Médicos Rioja.
LA REVISTA

COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE LA RIOJA

LA REVISTA PARA LOS PROFESIONALES DEL SECTOR MÉDICO

EDICIÓN Nº 20
1º Trimestre abril 2023

















SUMARIO.

¿Qué pasa con los médicos en el Sistema Nacional de Salud? **Artículo de la presidenta.** 4

¿Hay relevo para cuando en la próxima década se jubile la generación de médicos del *baby boom*?
Informe del Dr. Vicente Matas. 6



Alodia Rodríguez **Entrevista.** **8**

Becas de movilidad **Entrega de las becas de movilidad a los médicos residentes.** 10

Una oportunidad para educar en salud cerebral **Artículo del Dr. Federico Castillo.** **14**





María Jesús Chinchetru

Entrevista. **16**

Noticias OMC 2022 22

Noticias del Colegio **Nuevo Código Deontológico y agresiones a la profesión médica.** 24

Premios para las mejores Tesis Doctorales de Medicina 2022 26



11 médicos premiados por sus trabajos científicos 28

Álbum de fotos 30

Informe: 36

Estudio sobre el impacto de la COVID 19.
Condiciones de trabajo.
Salud autopercibida.

Reconocimientos:
Pregonero de las fiestas de Santo Domingo de la Calzada.
Asociación de vecinos Centro de Logroño.
Cruz Roja. 38

Ayudas protección social 2022 **Fundación protección social OMC.** 40

Perpetuo Socorro **Homenaje a los colegiados de 2022.** 42

Formación 2022 y 2023 46 y 48

Cooperación 50

Donación de 2.000€ para Ucrania.
XV Concurso Proyecto Sociosanitario.

Cultura 52

Ganadores XXIII concurso de pintura.
Ganadores XXXII concurso de fotografía.
Concurso infantil de felicitaciones navideñas.



Libro Mujeres pioneras en la Medicina Española 58

¿Qué pasa con los médicos en el Sistema Nacional de Salud?



Inmaculada Martínez Torre, *presidenta del Colegio Oficial de Médicos de La Rioja*

Desde los colegios médicos venimos denunciando los problemas a los que se enfrenta el Sistema Nacional de Salud.

En primer lugar, existe desorganización de los recursos humanos, pese a que los médicos somos un valor social. Un profesional tarda 11 o 12 años en formarse como especialista y poder ser contratado en el sistema público. Y tenemos estudios demográficos que nos advierten de que en los próximos años la jubilación afectará a un 30% de médicos en ejercicio. Algunas especialidades estarán más afectadas.

En segundo término, hay una ausencia de planificación de vacantes deficitarias: no se cubren plazas, ya que el sistema MIR no tiene capacidad de formar a los médicos que hacen falta, especialmente en Medicina familiar, Pediatría y Anestesiología.

El tercer problema es la inexistencia de financiación adecuada: los recursos económicos son insuficientes para atender la demanda. El gasto público en Sanidad, que ronda el 8-9% del PIB, es insuficiente para prestar una sanidad universal financiada con fondos públicos: los impuestos de todos. El Sistema se sostiene en base a bajos salarios de los profesionales.

En cuarto lugar, la baja calidad de contratos a médicos tras años de formación, que nos coloca como los peor retribuidos de la Unión Europea y con peores condiciones, con notables diferencias entre CCAA, tiene como consecuencia la fuga de médicos.

Esta situación se cronifica, y nos encontramos con pocos especialistas. Formamos especialistas con dinero público y estos emigran como única salida para mejorar profesionalmente.
Ante este déficit y para paliar la falta de médicos españoles, recurrimos a médicos extracomunitarios que carecen de homologaciones para integrarse como especialistas en el Sistema Nacional de Salud, de acuerdo con la normativa estatal, por lo que se acude a contratos de extraña naturaleza.

La demanda social de atención médica es la que es: tenemos una población dispersa y envejecida y pocos médicos para atenderla en tiempo y forma. La consecuencia es que se sobrecarga al profesional y, por lo tanto, los resultados en términos de servicio público se deterioran: diagnósticos tardíos, masificación en urgencias por falta de accesibilidad al médico de familia, saturación en las listas de espera quirúrgicas…

Estas circunstancias están deteriorando la calidad asistencial y, por tanto, llevando al Sistema a la crisis. Quienes defendemos la sanidad pública como garantía del estado de bienestar estamos asistiendo a su deterioro y provoca un incremento de la contratación, por parte de la población que puede permitírselo, de seguros de salud privados. Ello sin perjuicio de que la sanidad pública también necesita de la colaboración privada como forma de gestión sanitaria.

Por ello, los médicos estamos sufriendo todos estos desajustes organizativos que se agravan gobierno tras gobierno.



Tribuna · Hay que poner solución de una vez por todas y sacar a la sanidad de la contienda política para poner a funcionar una gestión sanitaria profesionalizada de verdad

Hay que poner solución de una vez por todas y sacar a la sanidad de la contienda política para poner a funcionar una gestión sanitaria profesionalizada de verdad, desde una visión de estado. Hay que aportar soluciones de calado para que las comunidades autónomas puedan mejorar la atención sanitaria a su ciudadanía.

Y estas soluciones pasan por lo siguiente: contar con un estatuto del médico; incrementar el presupuesto de sanidad hasta el 10% inicialmente y, progresivamente, hasta el 12%; dignificar contratos, dar a estabilidad y retribuir bien hasta acercarnos a los países miembros de la Unión Europea; aumentar plazas MIR para que se produzca la necesaria renovación generacional; poner los recursos médicos requeridos en todos los puntos de atención sanitaria; y devolver al médico la oportunidad de desarrollar su trabajo con tiempo y recursos, para que pueda ofrecer la calidad asistencial para la que nos hemos formado. Habría otros aspectos pero estos son los esenciales.

Porque el médico es el mayor activo del Sistema Nacional, un profesional que necesita de otros compañeros sanitarios para trabajar en equipo en las condiciones adecuadas que generen resultados de salud de calidad.

Por eso, exigimos a los poderes públicos que trabajen para que la calidad, históricamente tan laureada, del Sistema Nacional de Salud, no se resienta más.

Porque los médicos no somos los culpables de este deterioro, sino más bien quienes mantenemos en pie el sistema.

Es hora de soluciones de fondo ya.

¿Hay relevo para cuando en la próxima década se jubile la generación de médicos del baby boom?

Según datos del INE, en La Rioja el total de médicos colegiados a 31 de diciembre de 2021 era de 1.832 (el 0,65% del total de España). Se ha producido un incremento desde 2009 como se ve en el cuadro. Son incrementos importantes pero menores que la media de España.

Del total de colegiados, 1.449 (el 79,1%) estaban en activo, con un incremento también desde 2009. Los restantes 383 (20,9%) son médicos jubilados con un incremento también desde 2009, cuando había 264 jubilados.

Centro de Estudios SMA Sindicato Médico de Granada

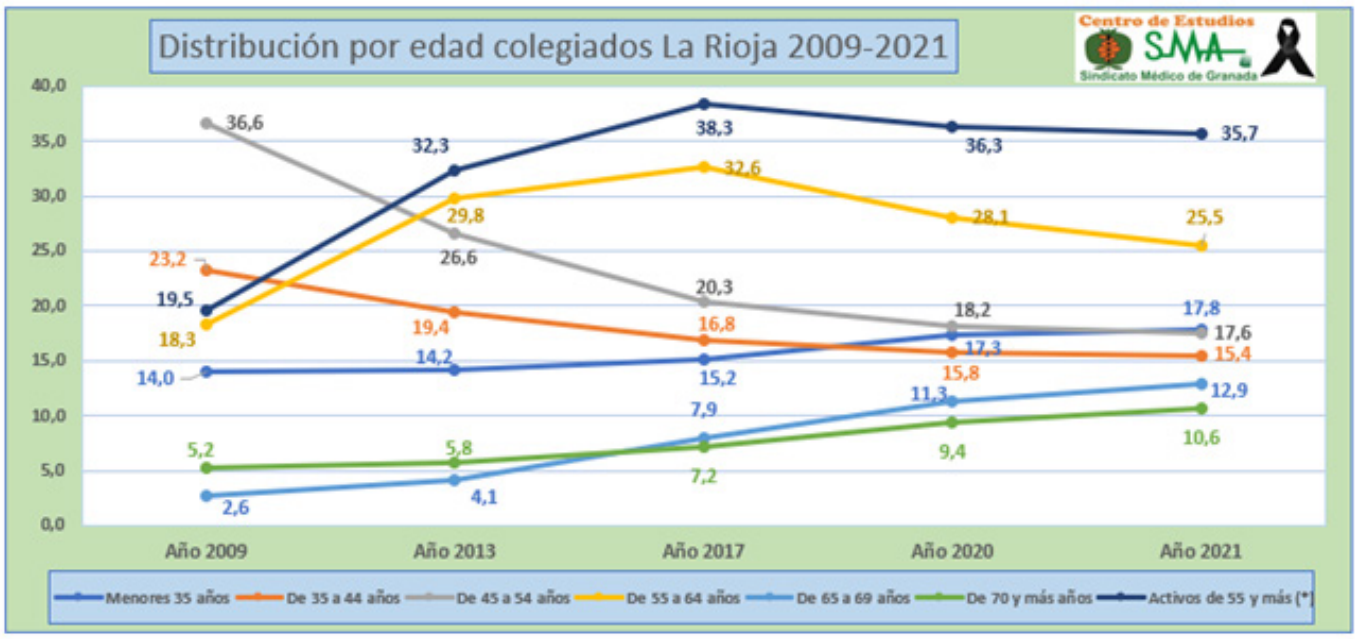
Distribución de Médicos Colegiados La Rioja por edad, situación y diferencias

