

Club CREU BLANCA

núm. 24 > abril 2015



SOBRE NOSOTROS > *Plataforma de compra online*

UNIDADES ESPECIALIZADAS > *Unidad de Cardiología: Ampliación y remodelación de la Unidad*

TECNOLOGÍA > *Especialistas en radiodiagnóstico*

ACTUALIDAD > *Noticias Creu Blanca*

HABLAMOS DE... ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR > *El 90% de las enfermedades cardiovasculares son tratables*

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA > *Ponte en forma de cara al verano*

CUADRO FACULTATIVO



**Creu
Blanca**

núm
24
abril
2015



sumario

• **SOBRE NOSOTROS**

> *Plataforma de compra online* 3

• **UNIDADES ESPECIALIZADAS**

> *Unidad de Cardiología: Ampliación y remodelación de la Unidad* 4-5

• **TECNOLOGÍA**

> *Especialistas en radiodiagnóstico* 6-7

• **ACTUALIDAD**

> *Noticias Creu Blanca* 8-9

• **HABLAMOS DE ... Enfermedad cardiovascular**

> *El 90% de las enfermedades cardiovasculares son tratables* 10-11

• **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

> *Ponte en forma de cara al verano* 12-13

• **CUADRO FACULTATIVO** 14-15

EDITA

Club Creu Blanca

Pso. Reina Elisenda, 17 · 08034 Barcelona

Tel.: 93 252 25 22 · inform@creublanca.es

www.creu-blanca.es

REDACTOR JEFE

Cristina Álvarez Domingo

DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN,

PREIMPRESIÓN e IMPRESIÓN

JTG Fotocomposició

C/ Pelai, 40, 4º - 2ª · 08001 Barcelona

Tel.: 93 317 79 81 · jtgfotocomp@telefonica.net

DEPÓSITO LEGAL

B-14152-03

Club Creu Blanca no comparte necesariamente las opiniones firmadas por los colaboradores.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización expresa del editor.

Plataforma de compra online

Todos los servicios de Creu Blanca a mejor precio

La nueva **plataforma de compra online** de Creu Blanca pone a disposición de nuestros clientes la opción de acceder a la reserva y compra de todos los servicios de nuestro catálogo de una manera sencilla, rápida y con precios más económicos que los que se ofrecen directamente en nuestros centros.

Este servicio, acorde con las nuevas posibilidades que ofrece el mercado tecnológico, permite agilizar todo el proceso, ofreciendo mayor comodidad al usuario, ahorrando tiempos de espera durante la reserva y abono del servicio.

¿A quién va dirigido?

La nueva plataforma va dirigida a diferentes grupos de usuarios:

- Personas que no disponen de entidad aseguradora.
- Personas que disponen de entidad aseguradora pero tienen periodo de carencia o no les quedan cubiertos todos los servicios (por ejemplo, certificados médicos o chequeos).

Además, 2 colectivos específicos encontrarán precios pensados especialmente para ellos atendiendo a sus necesidades:

- Jóvenes menores de 25 años.
- Mayores de 65 años.

¿Cómo funciona?

1º

Adquiere el producto que te interesa sea la hora que sea desde tu ordenador o móvil.

2º

Haz el pago online.

3º

Reserva la cita online según la disponibilidad de tu agenda o llámanos.

4º

El día de la cita tendrás que venir con tu vale, lo que te permitirá un ahorro de tiempo ya que no tendrás que abonar la factura final en el centro.

The screenshot shows the Creu Blanca website interface. At the top left is the Creu Blanca logo. At the top right is a button that says '¿Qué tengo, doctor?'. Below the header is a navigation bar with the text 'Todos los servicios de Creu Blanca a mejor precio ¿Por qué?'. The main content area features a large banner with the text '¿LA MUTUA NO TE CUBRE?' and 'Descubre nuestros descuentos', with a yellow button labeled 'Promociones especiales'. To the right of the banner is an image of a woman holding her head in pain. Below the banner is a green button that says 'Ver todos nuestros servicios'. Underneath is a section titled 'OFERTAS ESPECIALES' with a row of five images: a person at a computer, a person on a treadmill, a doctor with a stethoscope, a pregnant woman, and a person's hand on a pregnant belly.

La plataforma permite hacer la compra sin intermediarios, accediendo a los mismos servicios que ofrecemos en nuestra web o en nuestra línea telefónica, a **precios más reducidos**.

Unidad de Cardiología: Ampliación y remodelación del servicio

La Unidad de Cardiología de Creu Blanca se ha impulsado de la mano de su nuevo Responsable, el Dr. Oriol Rodríguez Leor. Hemos querido conversar con él para que nos transmita la filosofía y funcionamiento de esta Unidad.

Dr. Rodríguez, antes de que nos hable sobre la Unidad de Cardiología, nos gustaría saber un poco sobre usted, así que la primera pregunta iría encaminada a que nos explicara que significa para usted el mundo de la medicina.

La medicina no es un trabajo más, es una forma de vida y se vive constantemente, las 24 horas del día. En este sentido, el ejemplo de mi padre, médico de familia, fue determinante para tomar la decisión de ser médico, una de las más importantes de mi vida. **El mundo de la medicina es apasionante.**

El conocimiento del cuerpo humano y sus enfermedades, la necesidad de aprender constantemente y la innovación ejercen un estímulo para trabajar cada día con más empeño y entrega. Dedicarse al cuidado de los demás y aliviar su sufrimiento es muy gratificante y una de las mejores cosas que se pueden hacer en esta vida.

¿Por qué se especializó en Cardiología?

La cardiología me atrajo desde los primeros años en la facultad. El funcionamiento del corazón, una máquina perfecta, me fascinó por completo. Cuando más adelante estudié las distintas enfermedades del corazón no tuve dudas que quería ser cardiólogo.

En este sentido, debo agradecer a mis profesores su capacidad y dedicación. Por otro lado, la cardiología es una de las especialidades más completas que existen. **La parte clínica es el eje principal** y las patologías son de lo más diverso: enfermedades del músculo cardíaco, enfermedades de las válvulas cardíacas, enfermedades de las arterias coronarias, enfermedades del sistema eléctrico del corazón,...

