

## A toda vela con oxigenoterapia portátil



**Más de 50 pacientes con tratamiento con oxígeno portátil participaron en una excursión en barco en el sur de la isla de Tenerife acompañados por un equipo médico.**

Las personas afectadas de enfermedades respiratorias crónicas pueden disfrutar ya de un alto grado de movilidad e independencia y mejorar notablemente su calidad de vida gracias a la oxigenoterapia móvil. Un ejemplo de ello es la salida en barco realizada por más de 50 pacientes canarios y sus acompañantes, organizada en el marco del 41º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), con el apoyo de Carbuos Médica.

Durante la excursión los participantes pudieron avistar ballenas, acompañados de un equipo médico liderado por los doctores Ramón Fernández, neumólogo del Hospital Universitario de Canarias de La Laguna (Tenerife), y Salvador Díaz Lobato, neumólogo del hospital Ramón y Cajal de Madrid. “Los avances en los últimos años en el desarrollo de nuevas opciones de tratamiento con oxígeno están contribuyendo enormemente a mejorar la vida de estos enfermos” –señaló el doctor Fernández.

### Los sistemas más novedosos

Los pacientes contaron con los últimos sistemas de oxigenoterapia móvil que permiten suministrar oxígeno en cualquier lugar, equipos que funcionan con conexión a la red eléctrica o a través de una batería y que tienen una autonomía de entre cuatro y seis horas. Asimismo, los pacientes contaron con otras fuentes de oxígeno diversas, concentradores fijos y oxígeno líquido en nodrizas y mochilas, además de diversos respiradores y la medicación necesaria.



## Moussaka griega

### Ingredientes para 4 personas:

2 berenjenas, 200 gr. de carne de cordero picada (o restos de otras carnes cocidas o asadas), 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 taza de bechamel, 1 taza de tomate frito, 20 gr. de queso rallado, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal.



### Modo de Preparación:

En una sartén con poco aceite, rehogar a fuego medio la cebolla y el ajo bien picados hasta que estén dorados. Añadir la carne picada, saltearla, remover, incorporar el tomate y dejar a fuego bajo.

Lavar y cortar las berenjenas a lo largo y asarlas con un poco de sal y aceite. Retirarlas antes de que estén demasiado blandas y reservar.

En una fuente de horno, colocar una base de berenjenas, cubrir con una capa de carne y tapar con otra de berenjenas.

Cubrir con la bechamel y el queso rallado y gratinar al horno.

### Ficha nutricional:

Calorías: 320  
Proteínas: 12 gr  
Grasas: 24 gr  
Hidratos: 14 gr

### Notas:

La berenjena es uno de los alimentos más adecuados para mejorar la circulación. Su consumo reduce el colesterol y ayuda a prevenir la arteriosclerosis. Además, tiene pocas calorías (24 en 100 gramos) y actúa como diurética y reguladora del intestino.

## Oxigenoterapia, avanzando en calidad de vida

Cada vez son más los pacientes que ganan en libertad y autonomía gracias a avances como los dispositivos portátiles. Y nos cuentan su experiencia...

Es habitual que los pacientes que necesitan de oxigenoterapia pasen por una etapa de incredulidad y rechazo, sobre todo por lo que implica de pérdida de autonomía personal. Sin embargo, son muchos los que, gracias a avances como los dispositivos portátiles, pueden volver a hacer numerosas actividades sin abandonar la terapia.

Buen ejemplo es una carta anónima recibida en Carbuos Médica, en que una paciente asegura que “las mochilas portátiles permiten al paciente recuperar su libertad para moverse y organizar el propio tiempo sin estar pendiente de la hora, (...) en definitiva, mantenerse activo profesionalmente”. Además, permiten viajar en tren, coche o avión, “en los dos últimos años he hecho dos viajes largos, de ocho y de cinco horas”.