	31-dic.-2009		31-dic.-2013		31-dic.-2017		31-dic.-2020		31-dic.-2021		Dif. 2020/2021		Dif. 2017/2021		Dif. 2013/2021		Dif. 2009/2021	
	Total	%	Total	%	Total	%	Total	%	Total	%	Total	%	Total	%	Total	%	Total	%
Colegiados	1.445	100	1.547	100	1.648	100	1.788	100	1.832	100	44	2,5	184	11,2	285	18,4	387	26,8
Activos	1.326	91,8	1.376	88,9	1.398	84,8	1.439	80,5	1.449	79,1	10	0,7	51	3,6	73	5,3	123	9,3
Jubilados	119	8,2	171	11,1	250	15,2	349	19,5	383	20,9	34	9,7	133	53,2	212	124,0	264	221,8
Menores 35 años	203	14,0	220	14,2	250	15,2	309	17,3	327	17,8	18	5,8	77	30,8	107	48,6	124	61,1
De 35 a 44 años	335	23,2	300	19,4	277	16,8	282	15,8	283	15,4	1	0,4	6	2,2	-17	-5,7	-52	-15,5
De 45 a 54 años	529	36,6	412	26,6	335	20,3	325	18,2	322	17,6	-3	-0,9	-13	-3,9	-90	-21,8	-207	-39,1
De 55 a 64 años	265	18,3	461	29,8	537	32,6	502	28,1	468	25,5	-34	-6,8	-69	-12,8	7	1,5	203	76,6
De 65 a 69 años	38	2,6	64	4,1	131	7,9	202	11,3	237	12,9	35	17,3	106	80,9	173	270,3	199	523,7
De 70 y más años	75	5,2	90	5,8	118	7,2	168	9,4	195	10,6	27	16,1	77	65,3	105	116,7	120	160,0
De 65 y más años	113	7,8	154	10,0	249	15,1	370	20,7	432	23,6	62	16,8	183	73,5	278	180,5	319	282,3
De 55 a 69 años	303	21,0	525	33,9	668	40,5	704	39,4	705	38,5	1	0,1	37	5,5	180	34,3	402	132,7
Menores de 65 años	1.332	92,2	1.393	90,0	1.399	84,9	1.418	79,3	1.400	76,4	-18	-1,3	1	0,1	7	0,5	68	5,1
Activos de 55 y más (*)	259	19,5	444	32,3	536	38,3	523	36,3	517	35,7	-6	-1,1	-19	-3,5	73	16,4	258	99,6

Fuente: www.ine.es **(e)** Vicente Matas Centro de Estudios del Sindicato Médico Granada **(*) Dato estimado:** Total activos menos colegiados menores de 55 años y % sobre activos

Por tanto, **el mayor incremento de colegiados se ha producido entre los médicos jubilados** y el incremento de los médicos en activo es inferior al general y, además, fundamentalmente de médicos en formación (MIR).

El grupo de médicos colegiados menores de 35 años, son 327 (el 17,8%) y se ha incrementado también desde 2009. Es importante señalar que en este grupo de edad están incluidos la inmensa mayoría de los MIR, médicos en formación que suponen más de mitad del grupo. En **2021 podían ser como máximo 184.** Estos médicos MIR, que figuran en activo, **serán especialistas en los próximos años, pero en estos momentos se están formando** y realizando una gran labor asistencial tutelada en los centros.



Los médicos entre 45 y 54 años son 322 y ha descendido desde el año 2009. **Parte de ellos ser jubilarán en la próxima década.**

El grupo de **médicos entre 55 y 64 años** ha crecido mucho hasta el año 2017 en que llegó hasta los 537 médicos, aunque ha descendido en los últimos años hasta los **468 de 2021 (el 25,5%).** Algunos están en edad de poder jubilarse anticipadamente y todos **tendrán edad para jubilarse en los próximos diez años.**

> Para otros grupos de edad se pueden consultar los datos en la tabla anterior.

Un grupo muy importante, lo forman los médicos **activos mayores de 55 años,** que hemos calculado restando del total de activos, los colegiados menores de 55 años. **Este grupo también ha crecido de forma muy importante en los últimos años,** aunque ahora ha comenzado a bajar. **Son 517** (el 35,7% del total de activos), **cuando en el año 2009 sólo eran 259** (19,6% del total de activos).

Este artículo es un extracto. Consúltalo completo aquí

Alodia Rodríguez.

En enero se examinaron casi 13.000 médicos en España para optar a más de 8.000 plazas, 62 de ellas en La Rioja y de ellas 24 para Atención Primaria.

En Médicos Rioja hemos querido hablar con Alodia Rodríguez Nájera, vocal de Médicos en Formación del Colegio sobre este examen, las expectativas que se abren y la situación de la profesión. Rodríguez Nájera estudió el Grado de Medicina en la Universidad de Zaragoza entre 2012 y 2018. Posteriormente, trabajó como médico general en la Residencia Santa María La Real (Nájera), médico de refuerzo en la pandemia de la COVID-19 en el Centro de Salud de Nájera y médico en el Centro de Convalecencia Los Jazmines (Haro).

¿Cómo es para los residentes la preparación del examen MIR?

Es una etapa dura y muy exigente, en la que el trabajo y la constancia son clave. Son diez meses dedicados exclusivamente a la preparación de un examen que marcará en gran medida nuestro futuro laboral.

¿Y el examen? ¿Cómo recuerdas tu examen y tu preparación?

Recuerdo el día del examen con cariño: al fin y al cabo es el momento de demostrar todo el esfuerzo de los últimos meses. Para mí fueron mucho peores los días "post-examen", la incertidumbre de no saber los resultados para mí fue difícil de gestionar.

¿Y una vez hecho el examen, qué?

En los meses posteriores al examen, tenemos que convivir con la incertidumbre y con un calendario lleno de "fechas clave". Unos 4 o 5 días después del día del examen salen las respuestas provisionales; posteriormente, se abre un periodo de impugnaciones y después salen publicadas las respuestas definitivas. Un mes más tarde se publica un listado con los resultados provisionales, que te dan una idea aproximada del número en la lista para poder ir planteando ideas realistas de elegir especialidad y destino y dos meses tras el examen se publica la lista definitiva.

Aprobado el examen, de la nota depende tu futuro ¿qué posibilidades se abren: elegir la especialidad, dónde hacer la residencia..?

A los tres meses, realizamos la elección de especialidad y destino (hospital y ciudad) para formarnos y poco después nos incorporamos a nuestro puesto de trabajo. Durante ese mes entre los resultados definitivos y la elección, es frecuente hablar con compañeros de diferentes hospitales y especialidades. De esta manera nos hacemos una idea del plan formativo, publicaciones, guardias, condiciones, nuevas técnicas... para acertar en la elección.

> "Recuerdo el día del examen con cariño: al fin y al cabo es el momento de demostrar todo el esfuerzo de los últimos meses."

Debe de ser un poco frustrante no poder hacer la especialidad por la que alguien siente vocación por no alcanzar el "puesto en el ranking" que te abre las puertas a ello, ¿no? ¿Es algo similar a no poder estudiar la carrera que uno deseaba por no alcanzar la nota?

Sí, es muy frustrante. Después de tanto sacrificio y de "paralizar" tu vida diez meses, sientes que tanto esfuerzo no ha merecido la pena. Creo que sí es muy similar a no poder estudiar la carrera por no alcanzar la nota, con el añadido de que ya hemos pasado por eso para entrar en la carrera.

> "Después de tanto sacrificio y de "paralizar" tu vida diez meses, sientes que tanto esfuerzo no ha merecido la pena."



Alodia Rodríguez Nájera, *Vocal de Médicos en Formación y Residente de Tercer año de Medicina Familiar y Comunitaria.*

Después de estudiar una larga carrera, años de residencia, parece que luego las condiciones no son maravillosas, guardias, un sueldo muy justito... ¿No es demasiado larga la travesía del desierto hasta que se alcanzan unas condiciones y una remuneración razonablemente acorde para el esfuerzo realizado?

Para mí no ha sido largo porque está mereciendo la pena. Si bien es cierto que las condiciones podrían mejorar. También es verdad que creo que todo depende de los motivos por los que hayas decidido ser médico, por vocación o por gusto o si ha sido una decisión forzada o por obligación.

¿Es comprensible que se produzca "fuga" de médicos recién titulados a otros países i regiones mientras aquí tenemos que "importar" médicos?

Es comprensible, ya que las condiciones laborales (horario, salario, número de pacientes por hora, responsabilidades, obligaciones...) son mejores en otros países.

Durante los años de residencia hay médicos que rotan por otros hospitales, ¿qué se aprende en estas rotaciones?

