

## Oxigenoterapia móvil

# Más libertad, más experiencias... más vida

La oxigenoterapia móvil abre un amplio abanico de posibilidades en la vida de los pacientes crónicos.



25 pacientes, sus acompañantes y personal médico y técnico participaron en una jornada de convivencia organizada en Madrid por Carbueros Médica y el hospital Ramón y Cajal el pasado mes de junio. Estos pacientes pudieron comprobar las muchas posibilidades que tiene el uso de la oxigenoterapia móvil para realizar actividades fuera de sus domicilios, algo a lo que muchos pacientes aún no se animan debido a sus limitaciones físicas y que en esta ocasión pudieron hacer acompañados de personal médico de Carbueros y del hospital.

Los sistemas de oxigenoterapia móvil en pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) e insuficiencia respiratoria mejoran signi-

ficativamente su calidad de vida y aumentan su movilidad. La organización de jornadas como la realizada en Madrid tiene como objetivo mostrar a la población y a todos los afectados que es posible compatibilizar el tratamiento con oxígeno con el desarrollo de una vida prácticamente normal, además de evitar que muchos pacientes no utilicen este sistema por desconocimiento.

Carbueros Médica, dentro de su programa de actividades con pacientes 'Más Vida', mantiene encuentros periódicos con pacientes de oxigenoterapia y de apnea del sueño en los que éstos pueden expresar sus preocupaciones, necesidades y sugerencias relativas a su tratamiento, lo que permite a la compañía llevar a cabo un plan de mejora continua del servicio prestado.



## Patatas con sepia

### Ingredientes para 4 personas:

1 sepia, 4 patatas medianas, 2 tomates, 200 g. de guisantes, 3 cebollas, 2 huevos duros, colorante, 2 cucharadas de aceite, una cucharadita de pimentón, perejil, sal.

### Modo de Preparación:

Quitar la piel oscura a la sepia, lavarla y cortarla en trozos medianos. Pelar las cebollas y picarlas. Pelar las patatas, lavar bien y cortar en trocitos.

Calentar una cazuela al fuego con el aceite, rehogar la sepia, las cebollas y las patatas. Añadir unas ramitas de perejil fresco y, cuando todo esté blando, incorporar el tomate pelado, troceado y sin semillas. Darle unas vueltas hasta que empiece a cocer de nuevo. Añadir a la cazuela el pimentón, agua hasta cubrirlo todo, el colorante y los guisantes, y dejar cocer hasta que espese. Salar al gusto, retirar del fuego e incorporar el huevo duro cortado en cuatro gajos. Servir caliente.

### Ficha nutricional:

Calorías: 200

Proteínas: 15 gr

Grasas: 4 gr

Hidratos: 26 gr



### Notas:

Esta receta es aconsejable para la menopausia, el estreñimiento, la anemia y la diabetes. La patata es un alimento bastante equilibrado, pero falto de fibra, vitaminas, calcio y con una cantidad escasa de proteínas, lo que en esta receta se compensa con la sepia.

## Lavarse las manos ayuda a prevenir enfermedades

Ante la llegada del invierno aumentan las posibilidades de coger resfriados y gripes. Lavarse las manos adecuadamente es el primer paso para evitar contagios.

Tradicionalmente, los suplementos de vitamina C durante las estaciones frías han sido uno de los métodos más populares para la prevención de resfriados. Sin embargo, según recientes datos publicados por el Instituto Alemán de Calidad y Eficiencia, la higiene de las manos se sitúa en la primera posición del ranking para defenderse no sólo de los resfriados, sino de otras enfermedades infecciosas como la meningitis o la hepatitis A.

Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y cocinar, tras ir al baño, limpiar la casa o tocar animales y mascotas es una simple acción que nos ayudará a prevenir contagios y a limitar la expansión de virus respiratorios, des-



de los más cotidianos hasta las cepas pandémicas. Si no es posible lavarse las manos a menudo por encontrarse fuera de casa, simplemente hay que evitar tocarse la cara con las manos sucias, o utilizar uno de los muchos geles sanitarios que se han popularizado en los últimos meses y que pueden encontrarse en varios tamaños en las farmacias.

## Mejore su equilibrio con Tai Chi

El Tai Chi, con más de 600 años de antigüedad, deriva de las artes marciales. Su práctica despeja la mente, relaja el cuerpo y contribuye a mejorar el estado de salud.

Los chinos dicen que el Tai Chi favorece la salud y la longevidad, motivo por el que mucha gente mayor lo practica. Además, se trata de un ejercicio muy moderado que mejora el equilibrio y ayuda a prevenir caídas.



El Tai Chi recoge la creencia china de que la vida se basa en la energía (*chi*) y muchos de sus ejercicios incorporan movimientos de los brazos como si se sujetara una gran pelota de *chi*. El Tai Chi divide el *chi* en dos partes iguales, una opuesta y otra complementaria: el *yin* y el *yang*. En los movimientos, el peso pasa repetidamente de una pierna a la otra y los brazos se mueven en la dirección contraria. La respiración, profunda y concentrada, es muy importante.

El Tai Chi no sólo ayuda a mejorar el estado físico en general, si no que varios estudios han demostrado sus beneficios en la lucha contra el Parkinson, la osteoartritis y la osteoporosis.

## Miniforos, diez encuentros con pacientes en 2009

Pacientes y familiares de Madrid, Palma, Zaragoza, Sevilla, Guadalajara, San Sebastián, Segovia y Ponferrada han podido participar este año en los miniforos organizados por Carburos Médica para conocer sus necesidades y responder a sus dudas.