Por su parte, Jesús Gutiérrez, enfermo de EPOC, dice que ha vivido “un antes y un después en mi enfermedad” gracias al uso de los dispositivos portátiles. Ha pasado de sentirse un “león enjaulado” a tener “toda la libertad que echaba en falta”.

## Dejar de fumar, buena decisión

Las desventajas del tabaco se conocen de sobras, pero los beneficios de dejarlo son innumerables.

El humo del tabaco es una potente combinación de más de 4.000 sustancias, incluyendo al menos 42 componentes que causan cáncer. Fumar también aumenta el peligro de padecer enfermedades relacionadas con la nicotina y los alquitranes. El riesgo del tabaco aumenta si se apura el cigarrillo hasta el final, si se traga el humo, en ambientes de humo, y si existen enfermedades del aparato respiratorio.

Así, hay incontables razones para dejar de fumar, a corto y largo plazo.



### Tras el último cigarrillo:

- Tras 20 minutos: se normaliza la presión arterial, la frecuencia cardiaca y la temperatura de manos y pies.
- Tras 8 horas: se normaliza la concentración de monóxido de carbono y de oxígeno en sangre.
- Tras 24 horas: disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardiaco.
- Tras 48 horas: aumenta la agudeza del olfato y el gusto.
- 2-3 semanas: mejora la circulación, la función pulmonar aumenta y caminar se vuelve más fácil.
- 1-9 meses: baja la tos, la congestión, la fatiga y la sensación de ahogo.

Más información en la Asociación Española Contra el Cáncer:

[www.todocancer.com](http://www.todocancer.com)

## El cumplimiento de la terapia, esencial para la salud

La oxigenoterapia puede lograr mejorar mucho la calidad de vida de los pacientes, pero para lograrlo es indispensable el cumplimiento de la terapia marcada por el especialista. Para lograrlo, Carbueros Médica ha creado VisionOx.

El cumplimiento del tratamiento señalado por el especialista en pacientes que requieren de oxigenoterapia puede mejorar notablemente la salud de los enfermos y su calidad de vida. Sin embargo, se detecta un alto grado de incumplimiento en relación a las horas de utilización y al flujo de oxígeno que utilizan, lo que repercute negativamente en su evolución.

Consciente de esta situación, Carbueros Médica ha desarrollado VisionOx, un pequeño dispositivo que se coloca en la fuente de oxígeno del paciente y a través del cual los médicos pueden conocer el nivel de cumplimiento de los pacientes con oxigenoterapia

domiciliaria y la relación de ésta con la mejoría, lo que beneficia tanto a médicos como a pacientes. En muchos casos, el monitor pone de manifiesto datos de incumplimiento motivados por errores en el uso de los equipos, mala colocación de los dispositivos, etc. que se pueden corregir, para obtener así los beneficios de la oxigenoterapia.



## Magia para niños hospitalizados

Varios empleados de Carbueros Médica participaron en una fiesta infantil organizada por la compañía en el Hospital Virgen de la Salud, de Toledo.

El pasado mes de diciembre Carbueros Médica organizó, con el apoyo del personal del centro

hospitalario, una fiesta muy especial para los pacientes más jóvenes del Hospital Virgen de la Salud, en Toledo. Algunas de las actividades que se realizaron fueron una actuación de payasos y un taller de pintura bajo el lema "¿Cómo ves el 2009?", del que han salido las imágenes del calendario 2009 de Carbueros.



## Miniforos, compartir y mejorar

Los miniforos organizados regularmente por Carbueros Médica con pacientes, familiares y profesionales nos están ayudando a conocer de cerca las necesidades de todos ellos y a responder personalmente a sus dudas, que pueden compartir con personas en una situación similar.

Queremos agradecer la colaboración de todos aquellos pacientes y sus familiares que el año pasado participaron en alguno de los cerca de veinte miniforos organizados en casi toda España. Cada uno de estos encuentros, en los que los asistentes pueden compartir sus experiencias y comentarlas con los especialistas de Carbueros Médica, nos ayuda a ofrecer un mejor servicio cada día.