Es muy frecuente realizar rotaciones en otros hospitales, tanto de forma voluntaria como obligatoria. Se aprende mucho de una parcela de la especialidad que en el hospital en el que nos formamos está ausente o es insuficiente. Recomiendo encarecidamente a todos los compañeros que tengan la oportunidad, que lo hagan. Conocer gente, saber cómo se trabaja en otros sitios, técnicas pioneras, nuevos tratamiento y técnicas diagnósticas...

¿Cómo viven las protestas actuales de la profesión los médicos residentes? ¿Qué expectativas se abren para el futuro de la profesión?

Apoyamos la mayoría de los motivos de la huelga y, de hecho, en gran parte de las comunidades, fueron los residentes quienes hace un año convocaron huelgas para mejorar nuestras condiciones como residentes. Ahora, las reivindicaciones se han extendido a todo el colectivo y es verdad que existe un descontento generalizado. Espero que poco a poco se vayan mejorando las cosas, no sólo las condiciones económicas sino, sobre todo, lo que atañe a los pacientes (más tiempo por paciente, menos lista de espera...) para poder proporcionar una atención de calidad.

Becas de movilidad.

El Colegio de Médicos de La Rioja entrega 17 becas de movilidad a médicos residentes.

El Colegio Oficial de Médicos de La Rioja entregó el pasado 21 de febrero las 17 becas de movilidad a los médicos residentes que fueron seleccionados en el año 2022 para optar a esta ayuda.

En el acto de entrega de las becas de movilidad, cada uno de los becados expuso brevemente los puntos más destacados de su estancia, así como las novedades técnicas que ha encontrado en el punto de destino y que no están disponibles en su centro actual.

El jurado, compuesto por la presidenta del Colegio de Médicos de La Rioja, tres vicepresidentes, secretario, vicesecretaria y tesorero del Colegio Oficial de Médicos de La Rioja, designó a los profesionales para esta edición de las becas de movilidad.

Se otorgó una beca de 1.200 euros para una movilidad internacional, concretamente a Colombia y el resto fueron de 600 euros para estancias en hospitales de Valencia, Barcelona, Madrid, Zaragoza, Zamora, Vizcaya, Pontevedra y Sevilla. De los residentes becados solo dos son hombres y 15 son mujeres; y solo tres son de Logroño, mientras el resto proceden de otras regiones o países pero todos están realizando su residencia en La Rioja y están colegiados en nuestra región.

Fundación Mutual Médica concedió tres becas de movilidad, por lo que el representante de Mutual Médica, Garikoitz Aizpuru Fernández, entregó cheque y diploma, a dos de las becadas ya que la tercera no pudo acudir al acto.



Leire Arruza, R3, estuvo un mes de rotación en Madrid en su especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria

"Lo mejor de la rotación en el SUMMA 112 ha sido poder conocer otro sistema de salud y otra forma de trabajar. Además de aprender a trabajar junto al equipo que se me asignó, pude aprender a cómo trabajar con otros profesionales, tanto sanitarios como no sanitarios (Policía Local, voluntariado de Cruz Roja, Guardia Civil, bomberos...).



Lucía Vilella, R5, estuvo dos meses de rotación en un hospital de Cali (Colombia)

"Lo mejor fue el aprendizaje en un medio con un perfil de paciente y un manejo totalmente distinto al que estoy acostumbrada"



Diana D'Elia , R3, estuvo tres meses en la Unidad de Alergología Pediátrica del Hospital General Universitario de Valencia

"Nunca olvidaré cuando dejaron mi imaginación volar y tuvimos una mañana, un violinista tocando al son de un día de trabajo, como método de prueba de exposición a la colofonia"



Sandra Escudero, R3, estuvo tres meses en la Unidad de Anestesia Pediátrica del Gregorio Marañón

"Lo mejor del servicio de anestesiología infantil del Hospital General Universitario Gregorio Marañón fueron sus profesionales. Por el gran trato recibido y la manera de transmitir sus conocimientos, tanto desde el punto de vista médico-científico como desde el punto de vista humano. Es una rotación que nunca olvidaré".



Celia Garijo, R3, estuvo cuatro meses en la Unidad de Trasplante Renal del Hospital Universitario de Madrid. Nefrología

"Ha sido una de las experiencias más enriquecedores que he podido tener durante mi formación como residente. A nivel médico he aprendido muchísimo, pero sin duda, me quedo con las personas que he conocido en el hospital. "



Lara San Miguel, R3, estuvo tres meses en la Unidad de Anestesia en Cirugía Pediátrica en Barcelona

"Lo mejor de mi rotación en el Hospital Pediátrico Sant Joan de Deu ha sido la implicación de todo el personal sanitario para minimizar la ansiedad de los niños que van a someterse a una cirugía".



Jorge Collado, R3, estuvo tres meses de rotación en la especialidad de Medicina Interna

"Lo mejor de mi rotación en el Servicio de Infecciosas del Hospital Clínic de Barcelona ha sido el poder enfrentarme a una forma diferente de trabajar en un entorno puntero y a la vanguardia de Europa en cuanto a asistencia, formación e investigación"



Jonathan, R3, estuvo cinco meses de formación en su especialidad de Cardiología en Barcelona

"La gran oportunidad que nos proporciona la rotación por la unidad coronaria del Hospital Universitario de Bellvitge es conocer y manejar de primera mano las asistencias ventriculares y el seguimiento del paciente trasplantado cardiaco".



Adriana Álvarez, R2, estuvo tres meses en la Unidad de Radiología Pediátrica de Cruces

"De esta rotación me quedo con todo el personal de la sección de pediatría, de su cariño y su sensibilidad no solo con los pacientes si no con sus familias. La alegría de trabajar con niños no se me olvidará".

Convocatoria Becas de Movilidad 2023.

El Colegio Oficial de Médicos de La Rioja ha convocado la nueva edición de las Becas de Movilidad, la correspondiente a 2023, para la que la institución colegial cuenta con una partida de 10.800 euros.

Los solicitantes deben estar colegiados en el Colegio de La Rioja hasta el final de su rotación. La estancia deberá abarcar un período mínimo de un mes en el centro de destino. La presentación de las solicitudes está abierta hasta el 30 de noviembre del 2023.

El fallo de la convocatoria se producirá en el mes de diciembre y la entrega del premio se hará en un acto especial que se celebrará durante el primer trimestre de 2024.

Información sobre las bases en la web del Colegio

Una oportunidad para educar en salud cerebral.



Federico Castillo Álvarez, *neurólogo colegiado en La Rioja*

Dentro de las charlas saludables que está organizando el Colegio de Médicos de la Rioja, he tenido la oportunidad de aportar mi granito de arena abordando dos patologías neurológicas de gran impacto sanitario, así como social, como son la enfermedad de Alzheimer y el ictus isquémico, en las charlas tituladas, *Doctor, se me olvidan cosas, ¿me tengo que preocupar?, y Prevención y detección del ictus, cuando el tiempo es cerebro.*

Ambas son patologías con un alto impacto sanitario, con incidencia en aumento en una sociedad cada vez más mayor, con implicaciones tanto en mortalidad como en morbilidad: el ictus es la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en la población global. Así, he tratado de acercar a la población información acerca de dos enfermedades que causan una carga significativa de morbilidad y que lideran las causas de demencia (el Alzheimer y el ictus, por este orden) con la importante carga social y de dependencia que suponen, y que afectan tanto a pacientes como a cuidadores. A la demencia hemos de sumar que el ictus es la principal causa de discapacidad física adquirida en adultos.

La importancia de formar a la población general en el conocimiento de estas dos patologías radica en la necesidad de reconocer ambas enfermedades lo antes posible de cara a un diagnóstico temprano



Conciencia. Federico Castillo Gayo.

que permita mejorar el tratamiento y pronóstico de nuestros pacientes. Este aspecto resulta crucial en el ictus, donde la necesidad de su reconocimiento temprano se puede cifrar en minutos, puesto que en la urgencia del tratamiento recanalizador radica el éxito del tratamiento agudo y específico de la enfermedad. Así, pudimos repetir todos juntos en la charla saludable, que la persona más importante y quien marca el pronóstico ante un ictus agudo es "la que la reconoce y la que avisa al ciento doce".

Sin ser tan urgente, y por supuesto sin hablar de minutos, es importante la consulta en las fases iniciales de la enfermedad de Alzheimer. Desgraciadamente, es muy habitual que exista una importante demora en el diagnóstico. En este sentido, se ha podido incidir y educar a la población en los principales síntomas de la enfermedad, sobre todo en fases iniciales, y en la concienciación de que, a pesar de no existir un tratamiento curativo, sí se pueden establecer tratamientos, tanto farmacológicos como no farmacológicos, que permiten prolongar la independencia de nuestros enfermos. Su efectividad es mucho mayor e impacta más en la salud global del paciente cuando se establecen en fases lo más tempranas posibles.

Otro motivo fundamental para abordar charlas divulgativas sobre el ictus y la enfermedad de Alzheimer, sino el fundamental, es que ambas son, en gran medida, prevenibles: el establecimiento de hábitos de vida saludables va a redundar en una disminución muy significativa en la incidencia de ambas enfermedades. Hoy sabemos que entre el 80 y el 90% de los ictus se podrían prevenir y que la incidencia de enfermedad de Alzheimer ajustada a la edad está cayendo en los últimos años gracias a la adopción de

estilos de vida más saludables, al mayor nivel educativo de nuestra población y a los controles de los factores de riesgo cardiovascular. Además, trabajar en hábitos saludables constituye una estrategia que previene ambas patologías, por lo que resultan muy rentables. Estos hábitos permitirán prevenir otras enfermedades tanto neurológicas como no neurológicas, como la cardiopatía isquémica o el cáncer, que también encabezan los rankings de morbi-mortalidad en nuestro entorno.

