

Bienvenidos

¿Quiénes somos?

Hace más de 65 años iniciamos nuestra andadura en el área médica poniendo por primera vez en casa de un paciente una botella de oxígeno. Actualmente, nuestro servicio de cuidados domiciliarios presta terapias a más de 300.000 pacientes en Europa y se caracteriza por proporcionar la máxima calidad asistencia. No en vano nuestro lema no es otro que **“Al lado de nuestros pacientes”**.



Carburos Médica trabaja para crear un vínculo con el paciente y con sus familiares que sea cercano, personalizado, de confianza y que tenga como objetivo principal mejorar la calidad de vida del paciente.

Somos plenamente conscientes de la importancia de tratar al paciente en su globalidad, no sólo atendiendo a su bienestar físico, sino también a su bienestar psíquico y social. En este camino, además de la prestación de la terapia domiciliaria, nuestro personal recibe formación constante para ayudar al paciente y a sus familiares a afrontar las repercusiones psicosociales derivadas del impacto de la enfermedad.

El encuentro La Voz de los Pacientes

Más de 200 pacientes con patologías respiratorias se dieron cita en este acto organizado por Carburos Médica.

Con este encuentro, celebrado en Barcelona, Carburos Médica proporcionó a los pacientes con patologías respiratorias un foro especializado en el que compartir con especialistas sus experiencias y preocupaciones. Los asistentes pudieron conocer de primera mano los últimos avances en los tratamientos y los nuevos equipos de oxigenoterapia móvil, que están permitiendo a muchos pacientes mejorar su movilidad, su independencia y su calidad de vida. Además, destacados especialistas contestaron a todas las preguntas sobre apnea del sueño, oxigenoterapia, etc.

Carburos Médica organiza estos eventos para ofrecer información actualizada de la mano de profesionales médicos y con representantes de la Administración Pública para tener en un solo entorno a todos los implicados en la prestación de servicios a los pacientes con problemas respiratorios.

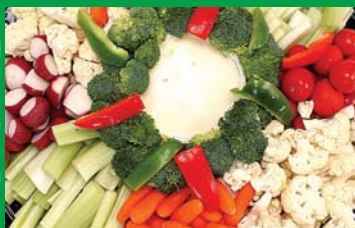


El periodista Ramón Sánchez Ocaña fue el encargado de conducir este acto.



Arroz integral con verduras

Ingredientes para 4 personas: 300 g de arroz integral, 150 g de judías verdes, 100 g de habas, 100 g de guisantes, 1 pimiento verde, 1 cebolleta, 1 zanahoria, 1 tomate, 8 ramilletes de brócoli, 8 ramilletes de coliflor, 1 litro de caldo de verduras, aceite virgen extra y sal.



Modo de Preparación:

Poner el arroz integral a remojo la noche anterior.

Picar la cebolleta, las judías verdes, la zanahoria y el pimiento en juliana fina, y rehogarlo todo en una cazuela con un poco de aceite. Deshacer el brócoli y la coliflor en ramilletes e incorporarlos a la cazuela. Pelar el tomate, cortarlo en tacos y añadirlos junto con las habas y los guisantes desgranados.

Rehogar todo durante 3 minutos, agregar el arroz y el caldo (triple cantidad que de arroz), añadir unas hebras de azafrán y un poco de sal y dejar al fuego entre 35 y 40 minutos.

Tapar el arroz con un trapo y dejar reposar durante 5 minutos antes de servir.

Información adicional

Este plato, además de sano y delicioso, es muy recomendable para personas que quieren controlar su diabetes.

Viajar con una terapia respiratoria

No es incompatible viajar y seguir una terapia respiratoria, sólo hay que conocer todo aquello que será preciso para que no tenga ninguna sorpresa durante el viaje.

Si ha pensado viajar con su equipo (CPAP, BiPAP, ventilación mecánica y oxigenoterapia móvil) tiene que informarlo previamente y llevar siempre consigo un informe médico en el que se indique qué precisa el equipo. Antes de iniciar el viaje, le recomendamos contactar con su médico, con la

compañía de viajes, el aeropuerto (si procede) y el suministrador para disponer de toda la información que pueda precisar.

En su carpeta de bienvenida dispone de información ampliada a este respecto.



Consejos para su salud

- Los expertos recomiendan **consumir entre cinco y diez vasos de agua al día**, y aconsejan hacerlo antes de tener sensación de sed, ya que la necesidad de ingerir líquido se manifiesta cuando ya existe un cierto grado de deshidratación en el

cuerpo. La base de la hidratación ha de ser el agua. El consumo de frutas y verduras es, según los especialistas, otro de los medios importantes para lograr una hidratación adecuada, y destacan alimentos como el melón, la sandía, el pomelo, la naranja o el tomate como algunos de los que más porcentaje de agua tienen.

- **No se lance a comprar medicamentos por Internet**, advierten desde la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). De momento, detrás de las "farmacias virtuales" no hay un profesional que vele por su salud y bienestar, y los productos que le lleguen pueden no ofrecer garantías. Por saltarse la receta, puede arriesgar su salud... y perjudicar a su bolsillo.