A estos foros de pacientes siempre asiste un especialista en terapias respiratorias domiciliarias, que atiende todas las cuestiones relacionadas con los equipos y accesorios. Asimismo, está presente el psicólogo de la compañía, que hace de moderador.

La valoración general por parte de todos los participantes ha sido muy positiva y nos anima a seguir organizando encuentros de este tipo. En 2009, ya son varios los miniforos programados en la mayoría de provincias españolas.



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.carbuerosmedica.com](http://www.carbuerosmedica.com), en la zona privada de pacientes.

# La Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia

Este enorme centro lúdico-cultural diseñado por Santiago Calatrava y Félix Candela, acoge exposiciones en sus 350.000m<sup>2</sup>, distribuidos en seis grandes espacios: Hemisfèric, la sala más grande de España con una pantalla cóncava de 900m<sup>2</sup>; Museo de las Ciencias Príncipe Felipe; Umbracle, paseo y un mirador ajardinado; Oceanográfico, el mayor acuario de Europa; Palau de les Arts Reina Sofía, espacio para espectáculos teatrales, operísticos y musicales; Ágora, un espacio polivalente. Más información en [www.cac.es](http://www.cac.es)



## ¿sabías que...

Al leer no vamos de letra en letra: cada ojo se fija en distintas letras separadas entre sí.

Esto revelaba un estudio publicado en 1999 en la revista *Nature* según el cual, al moverse a otra letra, los dos ojos se cruzan, se complementan, en vez de fijarse en una letra tras otra a la vez. El cerebro recibe las dos imágenes y las funde. Para poder leer correctamente un texto sólo es necesario que la primera y la última letra de cada palabra sean las correctas.

### Compruébelo:

Según un estudio de una universidad ignles, no importa el orden en el que las letras están escritas, la única cosa importante es que la primera y la última letra estén escritas en la posición correcta. El resto pueden estar totalmente mal y aun podrás leerlo sin problemas. Esto es porque la palabra es un todo. ¿No les parece curioso?



Avda. Tenerife nº 2 (Edificio 1)  
28703 San Sebastián de los Reyes  
(Madrid)  
[WWW.CARBUROSMEDICA.COM](http://WWW.CARBUROSMEDICA.COM)

**EQUIPO EDITORIAL:**  
Begoña Sánchez  
[sanchez.pablo@carburos.com](mailto:sanchez.pablo@carburos.com)

Paul García de Oteiza  
[garcia2@carburos.com](mailto:garcia2@carburos.com)

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

## Solidaridad

Los Bancos de Alimentos recuperan, gestionan y distribuyen los excedentes de las empresas alimentarias entre grupos y colectivos marginales.

En 1987 se creó en Barcelona el primer Banco de Alimentos de España. El funcionamiento de todos los Bancos de Alimentos se basa en el trabajo voluntario de muchas personas, las aportaciones de compañías alimentarias y las donaciones económicas de empresas y particulares que, como Carburos Metálicos, creen en el proyecto. Los Bancos de Alimentos luchan contra la pobreza y el derroche que generan las sociedades desarrolladas, reuniendo excedentes alimentarios consumibles que no se pueden comercializar y que serían destruidos. Los alimentos son recogidos por las entidades que realizan la distribución entre los beneficiarios finales.

El Banc dels Aliments de Barcelona alimentó en 2007 a más de 130.000 personas con la colaboración de 322 empresas. En España existen 52 Bancos de Alimentos, agrupados en una federación nacional.

Para más información, realizar donaciones o hacerse voluntario:  
[www.bancdelsaliments.org](http://www.bancdelsaliments.org) (Barcelona)  
[www.fesbal.org](http://www.fesbal.org) (federación nacional)



## SUDOKU

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

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

Envíenos sus opiniones o sugerencias a través de nuestra web:  
[www.carburosmedica.com](http://www.carburosmedica.com)  
En la zona de pacientes podrá dejarnos su opinión sobre este segundo número de +Vida.