Dentro de estos factores de riesgo he tratado de resaltar la importancia del control de los que inciden sobre enfermedades cardiovasculares, con los tres sospechosos habituales: la hipertensión, la diabetes y la dislipemia (alteración de la grasa en sangre: colesterol y triglicéridos alto). La primera de este trío, la hipertensión, es la principal causa atribuible tanto al ictus como a la enfermedad de Alzheimer. Esto ha puesto sobre la mesa en las charlas que se han realizado en el colegio el papel fundamental de los controles realizados desde la atención primaria y del papel del especialista en medicina familiar y comunitaria como actor sanitario clave en la prevención primaria de las dos enfermedades, que no por obvio debe obviarse. Esto ha sido tratado en otra charla saludable por la Dra. Bas sobre la importancia de la atención primaria en los hábitos saludables.

Pero todavía hay un actor con mayor importancia para disminuir la incidencia de las enfermedades que tratamos: el propio paciente. Es a través de sus hábitos de vida como el ciudadano podrá prevenir, tanto directa como indirectamente, las enfermedades neurológicas. Es, por tanto, el paciente quien debe responsabilizarse en gran medida de su propia salud. Estos hábitos de vida permitirán mejorar su perfil de riesgo cardiovascular y de padecer una enfermedad neurodegenerativa.

En este sentido, se ha tratado de educar en la importancia de abandonar o, mejor aún, no iniciarse, en el consumo de tóxicos, como el tabaco, el alcohol y otras drogas, que tan nefasto impacto tienen en la salud de nuestro cerebro y que suelen encontrarse detrás de muchos ictus en pacientes jóvenes. Por ello, se ha tratado de insistir en que no existe un umbral seguro de consumo para ninguno de estos tóxicos y que ninguno de ellos se puede considerar como saludable.

Otro pilar de la prevención y de los hábitos de vida saludables es el mantener una buena dieta y un estilo de vida activo: hay que evitar, en la medida que cada persona pueda según su situación personal, el sedentarismo. Con ello se actuará también sobre otro factor importante: mantener un peso adecuado. También estos temas han sido objeto de sus propias charlas saludables, brillantemente tratados por la Dra. Chichetru, la Dra. Martínez de Salinas y el Dr. Elías, lo que me facilitó profundizar en el mensaje de su importancia. También a través de una movilidad más sostenible, cambiando el modo de movernos en la ciudad y favoreciendo el ejercicio a través de los desplazamientos a pie o en bicicleta, o usando escaleras, se consigue evitar este sedentarismo y se impacta sobre otro de los factores de riesgo tanto del ictus como de la enfermedad de Alzheimer como es la polución ambiental, directamente relacionada con el uso de vehículos a motor y el exceso de uso de combustibles fósiles. Este tema también tuvo su propia charla saludable, a cargo de la Dra. Hermosa, sobre el cambio climático y su impacto en la salud.

Por último, se han tratado otros factores de riesgo que han demostrado su incidencia en el ictus. El primero que podemos citar es la apnea del sueño, tratada por el Dr. Ruiz en su charla titulada Doctor, mi pareja dice que ronco mucho, ¿es normal? También se ha explicado la necesidad de mantener activa la mente para conservar lo máximo posible la cognición mediante la potenciación de la reserva cognitiva. Con esto se ha formado a la población en la importancia para prevenir todo tipo de demencias a través de una buena educación, actividades intelectuales y una buena interacción social que evite uno de los grandes males que amenazan a nuestra sociedad actual: la soledad no deseada.

En resumen, estas charlas saludables, desde el punto de vista de la neurología, han tratado de formar a la población en dos enfermedades con una implicación importantísima en nuestra esperanza y calidad de vida, dando años de vida y vida a los años, como son la enfermedad de Alzheimer y el ictus. Se ha tratado de enfatizar la importancia tanto de la detección temprana, por sus implicaciones en el pronóstico, como de la prevención. Ha quedado demostrada la importancia de un abordaje multidisciplinar y holístico (término tan de moda y a veces tan vacío de contenido). Esto me ha permitido citar las charlas saludables de profesionales de distintas especialidades que forman en aspectos que también son cerebros saludables. Espero que la charlas que he tenido la suerte de impartir puedan ayudar a diferentes profesionales a consolidar mensajes de hábitos de vida beneficiosos para las patologías a las que se enfrentan en su día a día. Todo ello, sin olvidar la importancia de la responsabilidad individual de cada paciente en su comportamiento y hábitos de vida. Esto hace aún más importante nuestra labor de divulgación y educación a la población general. Más en estos tiempos donde proliferan los bulos sanitarios: solamente un ciudadano formado puede tomar buenas decisiones que incidan en su salud.

¡Salud!

María Jesús Chinchetru.

La obesidad aumenta un 74% el riesgo de ingreso en UCI por COVID-19, se asocia a 13 tipos de cáncer, es la causa del 44% de casos de diabetes y la padecen más del 20% de personas en España.



María Jesús Chinchetru, *especialista en Endocrinología y Nutrición*

Solo estos cuatro datos aportados por la endocrinóloga María Jesús Chinchetru responden a la pregunta de la charla saludable que ofreció la doctora María Jesús Chinchetru en octubre en el Colegio Oficial de Médicos de La Rioja dentro de las charlas saludables: ¿Es la obesidad una enfermedad? En esta entrevista la doctora Chinchetru responde a esta y otras preguntas.

La doctora Chinchetru es adjunta del Hospital San Pedro y Especialista en Nutrición. Actualmente, es la responsable de la consulta multidisciplinar de paciente con enfermedad neurológica rápidamente progresiva en el área de Nutrición así como de la consulta de TCA (trastornos de la conducta alimentaria), cirugía de obesidad y nutrición oncológica.

La obesidad es la causa de...

-55% de casos de hipertensión

-23% de casos de enfermedad cardiaca isquémica

-Hasta el 41% de algún tipo de cáncer se asocia a obesidad

-Implica hasta un 40% más riesgo de cáncer de mama postmenopausia

-Implica hasta 4 veces más de riesgo de cáncer de endometrio

¿Por qué afirma que es la obesidad una enfermedad crónica y no un "mal hábito", "un trastorno alimenticio" o cualquier otra expresión?

Desde luego, es una enfermedad: no un problema estético ni las otras opciones propuestas. Como enfermedad que es hay una causa, una forma adecuada de diagnosticar y valorar, un proceso evolutivo, un pronóstico, un tratamiento específico... y, como crónica que es, el proceso el equipo sanitario deberá vigilar dicha condición clínica a lo largo de toda su vida y habrá que actuar en caso de recaída.

"El paciente obeso está más enfermo"

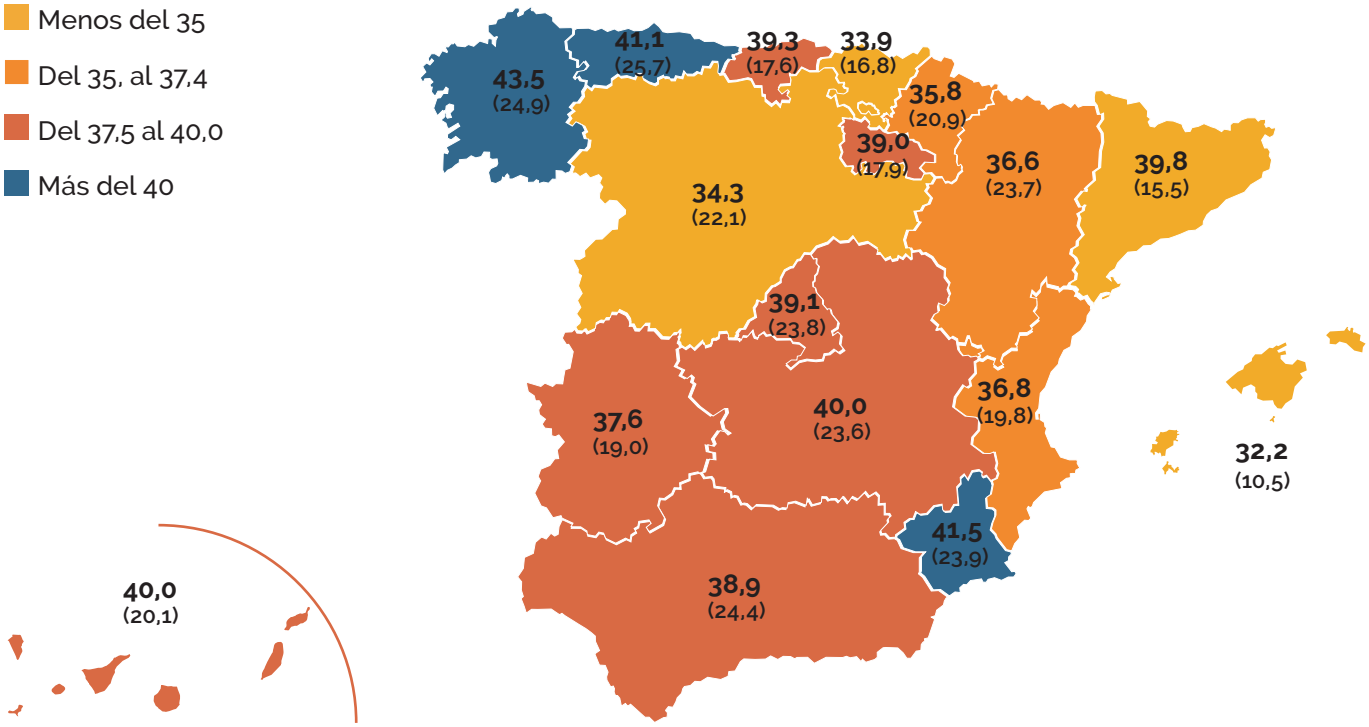
¿Los datos de obesidad en La Rioja son preocupantes y especialmente en la infancia? Y, además, no somos conscientes...