Crucero respiratorio

Los pacientes con insuficiencia respiratoria ya pueden plantearse realizar actividades antes impensables gracias a los últimos avances tecnológicos.

Carbuos Médica organizó junto a la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) la cuarta edición de este crucero respiratorio. Estos viajes ofrecen la oportunidad a los pacientes de comprobar todo lo que pueden llegar a hacer gracias a los nuevos equipos de oxigenoterapia. En su última edición, un grupo de 25 pacientes junto a cinco neumólogos, un psicólogo y un fisioterapeuta, disfrutaron de un crucero que recorrió Florencia, Roma, Nápoles, Malta y Túnez.



Carbuos Médica solidaria

Donación de un concentrador a un paciente en Bosnia-Herzegovina.



Más de diez años después del fin de la guerra de los Balcanes (1992-1995), un 50% de los bosnios se encuentran en la más absoluta pobreza o en el umbral, y las tasas de paro se sitúan entre el 40 y el 60%. La sanidad pública sólo cubre la mitad de los costes de un tratamiento a quienes cotizan, mien-

tras que los desempleados han de asumir el 100% de sus gastos sanitarios.

A través de la ONG Medicaments Solidaris conocimos el caso de Safet Bobaric, enfermo de EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstrucciona Crónica), de 55 años, que no podía conseguir el equipamiento necesario para mejorar su tratamiento respiratorio y cuya calidad de vida se deterioraba. Carbuos Médica decidió inmediatamente colaborar donando un concentrador con el que Safet Bobaric ha empezado a respirar con mayor facilidad.

Miniforos de pacientes

Comparta experiencias y preocupaciones con otros pacientes y con nuestros especialistas.

Docenas de pacientes que conviven con tratamientos de oxigenoterapia y CPAP han participado ya en los miniforos organizados por Carbuos Médica por toda España, cuyo objetivo es conocer de primera mano las opiniones de sus pacientes y dar respuesta a sus preocupaciones.



Si desea participar en nuestros miniforos o en las jornadas de convivencia de pacientes, puede contactar a través su teléfono habitual de atención a pacientes de su zona. También puede hacerlo a través de la web www.carbuosmedica.com, en la zona privada de pacientes.

Expo Zaragoza 2008



Hasta el 14 de septiembre, Expo Zaragoza se desarrolla en torno al tema **Agua y Desarrollo Sostenible**. Algunos espacios emblemáticos de la Expo son: el Pabellón Puente, la Torre del Agua (76 m de altura), el Acuario fluvial (el mayor de Europa) y el Puente del Tercer Milenio, entre otros muchos. Otro de los grandes atractivos de la Expo es el programa de espectáculos diseñado para cada uno de los días del evento, entre los que destacan la cabalgata del Circo del Sol, que recorre diariamente el recinto Expo, y el espectáculo nocturno *Iceberg*. Más información en www.expozaragozazoo8.es.

¿sabías que...

la gran mayoría del oxígeno del planeta no es generado por los bosques sino por el coral?

En los arrecifes coralinos se produce el 80% del oxígeno indispensable para la vida. El coral es muy sensible a los cambios de temperatura, un aumento de 2° C en la temperatura del agua, debido al calentamiento global, ocasionaría la muerte del 35% del coral de nuestro planeta.



Avda. Matapiñonera, 9
28700 San Sebastián de los Reyes
(Madrid)
WWW.CARBUROSMEDICA.COM

EQUIPO EDITORIAL:
Begoña Sánchez
sanchez.pablo@carburos.com

Paul García de Oteyza
garciap2@carburos.com

REALIZACIÓN EDITORIAL:
Custommedia, S.L.
Tel: 93 419 5152

Curiosidades...

sobre las enfermedades respiratorias

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

- Afecta en nuestro país al 9% de la población entre 40 y 60 años.
- Esta cifra aumenta hasta un 20% cuando se trata de pacientes que superan esas edades.
- El 80% de los pacientes no está diagnosticado.

Apnea del sueño

- En España, el 4% de la población adulta masculina y el 2% de la femenina padecen SAHS.
- Únicamente entre el 5 y el 9% de esta población está diagnosticado y tratado.

Links de interés

<http://www.separ.es/>

SEPAR (Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica)

<http://www.vigilia-sueno.org/>

AIPS (Asociación Ibérica de Patología del Sueño)

www.webpacientes.org

web pacientes

SUDOKU

	9			2			
3				1			
			4				
		8		1			2
	6	3		8	1	5	
		1		4			9
			9				
4				8			
	3			6			

8	3	9	1	7	6	9	6	4	2	5
4	1	6	2	8	5	3	9	7	1	8
7	2	5	9	4	3	6	1	8		
5	7	1	3	2	2	4	4	8	6	9
2	6	3	7	9	8	1	5	4		
9	4	8	6	5	1	7	3	2		
6	5	7	4	3	9	2	8	1		
3	8	2	5	1	7	9	4	6		
1	9	4	8	6	2	5	7	3		

Envíenos sus opiniones o sugerencias a través de nuestra web:
www.carburosmedica.com

En la zona de pacientes podrá dejarnos su opinión sobre este primer número de *+Vida*.