La parte diagnóstica requiere una alta especialización en técnicas de imagen como la ecografía, la resonancia magnética nuclear, la tomografía computarizada o la medicina nuclear, entre otras.

Finalmente, la parte terapéutica, mi campo de trabajo, es lo que más me apasiona. Poder reparar las arterias coronarias o las estructuras del corazón, y hacerlo de forma mínimamente invasiva y sin necesidad de cirugía requiere un gran entrenamiento, pericia y habilidad y supone un reto día tras día.

Entrando de lleno en la Unidad Cardiológica, ¿cuáles son sus objetivos?

El principal objetivo de la Unidad de Cardiología de Creu Blanca es **mejorar la calidad de vida y la supervivencia de los pacientes que presentan enfermedades del corazón** basándonos en la excelencia clínica, tecnológica y terapéutica.

¿Qué diferencias hay entre una Unidad Cardiológica al uso y la nueva de Creu Blanca?

Nuestra Unidad parte con la filosofía que el paciente es el eje principal de nuestra actividad y todo nuestro trabajo se organiza para servir al objetivo principal de resolver los problemas de nuestros pacientes y sus familias.

Para ello basamos nuestra actividad en tres ejes importantes:

Excelencia clínica. Basada en una atención sanitaria personalizada y centrada en las necesidades del paciente.

Excelencia tecnológica. Contamos con la tecnología más avanzada al servicio de nuestros profesionales para realizar diagnósticos de forma rápida, precisa y no invasiva.

Excelencia terapéutica. Nuestros profesionales tienen una amplia experiencia en el tratamiento invasivo de los problemas cardiovasculares a nivel coronario, patología estructural y en el campo de las arritmias cardíacas.

“Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida y la supervivencia de los pacientes que presentan enfermedades del corazón”



Oriol Rodríguez Leor. Responsable de la Unidad de Cardiología.

¿Qué servicios y especialidades ofrecen?

- Cardiología Clínica
- Unidad de Prevención Cardiovascular y Medicina del Deporte
- Rehabilitación cardíaca
- Diagnóstico por la Imagen (TAC coronario, RMN cardíaca, Ecocardiografía, Cardiología Nuclear)
- Hemodinamia e intervencionismo coronario y estructural cardíaco
- Estudio y tratamiento de arritmias cardíacas

¿Cuántos miembros componen la Unidad de Cardiología de Creu Blanca?

La Unidad de Cardiología está formada en la actualidad por 22 médicos especialistas que trabajan en las distintas áreas que la componen (Cardiología Clínica, Imagen, Rehabilitación Cardíaca, Hemodinámica y Cardiología Intervencionista y Electrofisiología).

¿Hacia dónde nos dirigimos: hacia una sociedad con un aumento de enfermedades cardiovasculares o hacia la erradicación de este tipo de patologías?

La enfermedad cardiovascular es típica de las sociedades avanzadas occidentales. El sedentarismo favorece claramente el desarrollo de estas patologías. Sin embargo, cada vez existe mayor concienciación sobre este tipo de enfermedades y sobre la necesidad de cuidar la salud.

Además, el avance de la medicina en el campo de las enfermedades cardiovasculares ha sido impresionante en los últimos años, y probablemente será aún mayor en el futuro. Es posible que el desarrollo de la medicina personalizada basada en el análisis de los genes y la medicina regenerativa basada en las células madre disminuyan de forma importante la incidencia de las enfermedades cardiovasculares.

Especialistas en radiodiagnóstico

La misión principal del grupo Creu Blanca es ofrecer un **servicio integral de diagnóstico y tratamiento médico**, de forma rápida y sin listas de espera, con la mejor tecnología y un trato totalmente personalizado.

Para poder ofrecer la mejor tecnología a nuestros clientes, los equipos de radiodiagnóstico se van actualizando y mejorando, a la vez que se adquieren nuevos modelos.



TAC Aquilion Vision: la última adquisición

En nuestro continuo afán de poder ofrecer la mejor tecnología a nuestros clientes, hemos incorporado el TAC Aquilion Vision, el más potente del mundo y único en España.

Sus principales características lo posicionan de forma ideal para **diagnosticar patologías cancerígenas, traumatológicas y cardiovasculares**. Gracias a su elevada potencia, podemos realizar un escáner de cuerpo entero en unos segundos y detectar cualquier patología en la fase más inicial.

El Aquilion Vision también permite realizar una **colonoscopia virtual** o una **coronariografía no invasiva** con una definición de imagen superior a los equipos convencionales. Este TAC se suma a los dos escáners que ya teníamos.

Resonancias de 3 Teslas: el nuevo concepto de RMN abierta

Creu Blanca es el único centro de la sanidad privada catalana en disponer de 3 equipos de resonancia de 3 teslas.

Estos equipos se distinguen porque tienen una potencia de 3 teslas (las resonancias convencionales tienen un máximo de 1,5 teslas) y una apertura suficientemente ancha que permiten huir de la sensación claustrofóbica que provocan los equipos convencionales (71 cm versus los 65cm de los equipos convencionales).

Se pueden hacer estudios en menos tiempo y con más nitidez de imagen, por lo que se pueden detectar lesiones mucho más pequeñas que con un equipo de menor potencia.

A parte de disponer de estos 3 equipos, disponemos de 5 equipos más de 1,5 teslas. El contar con un total de 11 equipos nos permite dar cita en 24 horas.





Resonancias no claustrofóbicas de alto campo

Hasta ahora la gente que sufría claustrofobia tenía que realizar las resonancias en equipos abiertos de baja potencia. Desde principios de año, en Creu Blanca es posible unir el tándem resonancia abierta y calidad de imagen gracias a la adquisición de un equipo abierto de 1,5 teslas (lo normal es que un equipo abierto tenga 0,35 teslas).

El diseño está orientado para que el paciente esté lo más confortable posible: sentado y con la parte del cuerpo a estudiar dentro del tubo.