Las cifras de obesidad están rápidamente aumentando de una forma muy preocupante. Por desgracia, en los últimos datos publicados, nuestra región era una de las más afectadas en obesidad infantil. Niños con sobrepeso en la infancia es muy fácil que sean obesos en la edad adulta con toda la carga que conlleva para nuestro sistema sanitario por todas la enfermedades cardiovasculares, oncológicas o psiquiátricas que se asocian a la obesidad.

Sobrepeso y obesidad en la población adulta

POBLACIÓN CON SOBREPESO

(Entre paréntesis población que supera el límete de la obesidad, en %)



Se asocia la obesidad a la especialidad de la Endocrinología. Sin embargo, lo cierto es que es causa, como comenta, de muchas otras enfermedades...

Efectivamente, el paciente obeso tiene muchas patologías asociadas en relación la obesidad que padece, y también las enfermedades de base que padece van a llevar un curso clínico mucho más complicado: el paciente obeso esta más enfermo. Estamos muchos sanitarios implicados en el cuidado integral de estos pacientes: los endocrinos tenemos una función aglutinadora y de coordinación, pero, por supuesto, los compañeros de Atención Primaria también cumplen esta misión junto con los profesionales de enfermería, dietistas-nutricionistas, psicólogos y... ojalá pudiéramos contar con entrenadores personales.

Igual que la obesidad es causa de muchas enfermedades, las causas de la obesidad son también muchas...

La obesidad es una enfermedad muy compleja y multifactorial. Se sabe todavía poco sobre ella. La genética, la microbiota, las enfermedades psiquiátricas previas, los factores socioeconómicos, los fármacos que toma el paciente, la edad... Múltiples factores influyen en su desarrollo, pero casi casi solo podemos, por ahora, actuar sobre la nutrición y el ejercicio.

> "La genética, la microbiota, las enfermedades psiquiátricas previas, los factores socioeconómicos, los fármacos que toma el paciente, la edad... Múltiples factores influyen en su desarrollo."

Parece que el concepto de índice de masa corporal va perdiendo importancia a favor de otros indicadores...

La obesidad se define como un exceso de grasa corporal. Sin embargo, en la forma de clasificarla el tradicional IMC (índice de masa corporal) no se tiene muy en cuenta. Por ejemplo, un hombre musculoso puede tener un IMC alto pero con escasa masa grasa y, al revés, un paciente mayor puede tener peso normal pero con gran cantidad de grasa y poco músculo. Debemos medir la grasa mediante los medios que disponemos.

¿Falta investigación en torno a la obesidad?

Actualmente, existen múltiples líneas de investigación y también existen múltiples dianas terapéuticas y fármacos en investigación con resultados muy prometedores.

En 2030 más de la mitad de los europeos sufrirá obesidad.

El 75% de europeos que padecen obesidad no considera que tenga una enfermedad.

Para abordar la obesidad, desde el punto de vista médico, ¿habría que trabajar con equipos multidisciplinares o es suficiente la figura del especialista en Endocrinología?

No, por supuesto que no es suficiente: los estudios demuestran que los resultados positivos en nuestros pacientes son gracias a equipos multidisciplinares y mediante programas estructurados y eso es a lo que debemos aspirar en el cuidado integral del paciente obeso.

Lo que parece claro es que la pérdida de peso beneficia a los compañeros de otras especialidades, ¿es así?

Por supuesto, la pérdida de 5 a 7 kilos en una persona obesa favorece la mejora de otras patologías, como la diabetes, hipertensión, colesterol, apneas del sueño o hígado graso, e, incluso, facilita que las pacientes se queden embarazadas. Bajar entre 15 y 25 kilos de peso consigue disminuir la mortalidad global de nuestros pacientes.

"Bajar entre 15 y 25 kilos de peso consigue disminuir la mortalidad"

Siempre se plantea una buena dieta y el ejercicio físico como las mejores recetas para la pérdida de peso pero, ¿pueden jugar los medicamentos algún papel en la lucha contra la obesidad?

Estamos ante un panorama ilusionante en este aspecto: existen fármacos que pueden ayudar a nuestros pacientes en este duro proceso que es bajar de peso y mantenerse y que suponen una forma de ayuda y estímulo para reducir peso. Tienen distintos mecanismos de acción pero, por desgracia, se lo tienen que pagar los pacientes puesto que no están financiados.

"existen fármacos que pueden ayudar a nuestros pacientes en este duro proceso que es bajar de peso"



Menstra y Bacalao a La Riojana

El Plato de Harvard es una de las recomendaciones de dieta saludable más prestigiosas.

¿Y la cirugía, cuándo está indicada?

En pacientes con IMC superior a 40 o con más de 35 y complicaciones asociadas nos planteamos la cirugía. Deben ser pacientes con quienes las medidas tradicionales no consiguen resultados y que hayan demostrado la adherencia a la dieta y el ejercicio, deben presentar estabilidad psicológica y psiquiátrica así como no abusar de alcohol o drogas y conocer sus riesgos además de requerirse un seguimiento a largo plazo.

CHARLAS SALUDABLES

COLOQUIO POSTERIOR ABIERTO A LAS PREGUNTAS DE LOS ASISTENTES

Entrada libre y gratuita

30 MAYO 2023

Las epidemias que vendrán en el siglo XXI

Dr. José Antonio Oteo Revuelta. Jefe Departamento de Enfermedades Infecciosas del Hospital San Pedro.

19:00 h

Salón de Actos del Colegio Oficial de Médicos de La Rioja



COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE LA RIOJA

C/ Ruavieja 67 - 69, Logroño

En las redes.

¿Estás buscando una fuente confiable y actualizada sobre información médica y sanitaria? ¡Visita la página web del Colegio de Médicos!.

En el último año, se han publicado decenas de alertas sanitarias importantes en nuestro sitio web, que podrían afectar tu salud y bienestar. Además, nuestra sección de leyes sanitarias, que incluye el BOR y el BOE, es una excelente fuente de información sobre las últimas regulaciones y directrices en el ámbito médico.

Si estás buscando trabajo en la industria médica, nuestra sección de ofertas de empleo es el lugar ideal para comenzar. Encontrarás una amplia variedad de oportunidades laborales en diferentes campos de la medicina, desde la atención primaria hasta la investigación.

¡Descubre todo lo que tenemos para ofrecer en nuestra página web y redes sociales!. Mantenemos actualizadas nuestras plataformas con contenido interesante y relevante que no querrás perderte.



A.M.A. agrupación mutual aseguradora | LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

PROMOCIÓN EXCLUSIVA

COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE LA RIOJA

Descubre las *ventajas* que A.M.A. te ofrece en sus seguros de Hogar y Vida



Seguro Multirriesgo de Hogar

- Manitas del Hogar.
- Manitas de Asistencia.
- Manitas Tecnológico.
- Asistencia Informática (*):
  - · Protección Vida Digital.
  - · Copia de seguridad.
  - · Ayuda tecnológica.
  - · Antivirus Bitdefender gratuito.
  - · Recuperación de datos.
  - · Protección Digital a Menores.

Siéntete *protegido* ante cualquier imprevisto

(*) SERVICIO VÁLIDO PARA *10* DISPOSITIVOS

Nuevos seguros de Vida



Seguros para cubrir lo que más importa.

POR SER

10% DTO.

COLEGIADO

Ama Vida
Seguros de vida para profesionales sanitarios

www.amavidaseguros.com
913 43 47 01

A.M.A. LOGROÑO Doctor Múgica, 6; bajo Tel. 941 24 13 00 lrioja@amaseguros.com
A.M.A. LOGROÑO (Colegio Médico) Ruavieja, 67-69; 1ª planta Tel. 941 23 87 50

LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

www.amaseguros.com **900 82 20 82 / 941 24 13 00** Síganos en y en nuestra APP

A.M.A. agrupación mutual aseguradora

A.M.A. GRUPO | A.M.A. agrupación mutual aseguradora | Ama Vida Seguros de vida para profesionales sanitarios | A.M.A. Fundación A.M.A. | AMARenting El Renting de los sanitarios | A M A ECUADOR

Noticias OMC 2022.

29 | Abril

El consejo General de Médicos renueva a siete de sus representantes nacionales.

26 | Julio

El consejo General de Médicos recurrirá a la últimas guías para la indicación, uso y autorización de dispensación de medicamentos aprobadas por Sanidad.

