias docentes.

La actuación del Coro del hospital, bajo la dirección de Simón Drago Román, puso el broche final a la celebración.

## Personal

### ◀ NOMBRAMIENTOS

El dr. Javier Blázquez Sánchez es el nuevo jefe del Servicio de Radiología del Hospital Universitario Ramón y Cajal. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Salamanca en 1989, su carrera profesional se ha desarrollado en nuestro hospital, en donde hizo la especialidad de Radiodiagnóstico.



Facultativo Especialista de Área en el Servicio de Radiodiagnóstico del hospital desde marzo de 1996 hasta la actualidad -Unidad de Radiología Vascul e Intervencionista- era responsable del Servicio de Radiología desde noviembre de 2010.

El dr. Blázquez es miembro de la

Sociedad Española de Radiología y de la Sociedad Española de Radiología Vascul e Intervencionista, de la que acaba de ser elegido presidente en la asamblea del XII Congreso Nacional celebrado en mayo en Valencia. Ade-

más, es miembro de pleno derecho de la Cardiovascular and Interventional Radiological Society of Europe.

Actualmente pertenece al Comité de Calidad Percibida y a la Comisión de Tecnología y Adecuación de Medios Diagnósticos y Terapéuticos del Hospital.

### ◀ JUBILACIONES

Carmen Barroso Hurtado	Enfermera
Nicolas Basteiro Blanco	Celador
Jose María Díaz Torres	Médico adjunto
Jose Ignacio Herraiz Sarachaga	Médico adjunto
Carmen Merchán Maldonado	Celador
Pedro Miranda Cebrián	Conductor
Alberto Schilling Rodríguez	Médico adjunto
Javier Serna Ernst	Médico adjunto
María Pilar Armas Bartolomé	Auxiliar de Enfermería
Milagros García Pérez	Auxiliar de Enfermería
Matilde Pozancos Gómez-Escolar	Administrativo
José Bernardo Ruiz Robles	Celador
María Teresa Sánchez Fuentes	Enfermera
Natividad Sanjosé Palop	Celador
Ángel Sanz Rial Manuel	Celador

### ◀ FALLECIMIENTO

Ana María Gómez Martín	Enfermera
------------------------	-----------

## El IRYCIS participa en un proyecto para mejorar la nutrición



Rueda de prensa de presentación del proyecto Henufood, celebrada en el Hospital.

Viene de pág. 1

ocupando el tercer lugar en las patologías alérgicas detrás de la alergia al huevo y al pescado

En el proyecto Henufood participan 9 empresas de ámbito nacional pertenecientes mayoritariamente al sector alimentario, otra pertenece al sector biotecnológico (2B BlackBio) y otra al sector de las tecnologías de la información (Ibermática).

Los hospitales y centros de investigación (OPI) que participan son instituciones de reconocida trayectoria en investigación, y han sido escogidos por ser referentes internacionales en sus respectivas áreas de investigación biomédica. Se trata del Hospital Universitario La Paz y el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid; el Hospital Sant Pau y el Hospital Universitari Vall d'Hebron de Barcelona; el Instituto Catalán de Ciencias Cardiovasculares (ICCC); la Universidad Católica de Murcia (UCAM); la Universidad de Lleida; el Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA) de Valencia; el Instituto de Investigación en Nutrición y Seguridad Alimentaria de la Universidad de Barcelona (INSA-UB); el Hospital Universitario Dr. Peset de Valencia, y Barcelona Digital.

El proyecto, que dura 4 años, supone una inversión total de 23,6 millones de euros, 10,3 millones de los cuales están financiados por el programa CE-NIT, del Ministerio de Ciencia e Innovación con la cofinanciación del fondo tecnológico FEDER.