La resonancia OPTIMA está **pensada para realizar estudios musculoesqueléticos** (piernas, brazos, muñecas...). Estudios de máxima calidad con la máxima comodidad.

Radiología Dental

Disponemos de un TAC revolucionario que permite hacer escáners dentales con **mucha menos irradiación** que la que se recibe en los TACs convencionales.

Este TAC, llamado de **Haz Cónico**, permite hacer el estudio con el paciente de pie, y es ideal para hacer estudios de implantología. Por descontado, también disponemos de equipos de ortopantomografía y telerradiografía en todos nuestros centros.

Otros equipos de diagnóstico

La Unidad de Diagnóstico por la Imagen se completa con equipos de rayos X donde se puede realizar tanto **radiología digital como contrastada; mamografías y densitometrías.**

Queremos destacar que desde el pasado mes de marzo contamos con un nuevo mamógrafo. El llamado "**mamógrafo de tomosíntesis**" permite tomar imágenes en tres dimensiones frente al plano de aplastamiento en dos dimensiones de los mamógrafos convencionales. Es decir, hace cortes como si fuera un TAC. Esto permite diagnosticar lesiones mucho más pequeñas ya que se obtiene mucha más información con una dosis de radiación igual a la de un mamógrafo tradicional. La detección precoz del cáncer de mama es el objetivo primordial del mamógrafo por tomosíntesis.

En Creu Blanca apostamos por la mejor tecnología para obtener el **mejor diagnóstico** y siempre **sin listas de espera** dado el gran número de equipos que ponemos al alcance de nuestros pacientes.

Noticias Creu Blanca



Nuevas especialidades dirigidas a los más pequeños

A primeros de año se ha ampliado nuestro cuadro médico con las especialidades de Pediatría, Digestología, Cardiología y Traumatología pediátricas. Las doctoras Margarita Jané, Carin Walter y Melisa Stitzman, atienden a niños y jóvenes de entre 0 y 18 años en nuestro centro de la calle Córcega.



Nuevo servicio: Escleroterapia con espuma

El departamento de Angiología y Cirugía Vascular ha introducido la **escleroterapia con espuma** dentro de su catálogo de servicios. Este tratamiento permite eliminar las varices gracias al fármaco esclerosante que ocasiona la oclusión y fibrosis de la vena. Es un tratamiento alternativo y/o complementario a la cirugía de las varices.



Creu Blanca en los medios de comunicación

La presencia de Creu Blanca en los medios de comunicación durante estos primeros meses del año ha sido palpable. El programa de BTV, **Connexió Barcelona**, y el de Mariló Montero, **La Mañana de TVE1**, conectaron en directo desde nuestro centro para hablar del Onco Full Body, una completa revisión que permite detectar tumores en etapas muy iniciales. El Dr. Lledó, de la Unidad de Neurología, acudió a mediados de febrero al programa **Els Matins de TV3** para tratar en el área de salud del programa el tema de la epilepsia. También se ha continuado con la **campana publicitaria** iniciada el año pasado en TV3 y 8TV, y en emisoras de radio como la COPE y ONDA CERO.

Recibimos en nuestro centro a un equipo de informativos del **Telenotícies TV3** quienes se interesaron por el TAC Aquilion Vision, único escáner de 640 cortes de todo el estado español, y uno de los pocos que existen en toda Europa. Como novedad, este año hicimos una campana publicitaria durante febrero y marzo en el **trambaix**.

Cursos Creu Blanca que se celebrarán durante el primer semestre del año

· VIII Focus de Imagen Cardíaca

El próximo 17 de Abril se celebra la octava edición del **Focus de Imagen Cardíaca** centrado este año en las aplicaciones de la RM y el TC en el proceso diagnóstico de los pacientes con cardiopatía isquémica o sospecha de ella.

La jornada **se dirige a cardiólogos y radiólogos implicados en Imagen Cardíaca**, pero también a aquellos clínicos que deseen formar su criterio con respecto a estas técnicas de diagnóstico, con el objetivo de proporcionar práctica para que la audiencia establezca conclusiones sobre el lugar que ocupan la CRM y la CTC en el diagnóstico de estos procesos y las implicaciones clínicas de la información que se obtiene con ellas.



· Curso de Ecografía de pie y tobillo

El 8 de Mayo se celebra este curso impartido por nuestros ecografistas y especialistas en traumatología deportiva.

· Curso de Artroscopia

El 19 de Junio tendrá lugar un curso sobre Artroscopia dirigido a traumatólogos y cirujanos ortopédicos. La jornada que tendrá lugar en el Auditorio de la Clínica Creu Blanca abordará todas las indicaciones y novedades de esta técnica.



Reestructuración de la Unidad Dental

La nueva responsable de la Unidad Dental, la **Dra. Laura Hornos**, ha dado un nuevo impulso a la Unidad implementando un nuevo modelo de asistencia sanitaria dental. Junto a su equipo ha instaurado una filosofía de trabajo basada en los siguientes puntos siempre en beneficio del paciente:

- Ejercicio de una odontología responsable y de vanguardia, utilizando las técnicas más avanzadas y materiales de alta calidad.
- Tratamientos personalizados. Su criterio es ofrecer siempre la mejor opción al paciente.
- Ética profesional y código deontológico por encima de criterios meramente comerciales.
- Responsabilidad y compromiso sobre los tratamientos y visitas de mantenimiento.

Si tienes problemas dentales o hace tiempo que no te haces una buena revisión dental, ponte en manos de los profesionales de la Unidad Dental de Creu Blanca.

El 90% de las enfermedades cardiovasculares son prevenibles

En uno de los últimos Congresos de la Sociedad Europea de Cardiología el presidente de la SEC (Sociedad Española de Cardiología), José Ramón González-Juanatey, afirmó que el 90% de las enfermedades cardiovasculares son prevenibles.