La corporación entiende que la redacción del texto puede genera un problema de invasión de competencias.

La decisión, adoptada por la Asamblea General del CGCOM, persigue garantizar y proteger la máxima seguridad del paciente.

Participaron sociedades científicas y representantes del Minestio de Sanidad para informar sobre las guías

11 | Octubre

El CGCOM gana un recurso interpuesto al Consejo General de Enfermería por vulnerar competencias profesionales.

19 | Octubre

La VII Convención de la Profesión Médica reúne a todos los colegios de Médicos para abordar los grandes retos a los que se enfrenta la sanidad.

Cambio climático, transformación digital, RRHH, competencias profesionales y deontología, entre los temas principales.

Expertos nacionales e internacionales y exministros de sanidad participarán en esta cita de la profesión médica.

2 | Noviembre

Los informes de equipos médicos multidiciplinares constituyen una garantía para los menores solicitantes de autodeterminación de género.

La exigencia de un dignósticos médicos multidisplinar de la disforia de género no vulnera los derechos fundamentales.

El planteamiento de la anteproyección no resulta adecuado para proteger el interés de los menores de 16 años que carezan del suficiente grado de madurez o cuya situación de transexualidad no esté estabilizada.

El CGCOM refrenda la especial diferenciación en este anteproyeco de ley de las disforias de género y los estados intersexuales, con un enfoque despatologizador de la atención sanitaria integral a personas.

4 | Noviembre

La profesión médica rinde un homenaje a los 125 compañeros fallecidos en la pandemia del COVID-19

El consejo general de Médicos entrega a los familiares de las víctimas la medalla de Colegiado de Honor con Emblema de Plata.

Más de 50 personas entre profesionales de la Medicina, autoridades, representantes de los colegios de médicos y familias de los fallecidos asisiten al homenaje.

23 | Noviembre

El CGCOM resalta la necesidad de fijar criterios de valoración para las futuras convocatorias de médicos extracomunitarios.

La corporación respalda la intención del Ministerio de Sanidad de realizar nuevas convocatorias de homologaciones.

El CGCOM propone un emisión conjunta con Sanidad para conocer los datos exactos de homologaciones.

30 | Noviembre

EL Foro de Médicos de Atención Primaria apoya las movilizaciones de lo médicos de AP en todas las Comunidades.

Noticias del Colegio.

El nuevo Código de Deontología Médica es el mayor compromiso de la profesión con la sociedad y los pacientes.



El nuevo Código de Deontología Médica sitúa a la profesión médica española a la vanguardia en el mundo con un texto que, además de adaptarse a los cambios sociales y científicos de los últimos años, recoge nuevos ámbitos de la Deontología hasta ahora inéditos. Así, incluye nuevos capítulos en el que se regulan aspectos deontológicos novedosos como la telemedicina, los médicos y las redes sociales, la seguridad del paciente, las grandes bases de datos sanitarias y la inteligencia artificial aplicada a la Medicina, entre otros.

El Código español se fundamenta en los principios universales de la Medicina y se alinea con el Código Ético de la Asociación Médica Mundial, aprobado en octubre de este año y que, junto a la declaración de Ginebra de 1948 y la de Helsinki de 1964, constituyen la esencia de la profesión médica en el mundo. Este nuevo texto, que sustituye al aprobado en el año 2011, se sitúa entre los Códigos de Deontología Médica más modernos del mundo por su contenido y desarrollo.

Accede al Código de Deontología Médica aquí

En el Colegio de La Rioja se registraron dos agresiones a la profesión médica el año pasado.

Comunicaciones de agresiones por cada mil médicos/as colegiados/as

OMC ORGANIZACIÓN MÉDICA COLEGIAL DE ESPAÑA | CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE MÉDICOS



Comunidad Autónoma	Total colegiados/as	Total agresiones	Total agresiones * 1000
Cataluña	47.825	380	7,95
Comunidad de Madrid	50.521	67	1,33
Andalucía	46.417	117	2,52
Comunidad Valenciana	29.385	56	1,91
Castilla y León	16.177	36	2,23
Galicia	15.509	10	0,64
País Vasco	15.452	7	0,45
Islas Canarias	12.794	8	0,63
Castilla-La Mancha	10.275	19	1,85
Aragón	9.759	12	1,23
Región de Murcia	8.514	24	2,82
Principado de Asturias	7.209	14	1,94
Islas Baleares	6.660	21	3,15
Extremadura	6.194	33	5,33
Comunidad Foral de Navarra	4.636	2	0,43
Cantabria	3.966	30	7,56
Comunidad de la Rioja	1.915	2	1,04
Ceuta	365	3	8,22
Melilla	323	2	6,19
	293.896	**843**	**2,87**

Con motivo del Día Europeo Contra las Agresiones a Médicos y Profesionales Sanitarios, que se celebra este domingo, 12 de marzo, el Consejo General de Médicos (CGCOM) ha presentado los datos registrados durante 2022, unas cifras que baten el récord histórico de agresiones a la profesión médica, con 843 acciones violentas comunicadas a los colegios de médicos, lo que supone un 38% más que el año anterior.

Cada diez horas un/a médico/a es agredido/a en España



Premios para las Mejores Tesis Doctorales de Medicina 2022.

Tres tesis doctorales reciben los premios.

El 28 de marzo de 2023, tras la Asamblea General del Colegio, se entregaron los PREMIOS PARA LAS MEJORES TESIS DOCTORALES DE MEDICINA 2022 que otorga el Colegio Oficial de Médicos de La Rioja.

El jurado, compuesto por la Dra. Inmaculada Martínez Torre, el Dr. Fernando Martínez Soba, el Dr. Manuel Tomás Fernando Plaza, el Dr. Ángel Julián Brea Remando y la Dra. María Emma González González, se reunió el pasado 7 de febrero decidió por unanimidad la concesión de tres premios.

Los premios, de 800 euros y diploma cada uno, fueron para las siguientes tesis:

DRA. ÁNGELA MARTÍNEZ HERREROS: Efectos de la respuesta viral sostenida al tratamiento con antivirales de acción directa en pacientes con infección crónica por VHC.

DRA. ANA ISABEL OCA LÁZARO: Biomarcadores sanguíneos predictivos de respuesta al tratamiento anti-vegf en degeneración macular asociada a la edad.

DR. FRANCISCO JAVIER VIRTO BAJO: Contribución al estudio del léxico popular de la Urología en La Rioja.



A.M.A. agrupación mutual aseguradora | LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

PROMOCIÓN EXCLUSIVA

COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE LA RIOJA

En A.M.A. tenemos una *solución* para cada una de tus necesidades profesionales.

Seguro de Responsabilidad Civil Profesional



- Más de 485.000 asegurados.
- 27.000 procedimientos gestionados.
- Más de 300 letrados especializados en derecho sanitario.
- 97% de resoluciones favorables en procesos penales y la mayoría en civiles.

A.M.A. Aseguradora de Responsabilidad Civil Profesional del Año **2019**

Más de **25 años** ininterrumpidamente

Seguro Multirriesgo de Establecimientos Sanitarios



- Asistencia al Establecimiento
- Servicio "Manitas para establecimientos"
- Servicio "Manitas tecnológico":
  - Protección Vida Digital.
  - Copia de seguridad (hasta 30 GB).
  - Ayuda tecnológica para dispositivos móviles.
  - Antivirus Bitdefender gratuito.
  - Recuperación de datos.

Seguro de Responsabilidad Civil de Sociedades Sanitarias



Respondemos ante cualquier reclamación por tu sociedad y sus trabajadores

Garantías Básicas:

- Indemnizaciones derivadas de la Responsabilidad Civil Profesional.
- Defensa jurídica.
- Fianzas judiciales.
- Responsabilidad Civil deExplotación del Establecimiento Sanitario.

Garantías Optativas:

- Responsabilidad Civil Patronal.
- Responsabilidad Civil de Instalaciones Radiactivas.
- Responsabilidad Civil de Administradores y Directivos.
- Subsidio por incompatibilidad, inhabilitación o suspensión temporal de la actividad sanitaria.
- Devolución de honorarios.
- Defensa por incumplimiento de la G.D.P.R.

Seguro Multirriesgo de Accidentes



- Te protegerá a ti y tu familia en caso de:
  - Fallecimiento
  - Invalidez permanente o
  - Incapacitación temporal por accidente.
- COBERTURA PLUS:
  Si eres profesional sanitario, podrás contar con una cobertura más amplia y específica en caso de una invalidez total o parcial por accidente que afecte a tus miembros superiores.

A.M.A. LOGROÑO Doctor Múgica, 6; bajo Tel. 941 24 13 00 lrioja@amaseguros.com
A.M.A. LOGROÑO (Colegio Médico) Ruavieja, 67-69; 1ª planta Tel. 941 23 87 50

LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

www.amaseguros.com 900 82 20 82 / 941 24 13 00 Síganos en y en nuestra APP

A.M.A. agrupación mutual aseguradora

A.M.A. GRUPO | A.M.A. agrupación mutual aseguradora | AmaVida Seguros de vida para profesionales sanitarios | A.M.A. Fundación A.M.A. | AMARenting El Renting de los sanitarios | A.M.A. Aseguradora Líder ECUADOR

11 médicos premiados por sus trabajos científicos.