## Obituario

### Despedida a Ana

Querida Ana nos has dejado muy pronto. Tu despedida ha sido corta, silenciosa y amable. Algo tuyo se ha quedado con nosotras: ese dulce sabor de tu sentido del humor al que nos tenías acostumbradas y que tantos buenos momentos nos hizo pasar. Tu ausencia nos ha dejado desoladas y con la convicción de que siempre son los mejores los que marchan antes.

Tu adiós ha sido un adiós sereno, apacible y resignado, de tus labios no ha salido ni una sola palabra de reproche hacia esa mala fortuna que te ha arrebatado la vida tan temprano. Tus inmensas ganas de vivir los años de una espléndida madurez se han truncado de manera

azarosa. La agresividad de la enfermedad ha sido tan tremenda que no te ha dado tiempo a sentir la amargura de la despedida. Pero tu vida no ha sido en vano, ha tenido un sentido, en tus cincuenta y nueve años de vida son muchas las personas a las que has cuidado y confortado.

A tus compañeras nos has dejado el recuerdo de tu amable y risueña compañía, de tu sentido del humor, de tu carácter tranquilo y confortable, que hacia que a tu lado todo fuera sencillo y apacible. Algo de tí se ha quedado entre nosotras y permanecerá para siempre.

Queremos agradecer a M<sup>a</sup> Ángeles y a su equipo de enfermería del Servicio de Oncología, los exquisitos cuidados que te han prodigado, su apoyo en los últimos días, apoyo que ha su-



perado sus funciones como profesionales de enfermería y como compañeras. Ellas han, intentando reconfortar con sus palabras y su compañía otras palabras de consuelo ausentes y que tú, querida Ana, estuviste esperando con ansiedad aunque nunca llegaron.

Siempre estarás a nuestro lado y deseamos que allí donde estés halles la felicidad que aquí no pudiste encontrar. Descansa en Paz.

Tus compañeras de Pediatría

## Servicio de Suministros

Viene de pág. 1

Por fin nos hemos certificado y nos hemos convertido en el primer Hospital de la Comunidad de Madrid que certifica independientemente a todo un Servicio de Suministros, incluyendo no sólo el área de compras, sino además el almacenamiento, la preparación y la distribución de todo el material incluido en nuestro catálogo de productos.

¿Y por qué certificamos? ¿Era necesaria la "medalla"?

Pues sí, no sólo por ver las caras de satisfacción de todos los componentes del Servicio, también las de nuestros jefes claro..., sino sobre todo porque es una herramienta de trabajo que nos obliga a revisarnos día a día, a descubrir errores, a plantear la forma de subsanarlos y evitar terribles repeticiones; a que las propuestas de mejora y el planteamiento de los objetivos nazcan del trabajo diario de cada uno de nosotros y por eso se entiendan y nos impliquemos en conseguirlos. De esto sabe ya mucho nuestra Responsable de Calidad, María Jesús Corcoba que nos recuerda todo el trabajo bien hecho y el que nos queda por delante, que esperemos sea mucho. Servicio de Suministros

## Residentes

Viene de pág. 1

elegido este año para dar la charla de bienvenida fue Jesús Corres, de Urgencias, que saludó a todas las personas que se incorporaban, médicos, bioquímicos, farmacéuticos, biólogos, enfermeras... Les aconsejó aprovechar el tiempo y les animó ya que "no hay mejor trabajo en el mundo que mejorar la vida de las personas". A continuación se despidió el jefe de Residentes, Sergio Vañó, y presentaron al nuevo que es Carlos Guillén Astete. Vañó volvió a repetir que lo importante era aprovechar el tiempo.

Este año se han dado a parte de los premios de fin de residencia, premios a la resolución de los casos clínicos interactivos.

## El Grupo "Medirest" se hace cargo del servicio de cafetería del Hospital

Desde el pasado día 1 de junio "Sabor Café", marca del grupo Medirest, se ha hecho cargo del servicio de cafetería del hospital. Se trata de un grupo de restauración centrado en dar servicio de cafetería en diversos sectores: empresas, colegios, hospitales y residencias. Los menús se cuelgan semanalmente en la intranet.