¿Cómo conseguir evitarlas? A través de pequeños **cambios en nuestro estilo de vida** que permitan corregir los factores de riesgo como la diabetes, la hipertensión o el sobrepeso y con **controles médicos** que permitan interceptar alguna anomalía y corregirla a tiempo.

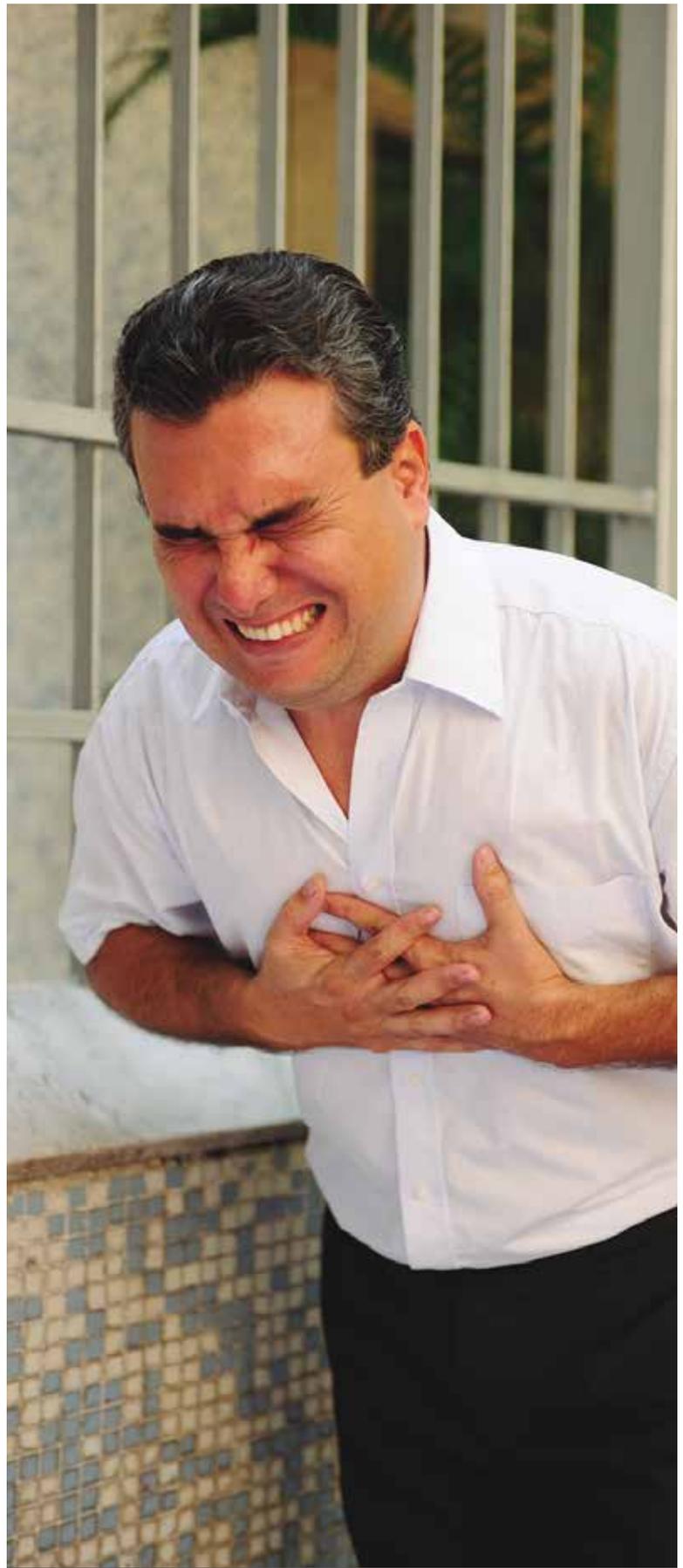
El infarto no es solo cosa de hombres

Existe la creencia falsa de que se producen más infartos entre el género masculino que en el femenino.

En el Congreso se aportaron datos de diferentes estudios que revelan que la mujer deja de estar "protegida" frente al infarto cuando aparece la menopausia, y aunque ellos presentan más infartos entre la franja de edad de los 40 a los 50, ellas se igualan a ellos entre los 60-70 años. Por ello, las medidas que deben tomar tanto unos como otras son las mismas, pues la exposición al infarto se da en ambos sexos por igual.

El infarto de miocardio es una enfermedad en la que se produce la muerte de una parte del músculo del corazón por la falta de aporte de oxígeno debido a la obstrucción súbita de una de las arterias coronarias. Las arterias que llevan la sangre al músculo cardíaco son las arterias coronarias. En algunas personas estas arterias pueden presentar depósitos de colesterol en sus paredes (placas de ateroma) que entran en contacto con la sangre que circula por las arterias al producirse una fisura en su pared. Cuando esto sucede se genera un trombo o coágulo de la sangre en el interior de la arteria que termina obstruyéndola.

Desgraciadamente, en la mayoría de los casos el infarto es la primera manifestación de la enfermedad. En algunos casos, sin embargo, previo al infarto puede haber dolor en el pecho, generalmente asociado a la realización de una actividad o esfuerzo físico.



Diagnóstico a tiempo igual a buen pronóstico

Como bien indica González-Juanatey, hoy en día y gracias a los avances tecnológicos en combinación con los tratamientos quirúrgicos y farmacológicos, es posible detectar a tiempo una anomalía cardíaca y corregirla evitando así un mal mayor.

Respecto a este punto, nuestro **Departamento de Diagnóstico por la Imagen** cuenta con el **TAC Aquilion Vision**, un escáner que permite conocer el estado de las arterias coronarias y prever si una persona corre riesgo de sufrir un infarto de miocardio en los próximos 3-5 años.