Cinco jóvenes profesionales médicos fueron premiados coincidiendo con la Fiesta del Perpetuo Socorro.

Otros seis fueron reconocidos en el XII Concurso al Mejor Póster o Comunicación Oral para Médicos en Formación, por sus trabajos relativos a obstrucción intestinal de colon secundaria a la ingesta de huesos de pollo; salud comunitaria; pancreatitis; fascitis necrotizante cervical; fibrosis pulmonar idiopática; y leucemia linfática crónica.



Artículos publicados en revistas médicas:

PRIMERA CLASIFICADA, **dotado con 500,00 € y Diploma Artículo: Número 3**

Título: Predictive Biomarkers of Age-Related Macular Degeneration Response to Anti-Vegf Treatment.

Autora: DRA. ANA ISABEL OCA LÁZARO.

SEGUNDO CLASIFICADO, **dotado con 300,00 € y Diploma Artículo: Número 19**

Título: Adrenomedullin is a Diagnostic and Prognostic Biomarker for Acute Intracerebral Hemorrhage.

Autor: DR. FRANCISCO JOSÉ JULIÁN VILLAVERDE.

TERCER CLASIFICADO, **dotado con 200,00 € y Diploma Artículo: Número 5**

Título: Serology-Based Therapeutic Strategy in Sarscov-2-Infected Patients.

Autor: DR. RICARDO FRANCISCO GARCÍA MUÑOZ.

1er ACCÉSIT, dotado con 100,00 € y Diploma Artículo: Número 16.

Título: Rabdomiólisis: Un Síndrome a tener en cuenta.

Autor: DR. RAMÓN BAEZA TRINIDAD.

2º ACCÉSIT, dotado con 100,00 € y Diploma Artículo: Número 24.

Título: Sentinel Node Biopsy Imaging in Breast Cancer: Scatter Reduction Using 3-Dimensionally Printed Lead Shields.

Autor: DR. FRANCISCO MANUEL CAÑETE SÁNCHEZ.

Poster o comunicación oral:

PRIMERA CLASIFICADA, dotado con 500,00 € y Diploma Comunicación Oral: Número 22

Título: Impacto de la expresión de sox4 en el pronóstico de la Leucemia Linfática Crónica. Un análisis tras 10 años de seguimiento.

Autora: DRA. GIOVANNA FARFÁN QUIROGA.

SEGUNDA CLASIFICADA, dotado con 300,00 € y Diploma Póster: Número 14

Título: Criterios Diagnósticos de la Fibrosis Pulmonar Idiopática: Nuevas guías de práctica Clínica.

Autora: DRA. CANDELA ANADÓN GALLARDO.

TERCERA CLASIFICADA, dotado con 200,00 € y Diploma Póster: Número 2

Título: Fascitis Necrotizante Cervical como infección inusual por Slackia Exigua: A propósito de un caso.

Autora: DRA. BELÉN CLEMENTE CUARTERO.

1er ACCÉSIT, dotado con 100,00 € y Diploma Póster: Número 19

Título: Effect of Preoperative Biliary Drainage after Pancreatico-duodenectomy.

Autora: DRA. ANA LLANTERO GARCÍA.

2º ACCÉSIT, dotado con 100,00 € y Diploma Comunicación Oral: Número 10

Título: Introducción al Barrio y a la Salud Comunitaria.

Autor: DR. FRANCISCO LÓPEZ PINERO.

3er ACCÉSIT, dotado con 100,00 € y Diploma Póster: Número 1

Título: Obstrucción Intestinal de Colon Secundaria a la Ingesta de Huesos de Pollo: Una Presentación Inusual.

Autora: DRA. MARTA ARTAZA IRIGARAY.

Álbum de fotos 2022.

Actividades

Abril



Enfoque patología vertiginosa en MFYC

Junio



Charla Saludable: 'Doctor, mi pareja dice que ronco mucho, ¿es normal?

Abril



Judicialización de las muertes por causas naturales no certificadas

Mayo



Campeonato de Ciclismo en San Sebastián



Charla Saludable: Alimentación saludable

12-04-2022



Charla Saludable: Se me olvidan las cosas

10-05-2022



XIII Jornadas de Medicina Interna

27-05-2022

Octubre



XV Congreso RESCOM

Septiembre



Obra de teatro 'Mujeres'

Septiembre



XXX Congreso Derecho y Salud



Octubre



Día Mundial contra el Cáncer de Mama

Octubre



Charla saludable: 'Obesidad, ¿es una enfermedad?'.

4-11-2022



VII Convención de la Profesión Médica

Noviembre



V Jornadas Semergen

We always here

Noviembre



Día Internacional para la eliminación de la violencia contra la mujer

Noviembre



Charla saludable: 'Ejercicio físico saludable'

Noviembre



Curso 'Toxina botulínica'



XII Jornadas de Geriatría

30-11-2022



Curso de cocina

12-12-2022



Charla saludable: Estoy triste... ¿qué hago?

13-12-2022

Noviembre



Jornada Jubilación

Noviembre



Curso de Cirugía Transoral



Noviembre

XI Día Médico Jubilado

Noviembre



XII Jornadas de la SRGG

Álbum de fotos 2023.

Diciembre



Asamblea general de colegiados

Diciembre



Nombramiento como colegiado de Honor Antonio Anguiano

Diciembre



Participantes en el Concurso de Postales Navideñas

Enero



Charla Saludable
Dra. María Jesús Hermosa

Enero



Conferencia Sección Médicos Seniors

Enero



Foro II Hacia un sistema de salud dirigido por profesionales

LUCKY DAY

Álbum de fotos 2023.

Febrero



Firma de convenio de colaboración
Consejería de Servicios Sociales

Febrero



Semes Rioja 202

Febrero



Charla Saludable
Dra. Ana Isabel Bas

Febrero



Ejercicio libre de la profesión Médica



V Jornadas de Patología Lipídic

Marzo



Marzo





Jornada
Acción Humanitaria en catástrofes

Informe.

Estudio sobre el impacto de la COVID 19 en la salud, estilos de vida y condiciones de trabajo de los médicos en España

Características sociodemográficas de la muestra.

Universo: 26.995 colegiados/as en España.

Muestra: 4.515 efectivos válidos (margen d'error: +/-1 5%).

Período recogida información: Julio (en Cataluña) de octubre a diciembre (resto de España).

Estructura sociodemográfica: 63% de mujeres; 49,2 años de media (46,9 mujeres y 53,2 hombres).

Situación laboral: Atención directa a pacientes (91%), en el sector público (65%), como funcionarios o con contrato fijo (62,3%).

Una tercera parte tiene contrato temporal.

Trabajan 52% en atención hospitalaria y 30% en atención primaria.

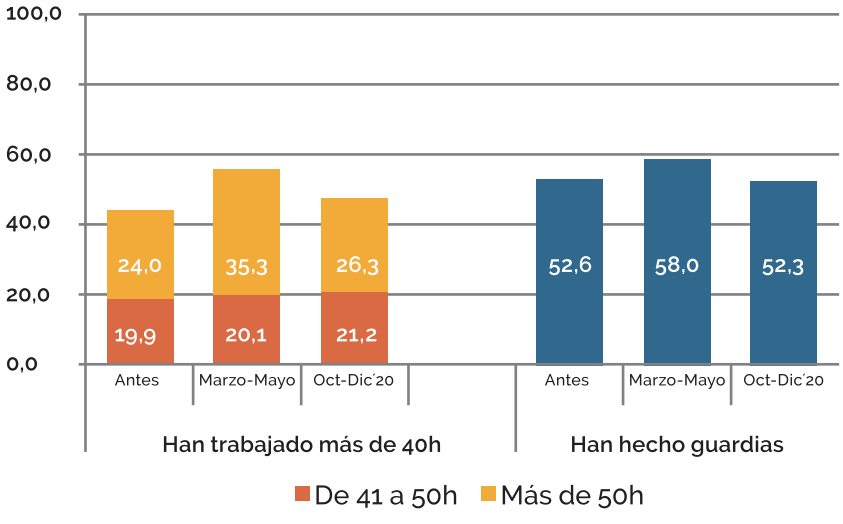
Condiciones de trabajo.

Las características de los puestos de trabajo no han variado substancialmente entre el principio de la crisis y el momento en que han contestado la encuesta.

A lo largo del período, han aumentado los médicos que han tenido que realizar guardias (presenciales o localizables) y las jornadas de trabajo se han alargado.