### Relacion casos Interactivos

**1er Premio:** José Luis Santiago Ruiz (Medicina Interna)

**2º Premio:** Ismael Saiz Criado (Medicina Interna)

**Accésit:** Julio José González López (Oftalmología); Luis Díaz Díez Picazo (Anestesiología y Reanimación); Javier Alcántara González (Dermatología); Olga González Codejón (Bioquímica Clínica); Natalia Jiménez Gómez (Dermatología)

### Premios fin de residencia

**Área médica:** Ignacio Barbolla Díaz, Gema Vanessa Sánchez Moreno

**Área quirúrgica:** Miguel Vaca González

**Área servicios centrales:** Olga Fernández Codejón

## Jornadas de Controversias en Arritmología

El día 10 de junio se celebró en el salón de actos del Hospital la tercera edición de Controversias Actuales en Arritmología. Una jornada organizada por la Unidad de Arritmias del Servicio de Cardiología del Centro y cuya dirección y organización corrió a cargo de los dres. Moro y Hernández Madrid.

La jornada fue inaugurada por el director médico del hospital, dr. Daniel Álvarez, y puso al día varios tópicos de interés para una audiencia que alcanzó el centenar de especialistas.

Las ponencias más destacadas cubrieron los temas sobre Terapia de Resincronización Cardíaca y de Ablación de Taquicardia Ventricular, así como sobre Ablación de Fibrilación Auricular. Sobre éste último tema el dr. Daniel Scherr, del equipo del dr. M. Haissaguerre de Burdeos, habló del estado del arte en esta técnica de ablación, para los pacientes con fibrilación auricular en fase persistente o permanente.

### Nuevos fármacos

Por la tarde, las ponencias trataron sobre nuevos fármacos anticoagulantes y antiarrítmicos para la fibrilación auricular. Algunos ya comercializados como los antiarrítmicos Vernakalant y Dronedrona. Otros fármacos como los nuevos anticoagulantes, aun no pueden ser usados en nuestro país para la prevención de tromboembolismo en pacientes con fibrilación auricular, pero se confía que llegue esta autorización próximamente. Ambos son dos temas de amplio calado en la especialidad y que constituyen una gran novedad en Cardiología.

# Jornada sobre Cateterismo Central de Inserción Periférica (PICC)

Tanto la evidencia clínica como la científica demuestran que, realizada por profesionales de enfermería, la técnica de Catéter Central de Inserción Periférica (PICC) está logrando cambiar la gestión del acceso venoso.

Unido al conocimiento de nuevos avances técnicos, se están desarrollando estrategias mundiales de formación y adiestramiento en la implantación, cuidado y resolución de problemas del PICC. Las sociedades científicas profesionales, a través de sus guías de formación y del adecuado entrenamiento y de las Guías de Práctica Clínica, están creando los referentes clínicos y científicos para avanzar en el manejo del capital venoso.

El objetivo de esta jornada es consolidar la técnica PICC en España, invitando a gestores, personal facultativo y profesionales enfermeros de distintos centros sanitarios que cuentan con Equipos de Terapia Intravenosa (ETI) o están en vías de crearlos.

El doctor Mauro Pittiruti, líder mundial en el campo del acceso venoso, ha sido el ponente principal que nos ha transmitido su experiencia práctica y sus conocimientos científicos sobre el tema central de esta jornada. A través de la asociación que preside ha conseguido crear estrategias formativas sobre el acceso venoso en su país, Italia, consolidando un postgrado teórico-práctico e integrando al personal médico y de enfermería en un proceso ambicioso y referente de conocimiento y avance técnico. Países europeos cercanos, referentes como EE.UU. o emergentes como China, están tomando conciencia de esta necesidad y han creados sus estrategias para consolidar la técnica.