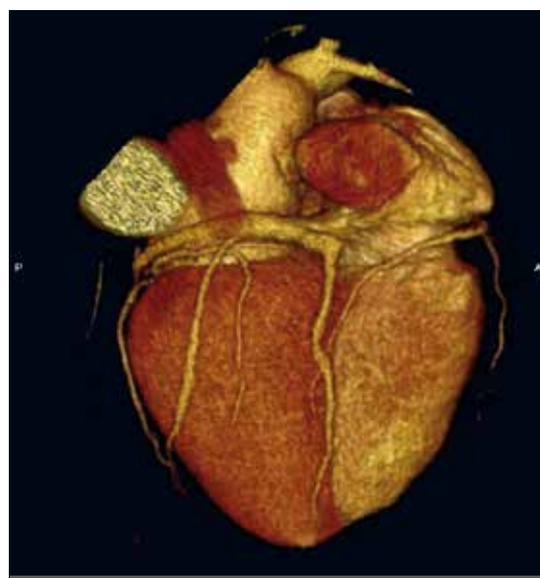
Como cuenta el Dr. Xavier Alomar, responsable de la Unidad, gracias a escáneres como éste es posible dibujar un mapa en 4 dimensiones de nuestro corazón con un solo latido:

“Gracias a la precisión del Aquilion Vision podemos visualizar las arterias del corazón y detectar la más mínima lesión. En una persona que tiene que dar el 150% de su rendimiento, si la exploración sale bien, le podemos asegurar que en los próximos 4 años su riesgo de padecer un infarto es mínimo”.

La prueba, llamada Coronariografía virtual o Coronariografía no invasiva (para distinguirla de la coronariografía convencional en la que es necesario sedar al paciente y practicarle un cateterismo), es una exploración sencilla que solo requiere que el paciente acuda en ayunas.

“La prueba en sí, no dura más de 20 segundos. El paciente solo ha de permanecer estirado durante ese tiempo en una camilla mientras el equipo va tomando las imágenes que posteriormente se reconstruirán. Previamente se le habrá pinchado el contraste por vía endovenosa.”

El paciente puede continuar con su rutina diaria después de realizar la prueba y en unos pocos días se le entregan los resultados con las recomendaciones necesarias en caso de detectar alguna anomalía.



Qué potenciar y qué evitar para mantener el corazón en forma

<p>Potenciar</p>	<p><i>Dieta sana que incluya verdura, fruta, pescado y legumbres</i></p> <p><i>Ejercicio de forma regular</i></p> <p><i>Controles médicos periódicos con analíticas y exploraciones cardiológicas</i></p>
<p>Evitar</p>	<p><i>El tabaco</i></p> <p><i>El alcohol</i></p> <p><i>El sedentarismo</i></p> <p><i>El estrés y la ansiedad</i></p> <p><i>Alimentos con grasas saturadas</i></p> <p><i>Sobrepeso</i></p>

Ponte en forma de cara al verano

En esta ocasión queremos presentarte la **Unidad de Nutrición y Dietética**. Hemos hablado con uno de los nutricionistas que la integran, **Xavier González**, quien nos ofrece las claves para llevar una buena alimentación que repercuta positivamente en nuestra salud.

Vamos camino al verano y la gente por esta época ya empieza a ponerse en marcha para perder esos kilos de más que han ido acumulando durante el invierno, ¿Qué plan propones para ir perdiendo esos kilos?

Lo primero de todo es tener ganas de hacer un cambio y estar motivado para realizarlo. Sin esa motivación no se conseguirá el objetivo deseado, al principio parecerá que sí, pero al mínimo obstáculo o contratiempo se acabará dejando de lado ya que, perder peso de una manera saludable y sin poner en riesgo nuestro cuerpo, no es algo que se pueda solucionar en dos días, se requiere tiempo y voluntad.

Por eso, en lugar de plantearnos un plan perfecto, desde la Unidad de N+D de Creu Blanca proponemos una fórmula que es:

Echarle ganas/voluntad/compromiso + 1 cambio + Dieta y Ejercicio = Perder peso

Cuando una persona entra por la puerta y te dice “Quiero adelgazar”, ¿cuál es el procedimiento que sigues?

En primera instancia se pregunta por los motivos de ese cambio y la motivación de la persona que viene a hacer la consulta.

Luego pasamos al tema nutricional, donde preguntamos por los hábitos alimentarios de la persona, obteniendo un registro más exacto del tipo de alimentación que sigue y los gustos de comida (verduras, pescado, carne) y los tipos de guiso o cocción que suelen seguir.

Es importante no dejarse ningún detalle para así adaptar lo mejor posible la dieta. Una vez obtenido todo lo necesario en relación a la alimentación, pasamos a preguntar por los hábitos en general, como puede ser el trabajo, el deporte o bien las actividades de ocio que pueda llegar a realizar, así también podemos ajustar mejor el tipo de dieta en función de los horarios que haga.

Una vez hecha la primera valoración, pesamos y planteamos una dieta a partir de lo que el cliente come habitualmente, así evitamos hacer muchos cambios de un día para otro, con el objetivo de que no se canse y a las 2 semanas se olvide de hacer dieta.

Por último, y antes de citarnos para la siguiente vista, repasamos los objetivos propuestos en la consulta y comentamos las perspectivas, sin ir muy lejos, marcamos objetivos relativamente fáciles a corto plazo para así lograr el objetivo principal, que es llegar a un peso ideal para el paciente.

Después de la consulta solemos citar para 2-3 semanas en función de la necesidad y disponibilidad del cliente, eso sí, antes de que se haya ido, se comentan los posibles “baches” que pueden aparecer a lo largo del proceso y damos soluciones para que no se desanimen ni pierdan la confianza en ellos mismos.



¿Cuál es el peso ideal?

Es aquel donde una persona se encuentra cómoda consigo mismo y además puede realizar las actividades diarias sin ningún tipo de problema. Hay muchas tablas donde aparecen pesos ideales en función de la altura, el peso, la edad, etc. pero al fin y al cabo, reitero, que éste está donde cada uno se ve bien físicamente (no solo en belleza sino también a la hora de realizar alguna actividad física) dentro de unos límites de salud razonables.

Aún teniendo a nuestra disposición la dieta mediterránea, somos uno de los países de la Unión Europea con mayor número de obesos. ¿Cómo es posible?

