

El General pone en marcha un programa de ejercicio físico en pacientes en hemodiálisis



El ejercicio mejora la independencia de los pacientes con enfermedad renal crónica, su estado físico y psicológico

Los pacientes realizan ejercicio físico durante la sesión de hemodiálisis del hospital así como en su domicilio

La enfermedad renal crónica, ERC, es un problema de salud pública mundial. La capacidad física en adultos con ERC está reducida y afecta a la realización de actividades en la vida laboral y cotidiana. Por ello, tanto la actividad física como el estilo de vida son parte crucial en los tratamientos y terapias de este tipo de pacientes.

Desde esa perspectiva el [servicio de Nefrología](#) y el de [Medicina Física y Rehabilitación](#) del Hospital General Universitario de Valencia han organizado un programa de ejercicio físico en pacientes en hemodiálisis para mejorar la independencia de estos pacientes y su calidad de vida. El programa se enmarca en las actividades que desarrolla la [Escuela del Paciente Renal del General](#).

La finalidad principal es “prevenir caídas, mejorar la forma física y su capacidad funcional, reducir los cuidados, además de proporcionarles un mayor control sobre los factores de riesgo cardiovascular y mejorar su estado psicológico”, señala [Tono Galán](#), jefe del servicio de Nefrología.

Ejercicios durante la sesión de diálisis y en el domicilio

El programa de ejercicio en pacientes en hemodiálisis del General incluye por un lado, la práctica de un entrenamiento físico durante la sesión de diálisis que está dirigido y supervisado por el personal de enfermería de la sala de diálisis, así como de los facultativos de Nefrología y Rehabilitación. Y por otro, se forma a los pacientes en la realización de una tabla de ejercicios que deberán realizar a diario en su domicilio.

Además, el programa, que tiene una duración de seis meses, se completa con una evaluación al inicio, durante y al final en la que los pacientes realizan un test de calidad de vida con el fin de poder cuantificar los beneficios logrados. Las evaluaciones periódicas incluyen medición de parámetros cardiovasculares, de fuerza, marcha y otros aspectos que ayuden a determinar las ventajas obtenidas.

Los pacientes son seleccionados de acuerdo con unos criterios establecidos por ambos servicios. Tras ser informados y aceptar entrar en el programa, son valorados por el servicio de Medicina física y Rehabilitación para adaptar el ejercicio a realizar por cada paciente de forma personalizada.

En los últimos años se han puesto en marcha en Europa y América diferentes programas de ejercicio en pacientes hemodializados que han demostrado efectos beneficiosos significativos. Es por ello, que el Hospital General de Valencia ha querido poner en marcha este programa y ha formado a su personal para la realización del mismo.



La Escuela del Paciente Renal del Hospital General cumple dos años

Este programa de ejercicio físico forma parte de las actividades que desarrolla la Escuela del Paciente Renal del General que cada año busca ampliar sus contenidos y talleres. La Escuela, que ha cumplido dos años, promueve el conocimiento de los síntomas por parte de los pacientes, les ayuda a asumir la responsabilidad de su propia enfermedad haciendo que los autocuidados sean más efectivos y que se retrase en lo posible la evolución de su enfermedad.

La media de pacientes españoles afectados por ERC es del 6,8%

La enfermedad renal crónica (ERC) es la pérdida lenta de la función de los riñones, encargados de eliminar los desechos y el exceso de agua de nuestro cuerpo. Por lo general, esta pérdida de la función tarda meses o años en suceder y puede ser tan lenta que los síntomas no aparecen hasta que el funcionamiento es menor a una décima parte de lo normal. Dos de las causas más comunes son la diabetes y la hipertensión arterial.

En Europa se ha detectado un incremento anual de la incidencia cercano al 5%. En España la media de pacientes afectados de ERC –en estadios 3, 4 y 5- es del 6,8% según el estudio EPIRCE.

El Hospital General ha organizado un encuentro entre asociaciones de pacientes bajo el lema **#ParaMejorarMiSalud** en clave de salud 2.0



Teresa de Rojas inaugura la IV Jornada del Paciente

Más de 50 asociaciones de pacientes y club han participado en la mesa: “Tengo una pregunta para usted”.

El programa ha incluido un apartado que bajo el título de: “Desayuno saludable y literario” ha sido el espacio en el que Carlos Pajuelo ha presentado su última novela “El crimen de la calle El Salvador”.

El Hospital General ha celebrado la IV Jornada del Paciente, que se ha convertido en un espacio en el que gestores sanitarios, profesionales de la salud y pacientes han intercambiado información y compartido necesidades y soluciones. La jornada se ha organizado bajo el lema: «#ParaMejorarMiSalud» que conecta directamente con el objetivo de la jornada que es insistir en el protagonismo del paciente respecto a su salud y mantener abierto un ámbito de colaboración permanente.

El acto ha sido inaugurado Teresa de Rojas, directora general de Ordenación, Evaluación, Investigación, Calidad y Atención al Paciente, acompañada por Amparo Mora, diputada de Sanidad y Bienestar Social de la Diputación de Valencia, y José Luis Trillo, director general de Farmacia y Productos Sanitarios.



En el encuentro han participado más de 50 asociaciones, clubs y plataformas de pacientes y se ha organizado en torno al eje “Tengo una pregunta para usted”. Las preguntas que han formulado los pacientes y asociaciones han sido respondidas según los temas por Teresa de Rojas, José Luis Trillo por parte de la Conselleria de Sanitat y por José Manuel Iranzo, subgerente del Hospital General y Juan José Soler, director médico asistencial. En una segunda mesa se ha formulado otra ronda de preguntas que han sido respondidas por un equipo de endocrinos y nutricionistas del General.

Como novedad, este año se ha incluido la presentación de la última novela de Carlos Pajuelo de Arco, periodista experto en temas de salud y novelista, titulada “El crimen de la calle El Salvador”. Javier Calvo, reumatólogo del General, ha sido el encargado de presentar al autor y ha señalado que la literatura es como una receta para la salud.

Este evento se ha realizado en una amplia zona dentro de los jardines del hospital donde se han ofrecido actividades complementarias como un market place con mesas informativas y mercadillo solidario en el que han participado las asociaciones para ofrecer información sobre sus actividades y han puesto a la venta productos para invitar a la colaboración en el desarrollo de sus proyectos.

Esta jornada se vincula al proyecto de Responsabilidad Social Corporativa que lleva a cabo el Hospital General como uno de los ejes de acción de su plan estratégico, en el que el paciente cobra total protagonismo al situarlo en el centro de todos los procesos de atención clínica. Un apoyo que el General mantiene desde hace años y que se ha concretado en esta cuarta edición que se abre a pacientes y usuarios y que se ha organizado tomando como elemento de referencia las claves de la salud 2.0, razón por la que este año se ha creado un lema vinculado al símbolo gráfico de un hashtag como reseña de su difusión y comunicación a través de las redes sociales.

El hospital desarrolla una técnica para recuperar la válvula mitral del corazón



El Instituto Cardiovascular del Hospital General Universitario de Valencia desarrolla con éxito una técnica quirúrgica “folding Leaflet” para recuperar la válvula mitral de corazón sin necesidad de reemplazarla por una prótesis. El cirujano Rafael García Fuster explica cómo se sustituyen las cuerdas naturales de la válvula mitral por unas de Gore-Tex.

Importancia del diagnóstico precoz en el cáncer de mama



Carlos Fuster, jefe de la Unidad Funcional de Mama, explica la importancia de la prevención y del diagnóstico precoz en el cáncer de mama