M<sup>a</sup> Carmen Carrero Caballero, Presidenta de la Asociación de Enfermería de Equipos de Terapia Intravenosa, explicó cómo surgió en el Hos-

pital Universitario Ramón y Cajal. Los PICC de silicona se utilizaban en Pediatría, en niños diagnosticados de fibrosis quística, de forma ocasional y en tiempo limitado -durante 15-20 días-, sin que surgieran problemas en su utilización.

En consenso con los profesionales de Oncología Pediátrica, desde 1996 se decide utilizarlos como catéter de transición hasta la implantación de los catéteres tunelizados para tratar los problemas neoplásicos de los pequeños pacientes.

Los resultados obtenidos fueron magníficos: los niños terminaban sus tratamientos de 14, 16 o 20 meses sin presentar ningún problema infeccioso ni mecánico. En dos años de historial de utilización de los PICC no se registró ninguna infección a diferencia de lo ocurrido en los casos de utilización de catéteres de larga duración tunelizados que venían utilizándose hasta entonces, con aparición frecuente de bacteriemias en los pacientes.

La importante conclusión a la que se llegó es que, con la utilización de estas técnicas por parte del personal de enfermería, la calidad de vida de los niños en tratamiento hospitalario o domiciliario mejoraba considerablemente. Entonces se planteó el reto de traspasar esta experiencia positiva a la población adulta, en una experiencia pionera en España. Para ello se publicaron comunicaciones en distintos medios científicos, impartiendo cursos y conferencias en foros de enfermería en distintas comunidades autónomas, además de colaborar con países en vía de desarrollo.

La interrelación con otros profesionales internacionales, permitió desarrollar unas estrategias adecuadas para consolidar la técnica y dar seguridad al paciente en tratamiento hospitalario y domiciliario, con la creación, en junio de 2006, del Equipo de Terapia Intravenosa (ETI),



M<sup>a</sup> Carmen Carrero (dcha.), dr. Mauro Pittiruti, Esther Rey (directora de Enfermería) y la dra. Clotilde Vázquez (jefe de sección de Nutrición).

lo que ha merecido la pena por los resultados ya obtenidos y por las expectativas de futuro.

### Avances en terapias Intravenosas

El dr. Mauro Pittiruti, cirujano del Policlínico Universitario Agostino Gemelli, de Roma, es referencia mundial en el acceso venoso al haber creado las estructuras de formación clínicas y académica necesarias para avanzar en la mejora continua en la aplicación de las técnicas de tratamiento intravenoso, como es el uso de técnicas ecoguiadas en la implantación de CVC de larga duración tunelizados y PICC.

La actualización de técnicas existentes, que el dr. Pittiruti retomó y actualizó, dada su importancia en cuanto al aseguramiento de la situación ideal de la punta del catéter CVC a través del electrodo intracavitario que facilita el uso inmediato del catéter implantado, con los beneficios que esto supone tanto para el paciente como para el personal sanitario, al evitar la necesidad de los controles radiológicos posteriores a la técnica.

Mauro Pittiruti ha recibido el merecido reconocimiento en EE.UU. por su trabajo con ultrasonido de venopunción guiada a la vena braquiocefálica (BCV) en lactantes y niños.

# Nutrición estrena un programa para prescribir dieta y ejercicio a pacientes obesos y con diabetes



Figura 1. Software de prescripción personalizada de dieta y actividad física en diabetes tipo 2

Kilocalorías		Ingrédients		45-30-25	
	Libres	Alimentos	Alimentos	Alimentos	Alimentos
Desayuno	1			1	0.5
Media Mañana		1		1	0.5
Comida	0.5	2.5	0.5	4	1.5
Merienda	1	1		1	
Cena		1	1	3	1

Figura 2. Planificación dieta por intercambios.

El pasado 28 de mayo se celebró la X edición del Día Nacional de la Nutrición (DNN) con el ejercicio físico como tema de fondo y sobre la importancia de comer bien (ver periódico nº 159).