A pesar de que la dieta Mediterránea es una de las dietas más equilibradas y variadas, hay que ser consciente que por mucho que algo sea equilibrado y variado, si no se organiza correctamente puede acabar perjudicándonos. Debemos ser conocedores de que una mera dieta, nos podría ayudar a mantener el peso, o incluso llegar a perder, pero sin actividad física, con una vida sedentaria, a la larga, solo se consigue que la comida que ingerimos, se vaya acumulando hasta el punto de superar los límites del sobrepeso y presentarnos en una obesidad, lo que conlleva unos problemas de salud derivados bastante importantes.

El problema de la obesidad también alcanza a niños y jóvenes, ¿nos podrías dar algún consejo para poner freno a la obesidad ya de pequeños?

En España según un artículo publicado por la OMS (Organización Mundial de la Salud), presentamos más de un 20 % de obesidad infantil. No obstante, este último año han bajado dichos valores pese a que la cifra de obesidad infantil siga siendo preocupante. Así bien, la clave para poner freno es dejar de lado todo lo que son azúcares sencillos y determinadas grasas, que son lo que a la larga se nos acabarán acumulando.

¿Cuántas comidas se han de hacer al día?

Se considera que lo más recomendable es hacer de 4 a 5 comidas diarias, pero es habitual que debido a temas de horarios o disponibilidad no se pueda llegar o bien se deba sobrepasar. Ello no supone un problema siempre y cuando estén controladas y sean variadas.

¿Qué tipo de alimento podemos reservar para días excepcionales?

Todos los refrescos, con o sin gas, la bollería industrializada, fritos, tanto los snacks salados, como las comidas y cenas cocinadas con mucho aceite.

¿Cuándo hemos de acudir al médico para poner freno a los kilos?

Cuando uno esté dispuesto a querer perderlos. Y para eso debe estar dispuesto a un cambio. O bien, cuando no nos sentimos a gusto con nuestro peso, debido a un descontrol alimentario.

Por lo tanto, no hay un “cuándo” exacto donde podamos decir, ahora es el momento, simplemente es coger conciencia de que para vivir bien hay que sentirse bien, ya que una correcta alimentación afectará directamente a nuestra calidad de vida.

¿Cuál es el secreto para conseguir perder kilos?

No hay ningún truco mágico ni ningún secreto que tengamos los nutricionistas escondido para conseguir perder peso, todo está en las ganas de cada uno de querer realizar cambios que le ayuden a mejorar su calidad de vida a través de una buena alimentación combinada con ejercicio físico.

Cabe diferenciar entre realizar una “actividad física”, que es algo que se puede realizar cualquier día sin previsión, y “ejercicio Físico”, refiriéndonos a algo programado, con sus horarios y su compromiso correspondiente.

¿En qué se diferencia la Unidad de Nutrición de Creu Blanca respecto a otras consultas también de nutrición?

En Creu Blanca ofrecemos un servicio individualizado y personalizado para así podernos adaptar a cualquier situación que se nos pueda plantear.

Creemos que la nutrición es una de las bases para una mejor calidad de vida, y es por ello por lo que creemos en la voluntad de las personas a querer mejorarla.

Asimismo, en nuestra Unidad de Nutrición y Dietética trabajamos mano a mano nutricionistas, dietistas, endocrinos, laboratorios y otros departamentos del centro para facilitar el confort de aquellas personas que desde hace mucho tiempo vienen confiando en nuestros servicios.

Cuadro Facultativo

Acupuntura

- > Sr. Badia Gomis, Josep

Alergología

- > Dra. Herrera Mozo, Inmaculada

Anestesia. Clínica del Dolor.

Cuidados Intensivos

- > Dra. Argilaga Nogués, Marta
- > Dra. Català Puigbó, Helena
- > Dra. Deirós García, Carmen
- > Dr. Fava Cid, Josep
- > Dra. Gil de Bernabé, M^a Ángeles
- > Dr. Gómez Ramírez, Iván
- > Dr. González López, Julio
- > Dr. Mazo, Jorge Ramón
- > Dr. Nieto Rodríguez, José M^a
- > Dr. Pérez Adell, Alfredo
- > Dr. Piñol Sapena, Santiago
- > Dra. Sánchez Torrents, Vanessa
- > Dr. Serra Pujol, Pere
- > Dr. Villanueva Ferrer, José Antonio
- > Dra. Vives Llorente, Inmaculada

Cápsula endoscópica

- > Dr. Balanzó Tintoré, Joaquim

Cardiología Clínica

- > Dr. Carreras Costa, Francesc
- > Dr. Cordero, Marco Giuseppe
- > Dr. Díaz Villanueva, José Cristobal
- > Dr. Fabra Mestre, Samuel
- > Dr. Pons Lladó, Guillem
- > Dr. Segura Martínez, Luis Fernando
- > Dr. Serra Grima, Ricard
- > Dr. Viquer Ribó, Josep M^a

Cirugía General

- > Dr. Benarroch Salomón, Jerson
- > Dra. Grau Llacuna, Silvia
- > Dr. Solans Domènech, Albert

Cirugía oral y maxilofacial

- > Dr. Morla, Arnaud Gerard
- > Dr. Vendrell Escofet, Gerard

Cirugía plástica

- > Dra. Pons Playa, Gemma
- > Dr. Palao Domènech, Ricard

Cirugía vascular y angiología

- > Dr. Altes Mas, Pere
- > Dr. Corteguera Torres, Dennys
- > Dra. Gracia Graells, Maya
- > Dr. Mestres Alomar, Gaspar
- > Dr. Mestres Sales, José María
- > Dra. Soto Carricas, Begoña

Dermatología

- > Dr. González Herrero, Blas
- > Dra. Íñiguez Navarro, M^a Dolores
- > Dr. Vidal Sarro, David

Dietética y Nutrición

- > Sr. González Hereter, Xavier
- > Sra. Moreno Vicente, Raquel
- > Sra. Rebull Jané, Martina