Como cada año, Carburos Médica ha organizado a lo largo de 2009 una serie de foros con pacientes y familiares en los que también participan profesionales de Carburos. Estos foros se incluyen dentro del programa de actividades encaminadas a mejorar la calidad del servicio que Carburos Médica presta a los pacientes y sus familiares, así como su calidad de vida.

La organización de forma continuada de foros de pacientes permite establecer un vínculo de mayor cercanía entre Carburos Médica, pacientes y familiares que reciben la prestación del servicio, y a conocer de cerca sus necesida-

des y a responder personalmente a sus dudas, que pueden compartir con personas en una situación similar. Estas reuniones permiten, además de que un grupo de pacientes se beneficie de una información más directa de la enfermedad, extraer conclusiones que puedan ser a su vez aplicables a otros grupos de enfermos.

Para los pacientes y sus familiares los miniforos suponen, además, una oportunidad para conocer novedades y equipos de la terapia que siguen, permitiéndoles disponer de un lugar dónde poder aclarar dudas y expresar opiniones, además de interactuar con otras personas con su misma patología y poder compartir experiencias. En estos miniforos se habla sobre la prestación del servicio, equipos, accesorios y sobre aspectos clínicos relacionados con la patología y el tratamiento.



### Mejora continua de nuestros servicios

Los pacientes participan de forma activa en la mejora continua de nuestros servicios a través de sus aportaciones en estos encuentros. Para la compañía, estas reuniones permiten disponer de una valiosa información sobre la que construir planes de futuro basados en la realidad de los pacientes que siguen terapias de oxígeno o de sueño, además de una oportunidad para reforzar conductas de adherencia al tratamiento y promoción de hábitos de vida saludables mediante la educación para la salud.



## Cuidado con la vaselina

Los pacientes que siguen terapias de oxígeno no deben utilizar cremas de base petróleo, como la vaselina.

No todas las cremas son iguales, y los pacientes de oxigenoterapia deben tenerlo especialmente en cuenta cuando eligen hidratantes o cremas para prevenir la sequedad de los orificios y las aletas de la nariz. En su caso, deben escoger siempre cremas que no contengan

petróleo, como es el caso de la vaselina, ya que estos productos pueden arder en contacto con el oxígeno.

Lo más recomendable cuando se siguen terapias de oxígeno es utilizar únicamente cremas de base agua.



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 los contactos de esta revista (en la contraportada).

# Bilbao, historia y modernidad

Bilbao es uno de los mayores símbolos del turismo del País Vasco y nos ofrece un amplio y rico patrimonio tanto en sus calles como en sus bares y restaurantes, parques, jardines... En Bilbao pueden visitarse una gran variedad de monumentos y zonas de gran interés turístico. Sus dos centros históricos –el Casco Viejo Medieval y el Casco Viejo Moderno– son excelentes lugares para relajarse, comer y visitar monumentos y rincones con encanto. Por supuesto, no podemos dejar de visitar el museo Guggenheim ni de utilizar el metro diseñado por Norman Foster o el tranvía, que hacen de una escapada a Bilbao un viaje cómodo y con mucho encanto.



## ¿Sabías que...

interrumpir el sueño profundo causa pérdida de memoria.

Según una investigación del Instituto Holandés de Neurociencia, al interrumpirse el sueño en su fase profunda se reduce la actividad del hipocampo (una parte del cerebro que participa en la memoria) a la hora de codificar los datos que deben de ser recordados.

Precisamente, la interrupción del sueño es una de las consecuencias de la apnea del sueño, en la que la persona afectada deja de respirar varias veces por la noche durante periodos de más de diez segundos. Esta disminución de oxígeno en la sangre provoca una fuerte inspiración sin llegar a despertar, pero fragmentando el sueño y eliminando la fase de descanso verdadero. El individuo no recuerda estos sobresaltos, pero sufre sus consecuencias: jaquecas matutinas, somnolencia diurna, irritabilidad...

## Carbueros Solidaria

Carbueros Solidaria aúna y canaliza todas las iniciativas que Carbueros Médica lleva a cabo en el ámbito de responsabilidad social corporativa.



Carbueros Médica lleva muchos años comprometida con las comunidades donde trabaja y donde presta sus servicios promoviendo acciones y programas sociales, educativos y solidarios. Ahora, la compañía ha creado Carbueros Solidaria, que concentrará todas las acciones e iniciativas incluidas dentro de su política de responsabilidad social corporativa. “En Carbueros Médica abordamos muchos programas para los pacientes, con acciones dirigidas a la mejora integral de su calidad de vida, atendiendo tanto a su bienestar físico como al psíquico y social. Carbueros Solidaria es un proyecto que aglutina acciones de ayuda humanitaria destinadas a pacientes con otras necesidades diferentes”, comenta Paul García de Oteyza, director de Marketing del área médica en España.

Entre sus acciones, Carbueros Solidaria ha donado varios concentradores de oxígeno y equipos CPAP a enfermos de un hospital en Benín donde el oxígeno es una de las principales carencias en colaboración con la ONG Tierra Solidaria, de Castilla La Mancha. Asimismo, ha donado cinco concentradores al hospital de la Orden Hospitalaria San Juan de Dios en Lunsar (Sierra Leona), donde carecen de este tipo de tecnología.



Avda. Tenerife nº 2 (Edificio 1)  
28703 San Sebastián de los Reyes  
(Madrid)  
[www.carbuerosmedica.com](http://www.carbuerosmedica.com)

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

Paul García de Oteyza  
[garciap2@carbueros.com](mailto:garciap2@carbueros.com)

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

## SUDOKU

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

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