En la misma filosofía de cambio de estilo de vida, nuestro grupo, junto con dos colaboradoras de los Hospitales La Paz y Severo Ochoa ha creado un software de prescripción personalizada de dieta y actividad física en diabetes tipo 2 (figura 1). El programa utiliza el sistema de intercambios de alimentos para la planificación de la dieta (figura 2) y por primera vez incluye el concepto de intercambio de actividad física. Un intercambio de actividad física equivale a la cantidad mínima de actividad física necesaria para consumir 100 kcal.

Este programa se utiliza actualmente en las Consultas Externas de Nutrición, para la planificación de la dieta y la actividad física de

los pacientes con obesidad y diabetes (diabetes). Incluye un informe final personalizado de dieta y actividad física, así como numerosos recursos adicionales con un repertorio de menús, listado completo de intercambio de alimentos y listado de intercambios de actividad física, junto con información útil para el paciente con diabetes y sobrepeso u obesidad. El programa ha sido presentado por la dra. Clotilde Vázquez en el XXII Congreso de la Sociedad Española de Diabetes (SED) en la mesa "Cambio de estilo de vida en diabetes: la asignatura pendiente".



Figura 3. Pirámide estrategia NAOS

regulación de la función intestinal. La actividad física regular se asocia a una menor mortalidad por enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, cáncer, enfermedades pulmonares, síndrome metabólico,...), y mejora el control de personas con diabetes e hipertensión arterial. La práctica regular de actividad física nos ayuda a aumentar la autoestima y el bienestar psicológico, además de disminuir la ansiedad y la depresión".

Por ello, es importante "poner ejercicio en el plato" y en la planificación de nuestro día. Nuestro grupo, ha trabajado intensamente en la interrelación del ejercicio físico como parte inseparable de los hábitos de vida saludable. En este sentido elaboró para la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), dentro de la estrategia NAOS, la primera pirámide de estilo de vida que existe a nivel mundial y que recoge asociadas las recomendaciones de dieta y ejercicio físico (figura 3).

Dra. Clotilde Vázquez  
Jefe de Sección de Nutrición.  
En representación de todos los componentes de la Unidad

## El Hospital y su gente

### Los Premios Sanitaria 2000 galardonan a nuestro Hospital y a nuestro Instituto de Investigación

La empresa editora de publicaciones especializadas *Sanitaria 2000* entregó los II Premios a la Sanidad de la Comunidad de Madrid en un acto que estuvo presidido por el consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Javier Fernández-Lasquetty. Los ganadores en las 15 categorías recibieron sus premios de distintas personalidades de la sanidad madrileña. Nuestro Hospital obtuvo el premio en la categoría de Mejor Acción Enfermera por la Unidad de Investigación Enfermera. En esta categoría eran finalistas la campaña "Soy enfermera" del sindicato de Enfermería (SATSE), un proyecto de eficacia de la formación en higiene de manos

en Atención Primaria y un Manual de Acogida a Pacientes Renales realizado por el Hospital Universitario Príncipe de Asturias.

Además, el Instituto Ramón y Cajal de Investigación Sanitaria (IRYCIS) obtuvo junto a los otros cuatro institutos sanitarios acreditados en la Comunidad de Madrid (Idipaz, i+12, Instituto IP e IIS Fundación Jiménez Díaz) el premio en la categoría de Mejor Acción Investigadora.

En la categoría de Gestión Hospitalaria quedó finalista el Foro Consultor, la herramienta on-line de la intranet que nuestro Hospital comparte con la red de atención primaria y que agiliza la atención de los pacientes.



Derecha, Máximo González Jurado entrega el premio a Esther Rey Cuevas, directora de Enfermería de nuestro Hospital. Debajo, en representación del IRYCIS, el dr. Fernando Liaño (segundo por la dcha.) con el trofeo, junto a los responsables de los Institutos Madrileños.