Ecografía digestiva

- > Dr. Aguilera Manrique, Fernando
- > Dr. Bossy Azpelicueta, Alberto
- > Dr. Just Timoneda, Josep
- > Dra. Lluís Mourenza, Anna
- > Dra. Méndez Pellicer, Carmen
- > Dra. Quintana Llena, Rosa M^a

Ecografía ginecológica y obstétrica

- > Dra. Allué Ponti, Laura
- > Dr. De Diego Burillo, Raúl
- > Dra. Fernández Pérez, M^a Teresa
- > Dr. Miñano Masip, Jaume
- > Dra. Soro González, Gemma
- > Dra. Torres Moral, Ana
- > Dr. Vela Martínez, Antonio

Ecografía mamaria

- > Dr. Bonet Vendrell, Carles

Ecografía muscular

- > Dr. Aguilera Manrique, Fernando
- > Dra. Lluís Mourenza, Anna
- > Dra. Bossy Langella, Mireia
- > Dr. Pedret Carballido, Carles
- > Dr. Macías Rodríguez, Napoleón

Endocrinología

- > Dra. Alcántara Aragón, Valeria
- > Dr. Molina García, Miguel

Fisioterapia y Rehabilitación

- > Dr. Mas-Yebra Reverter, J. Antonio
- > Dra. Moreno Atanasio, Eva Maria
- > Dr. Pleguezuelos Cobo, Eulogio
- > Sra. Dilla Bono, Mireia
- > Sr. López Pérez, Carlos
- > Sr. Muñoz Cacho, Germán
- > Sr. Riutort de Frutos, Àlex

Gastroenterología y Hepatología

- > Dr. Balanzó Tintoré, Joaquim
- > Dra. Gras Miralles, Beatriz
- > Dra. Huelín Álvarez, Patricia
- > Dr. Just Timoneda, Josep
- > Dra. Méndez Pellicer, Carmen

Endoscopia digestiva

- > Dra. Gras Miralles, Beatriz
- > Dra. Huelín Álvarez, Patricia
- > Dr. Just Timoneda, Josep
- > Dra. Méndez Pellicer, Carmen

Ginecología y Obstetricia

- > Dr. Adelantado Pérez, Joan
- > Dra. Allué Ponti, Laura
- > Dr. De Diego Burillo, Raúl
- > Dr. Espinosa Bravo, Martín
- > Dra. Fernández Arias, Mireia
- > Dra. Fernández Pérez, M^a Teresa
- > Dr. Genovés Fernández, Jordi
- > Dr. Miñano Masip, Jaume
- > Dr. Solé Sedeño, Josep M^a
- > Dra. Soro González, Gemma
- > Dra. Torres Moral, Ana
- > Dr. Vela Martínez, Antonio
- > Dr. Viquer Rovira, Jorge

Hematología Clínica

- > Dra. Alomar Serrallach, Enriqueta
- > Dr. Sagües Serrano, Miguel

Homeopatía

- > Dra. Bergós Civil, Ana

Laboratorio

- > Dra. Alomar Serrallach, Concepción
- > Sra. Barrera, M^a Carmen
- > Dra. Bozzo Barbé, Montserrat
- > Sra. Carrera Culebras, Laia
- > Sr. Mestres Alomar, Josep M^a

Medicina Interna

- > Dr. Codera Vistuer, Agustín
- > Dr. Franco Díaz, Francisco
- > Dr. Ginés Bielsa, Ricardo
- > Dr. Marruecos Sant, Luis
- > Dr. Molina García, Miguel
- > Dr. Navarro Canals, Ramón
- > Dra. Palau del Àguila, Anna
- > Dra. Pastor Ubach, Montserrat
- > Dr. Pigrau Serrallach, Carles
- > Dr. Rebull Boada, Jordi
- > Dr. Rodrigo Losada Rafael
- > Dr. Trejo Martínez, Víctor Manuel
- > Dra. Vega Moreu, Dácil
- > Dr. Vives Ballester, José M^a

Neumología / Broncoscopia

- > Dr. Abad Capa, Jorge
- > Dr. Manrique Chávez, Hernán
- > Dra. Marnet Fiol, Marta
- > Dr. Roig Cutillas, Jorge

Neurofisiología

- > Dr. Álvarez Guerrero, Ion
- > Dr. Díaz de la Cruz, San Jacob
- > Dr. Quilez Llisterri, Ángel
- > Dra. Royo de Mingo, Inmaculada
- > Dra. Vera Pabón, M^a Eugenia

Neurología

- > Dr. Hernández Vara, Jorge
- > Dr. Lledó Macau, Alberto
- > Dra. Sero Ballesteros, Laia

Diagnóstico por la Imagen**TAC, RMN y RX**

- > Dr. Abat Dinares, Xavier
- > Dr. Aguilera Manrique, Fernando
- > Dr. Alomar Serrallach, Xavier
- > Dra. Bordegaray, Susana
- > Dr. Clavero Torrent, Juan Ángel
- > Dra. Dobado Bellón, M^a del Carmen
- > Dr. Feliciani, Massimo
- > Dra. Lluís Mourenza, Anna
- > Dr. Monill Serra, Josep Maria
- > Dr. Queralt Hernández, Carlos
- > Dr. Ruscalleda Nadal, Jordi
- > Dr. Salvador Aznar, Antonio
- > Dra. Simó Sanahuja, Nuria
- > Dra. Siurana, Sahily Teresa
- > Dr. Villalba Auñón, Jordi
- > Dra. Zamora Solà, Àngels

Oftalmología

- > Dr. Banegas Argota, Sebastián
- > Dra. Barnils García, Noemí
- > Dra. Bermúdez Silva, Marcela
- > Dra. García Hidalgo, Patricia
- > Dr. Pifarré Matas, Albert
- > Dr. Salvador Rodríguez, Francisco

Osteopatía

- > Sr. Iglesias Serra, Juan Carlos

Otorrinolaringología

- > Dra. Agüero Medina, Adriana M^a
- > Dra. Enrique González, Ana
- > Dr. Esteller Moré, Eduard
- > Dra. Ferrer Andino, Olga
- > Dra. Huerta Zumel, Paula
- > Dr. Mantiñó Soler, Eusebi

Podología

- > Sra. Marco Bendsten, Mirja
- > Sr. Robles Pascual, José Luis

Proctología

- > Dr. Pujol Pi, Juan

Psicología

- > Sra. Carrillo Calles, Paquita
- > Sra. Hurtado Carrasco, Mónica

- > Sra. Jarque Llamazares, Livia
- > Dra. Moreno Albert, Emilia
- > Dr. Navarro Montes, Jordi
- > Sr. Téllez Garbayo, Javier

Psiquiatría

- > Dra. Abramova, Elena
- > Dr. Rodríguez García, Rafael

Reumatología

- > Dra. Hernández Miguel, M^a Victoria
- > Dr. Sans Valeta, Javier

Sexología

- > Sr. Téllez Garbayo, Javier

Traumatología

- > Dr. Ballester Alomar, Manel
- > Dr. Barro Ojeda, Victor Manuel
- > Dr. Casaccia, Marcelo
- > Dr. Castellet Feliu, Enric
- > Dr. Domínguez Fons, Enric
- > Dr. Ferre Corredor, Enric
- > Dra. Font Bilbeny, Merce
- > Dr. Gumbau Martínez, J. Pascual
- > Dr. Hernández Martínez, Alejandro
- > Dr. Iborra San José, Juan Ignacio
- > Dr. Jiménez i Obach, Albert
- > Dr. Lainez Romo, Víctor
- > Dr. Lucar López, Gustavo
- > Dr. Massanet José, Sergi
- > Dr. Matellanes Higuera, Jonatan
- > Dr. Minguell Moñart, Joan
- > Dr. Pairó García, Alejandro
- > Dr. Parunella Llorca, Carlos
- > Dr. Plaza García, Raul
- > Dr. Ramoneda Salas, Juan
- > Dr. Roca Silva, Josep
- > Dr. Romero Esmerats, Daniel
- > Dr. Sánchez González, José
- > Dra. Stitzman, Melisa
- > Dr. Tomás Hernández, Jordi
- > Dr. Zanui Maestre, Juan Francisco

Urgencias

- > Dr. Carpintero Campos, Antonio
- > Dr. Díaz Mejía, Juan Ignacio
- > Dra. Garrell Lluís, Inmaculada
- > Dra. González Delgado, Sonia
- > Dr. Espinal Tejada, Víctor
- > Dr. Lynam, Barry Peter
- > Dr. Santolaria Giner, Javier
- > Dr. Suárez Montero, Juan Carlos

Urología

- > Dr. Barranco Sanz, Miguel Ángel
- > Dr. Llopis Manzanera, Juan
- > Dr. Martos Calvo, Raul
- > Dr. Serrallach Orejas, Francesc

- > Dr. Vila Chinchilla, Francisco

Unidad de Arritmias

- > Dra. Benito Villabriga, Begoña
- > Dr. Martí Almor, Julio
- > Dr. Vallés Gras, Ermengol

Unidad Dental

- > Dra. Hornos Cirera, Laura
- > Dr. Morla, Arnaud
- > Dra. Tur Torres, Anna
- > Dra. Gracia Adrados, Núria
- > Srta. Duran Piñeiro, Esther

Unidad de Imagen Cardíaca**(Ecocardiografía, Cardio-RM, Cardio TC)**

- > Dr. Barros Membrilla, Antonio
- > Dr. Carreras Costa, Francesc
- > Dr. Hidalgo Pérez, José Alberto
- > Dr. Leta Petracca, Rubén
- > Dr. Li, Chi-Hion
- > Dr. Pons Lladó, Guillem
- > Dra. Pujadas Olano, Sandra
- > Dr. Segura Martínez, Luis Fernando
- > Dr. Teys Soley, Albert

Unidad de Mama

- > Dr. Bonet Vendrell, Carles
- > Dr. Espinosa Bravo, Martín
- > Dra. Grau Llacuna, Silvia
- > Sra. Recoder Fernández, Adriana
- > Dr. Solans Domènech, Albert

Unidad de Medicina del Deporte**/ Medicina Subacuática**

- > Dr. Montenegro Martínez, Gustavo
- > Dra. Palau del Àguila, Anna
- > Dra. Pastor Ubach, Montserrat
- > Dr. Pleguezuelos Cobo, Eulogio

Unidad de Medicina Nuclear

- > Dr. Porta Biosca, Francisco
- > Dra. Valenzuela Juan, Herminia

Unidad de Pediatría

- > Cardiología: Dra. Walter, Caren Cristina
- > Digestivo: Dra. Jané Santamaria, Margarita
- > Pediatría General: Dra. Walter, Caren Cristina
- > Traumatología: Dra. Stitzman, Melisa

Unidad de Reproducción asistida

- > Dra. Fernández Pérez, M^a Teresa
- > Dr. Solé Sedeño, Josep M^a

Unidad Vasculat Intervencionista

- > Dr. Alomar Serrallach, Xavier
- > Dr. Castaño Duque, Carlos
- > Dr. Rodríguez Leor, Oriol
- > Dr. Ruscalleda Nadal, Jordi
- > Dr. Villalba Auñón, Jordi
- > Dr. Villuendas, Carlos

Aprovecha las ventajas de la nueva plataforma On-line

store.creublancaonline.com



Seguridad

Rapidez

Fiabilidad



En tan sólo un click

¿Cómo funciona?

1º

Adquiere el producto que te interesa sea la hora que sea desde tu ordenador o móvil.

2º

Haz el pago online.

3º

Reserva la cita online según la disponibilidad de tu agenda o llámanos.

4º

El día de de la cita tendrás que venir con tu vale, lo que te permitirá un ahorro de tiempo ya que no tendrás que abonar la factura final en el centro.

Llámanos o consulta nuestra web



Centros Médicos Creu Blanca

Reserva tu cita telefónicamente o por Internet (Cita Online)

Tlf. 932 522 522 / inform@creublanca.es

www.creublanca.es