### Desafío 2011 por las cardiopatías congénitas infantiles



Los participantes posaron ante el busto de Ramón y Cajal, acompañados por el personal del Hospital que les les esperaba a su llegada.

El domingo 19 de junio culminó con la llegada al Hospital el "Desafío 2011. Por las cardiopatías congénitas infantiles", prueba deportiva que organiza la asociación "Un Latido, una Vida" en aras de una buena causa, el apoyo a pacientes con cardiopatías congénitas. Uno de los integrantes de esta comitiva y algunos asociados de esta entidad han sido pacientes de nuestro hospital.

El desafío consistió en unir Oviedo con Madrid, llegando al Hospital Ramón y Cajal, realizando dos triatlones (natación, ciclismo y carrera a pie) en días consecutivos. La modalidad de triatlón elegida es el Iron Man: 3.800 m de natación, 180 Km de ciclismo y 42 km de mara-

tón. Dos "Iron Man" en dos días consecutivos cubrieron la distancia total Oviedo-Madrid. A las siete de la tarde llegaron los triatletas exhaustos, en especial por las altas temperaturas.

La llegada estuvo arropada por personal de Urgencias con quienes se hicieron la foto de familia, acompañados de Almudena Llorente, subdirectora de Enfermería y Luis Carlos Martínez Aguado, jefe de Servicio de Atención al Paciente que les recibieron a su llegada al hospital.

Desde las páginas del periódico agradecemos la colaboración prestada por Cocina, Celadores y Seguridad para que todo se desarrollara según lo previsto.



VISITA A LA COCINA DEL HOSPITAL.- Alumnos del curso de Hostelería del Instituto de Formación Empresarial de la Cámara de Comercio de Madrid, visitaron la cocina del Hospital para conocer los procesos en la restauración social colectiva.

### Cantar mejora la salud

Sin importar nuestra entonación o claridad, todos tenemos la habilidad de cantar.

Seguro que nos has escuchado alguna vez en el Salón de Actos y te habrás dado cuenta de lo que disfrutamos.

Algo debe tener la música para conseguir unir, relajar, energizar, satisfacer y engrandecer.

Algo debe tener para que un grupo de personas de distinto sexo, distinta ideología, distinta procedencia, distinta formación..., se junten todas las semanas para ensayar, para matizar tonos y empastar armonías sacrificando minutos de descanso y obligaciones extralaborales, dejando a un lado vergüenzas y pudores.

Los beneficios de la musicoterapia son antiquísimos y están descritos por egipcios y griegos. Ya en época más actual, famoso es, en la corte española, cómo Isabel de Farnesio, recurrió a las canciones de Farinelli para que su esposo el rey Felipe V saliera de su total postración.

En un estudio publicado en 2009 por La Barbershop Harmony Society se destacan algunos beneficios de la música:

Mejora el sentimiento de bienestar. Al cantar se producen endorfinas dentro del

sistema nervioso que dan energía y mejoran el ánimo.

Permite respirar más profundamente que otras formas de ejercicio extenuante, por lo que mejora la capacidad aeróbica.

Tonifica los músculos abdominales e intercostales y el diafragma. Al mejorar la circulación, se oxigenan las células y al fortalecerse el sistema inmunológico, es un resguardo de las infecciones menores.

Además de mejorar la memoria y reducir el estrés, ayuda a conciliar el sueño. Prolonga la vida.

¿Necesitas más razones para venir a cantar con nosotros?

Después de 12 años de trabajo, el Coro del Hospital Universitario Ramón y Cajal ha comenzado una nueva etapa de la mano de su director musical Simón Drago.

Aunque no sepas música, si te gusta cantar, únete a nosotros. No te arrepentirás. Te esperamos y te necesitamos.

Ensayamos los jueves en el Aula de Traumatología, planta 2ª Centro, de 15:30 a 18:30.

¡¡ANÍMATE!!