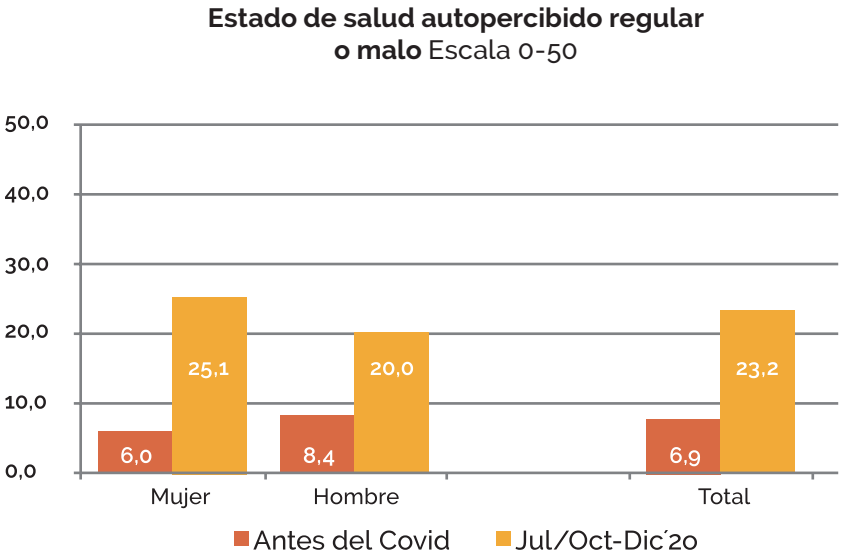
Se trata de incrementos ligeros (tres horas semanales de media) pero partiendo de jornadas ya muy extensas (el 44% trabajaba más de 40 horas semanales) antes de la crisis.

Profesionales que han trabajado más de 40 horas semanales y profesionales que han hecho guardias



Salud autopercibida.

Empeoramiento de todos los indicadores de salud de los médicos entre el momento previo a la aparición del coronavirus y los meses más duros de la primera ola (Marzo, Abril y Mayo). Cuando contestan la encuesta, los indicadores de salud mejoran respecto al peor momento de la crisis pero sin volver a la situación anterior.



Empeoramiento del estado de salud percibida (aumentan los que se presentan un estado de salud regular o malo, del 6,9% al 23,2%).

Consulta el informe completo aquí

Reconocimientos.

El COMLR, pregonero de las fiestas de Santo Domingo de la Calzada.



La presidenta del Colegio Oficial de Médicos de La Rioja, Inmaculada Martínez Torre, pregonó las fiestas de Santo Domingo de la Calzada en representación de los profesionales médicos de La Rioja. Durante el acto, se guardó un minuto de silencio en recuerdo de las víctimas de la pandemia.

Renonocimiento al COMLR de la Asociación de vecinos Centro de Logroño



Los profesionales de la Medicina del Colegio reciben el reconocimiento de Cruz Roja



La presidenta del Colegio de Médicos de La Rioja, Inmaculada Martínez Torre, y el vocal de profesionales médicos que han alcanzado la jubilación, Javier Enjuto, han recibido hoy un «gordito» en el Día del Voluntariado de Cruz Roja, que ha coincidido con el 150 aniversario de esta organización humanitaria.



Este reconocimiento ha sido por su compromiso y encomiable actuación con la sociedad riojana en los momentos más difíciles de la pandemia de la COVID-19 ya que, a pesar de su jubilación, se volcaron con los ciudadanos y ciudadanas.

"El reconocimiento a médicas y médicos jubilados que durante la pandemia no dudaron en reincorporarse y colaborar."

Ayudas protección social 2022.

Fundación protección social OMC.

Pagos 2022.

AYUDA	IMPORTE
Tratamientos especiales (6-21 años) **1 BENEFICIARIO**	1.320,00 €
Beca para Estudios Oficiales **5 BENEFICIARIOS**	18.655,00 €
Médico Jubilado **1 BENEFICIARIO**	11.528,40 €
Prestación Educacional Mensual para menores de 21 años **14 BENEFICIARIOS**	61.146,00 €
Prórroga al cumplir 21 años **1 BENEFICIARIO**	1.548,00€
Ayuda mensual Residencia de Mayores **3 BENEFICIARIOS**	1.431,47 € (Padres) 1.641,00 € (Médicos) 3.072,47 €
Viudedad **1 BENEFICIARIO**	13.059,00 €
Gastos expedición título **1 BENEFICIARIOS**	45,46€
TOTAL	**110.374,33 €**

Prestaciones y sevicios.

1. Atención Social.

Servicio de información, valoración y orientación social.

2. Asistenciales.

•• Orfandad

-Menor de 21 años.
-Prórroga de cumplir 21 años.
-Beca para estudios oficiales.
-Expedición de título oficial.
-Huérfano con discapacidad.

••Viudedad

••Médico con discapacidad.

••Médico jubilado.

••Médico en formación en ILT-Educación Infantil (0-3 años)

3. Dependencia - Discapacidad.

••Teleasistencia Domiciliaria (TAD).
••Atención en el Domicilio (SAD).
••Centro de Atención Diurna/Nocturna.
••Respiro del cuidador.
••Convalecencia.
••Residencia Siglo XXI.
••Atención Temprana (0-5 años).
••Tratamientos Especiales (6
••Autonomía Personal:
-Adaptación del hogar.
-Productos para el cuidado personal.
-Adaptación de vehículo particular.
-Adquisición de vehículo particular adaptado.
-Ayuda para el uso de Transporte Adaptado.

4. Conciliación de la Vida Personal, Familiar y Profesional.

••Teleasistencia Domiciliaria (TAD).
••Atención en el Domicilio (SAD.
••Centro de Atención Diurna/Nocturna.
••Respiro del cuidador.
••Residencia de Mayores.
••Respiro del cuidador.
••Residencia Siglo XXI.
••Apoyo Familiar en el Hogar.
••Apoyo Familiar - Escuelas o Campamentos de Verano.

5. Prevención, Promoción y Protección de la Salud del Médico.

••Programa de Atención Integral al Médico Enfermo (PAIME)
••Tratamiento y Rehabilitación de las Adicciones.
••Apoyo y Atención Psicológica.

6. Protección en el Ejercicio profesional.

••Defensay Protección Jurídica por agresión en el pueso de trabajo.

Consulta el catálogo completo



Perpetuo Socorro.

El Colegio de Médicos de La Rioja recupera la festividad del Perpetuo Socorro, tras dos años de pandemia, con un homenaje a los colegiados de 2022.




COLEGIO OFICIAL DE MEDICOS DE LA RIOJA



















Formación 2022.

	CURSOS	FECHAS
1er Trimestre	**A propósito de un caso - II Edición**	23 de febrero, 31 de marzo, 28 de abril, 26 de mayo, 27 de octubre, 24 de noviembre y 15 de diciembre
	Plan de formación Semes Rioja 2022	24 de marzo, 26 de abril, 19 y 26 de mayo, 23 de junio, 6 de octubre, 10 de noviembre y 15 de diciembre
2º Trimestre	**Enfoque de la patología vertiginosa desde la medicina de familia. Desde los casos clínicos a la etiología**	2 de abril
	Mesa redonda judicialización de las muertes por causas naturales no certificadas, una perspectiva multidisciplinar	5 de abril
	Charlas saludables	12 de abril, 10 de mayo y 14 de junio
	Jornada multidisciplinar actualización Hipoacusia	21 de abril
	IV jornadas sobre actualización en Patología Lipídica	11 y 12 de mayo
	Taller de infiltraciones aparato locomotor	24 de mayo
4º Trimestre	**Curso inglés**	Octubre 2022 - Mayo 2023
	Curso inglés rioja baja	Octubre 2022 - Mayo 2023
	Curso francés	Octubre 2022 - Mayo 2023
	Cursos cocina	3, 10, 17 y 24 de noviembre y 28 de noviembre y 1, 12 y 15 de diciembre
	Charlas saludables	11 de octubre, 8 de noviembre y 13 de diciembre
	Toxina Botulínica: diferentes indicaciones médicas	10 de noviembre
	Jubilación del médico en el año 2022: cómo, cuándo y cuánto	15 de noviembre
	Actualización en cirugía transoral	17, 18 y 19 de noviembre
	Curso experto gestión clínica	12 de septiembre
		TOTAL

Nº INSCRITOS	HORAS	CRÉDITOS		
		CONSEJERÍA	SEAFORMEC	OTROS
35	14,00	1,59	14,00	
53	32,00	Denegada	28,00	
22	2,50	0,20	3,00	
26	4,00			
	6,00			
21	2,50	Denegada	3,00	
26	8,00	1,31	8,00	
43	4,00	Denegada	4,00	
15	403,00			
9	186,00			
1	62,00			
24	24,00			
	6,50			
40	2,50	0,28	2,00	
44	1,00			
50	20,50		16,00	
				12 ECTS
409,00	**778,00**	**3,39**	**78,00**	**0,00**

Formación 2023.

Cursos.

A propósito de un Caso - III Edición

Organizado por el Colegio Oficial de Médicos de La Rioja, se celebrará la III Edición los días 23 de febrero, 30 de marzo, 27 de abril, 25 de mayo, 26 de octubre, 30 de noviembre y 14 de diciembre de 2023 en el Salón de Actos de los Colegios Profesionales Sanitarios de La Rioja en horario de 19:00 a 21:00 horas, excepto la primera sesión, del 23 de febrero, que dará comienzo a las 20:00 horas.

Plan de Formación Semes Rioja 2023

Organizado por el Colegio de Médicos de La Rioja y la Sociedad SEMES , este Plan de Formación se desarrollará a lo largo de los días 28 de febrero, 27 de marzo, 18 de abril, 23 de mayo, 24 de octubre y 21 de noviembre de 2023 en el Salón de Actos de los Colegios Profesionales Sanitarios de La Rioja.

Congresos y jornadas.

V Jornadas de Patología Lipídica

Salón de Actos de los Colegios Profesionales Sanitarios. Se celebrará los días 9, 16 y 23 de marzo de 2023, de 16:30 a 19:30 horas.

XVII Congreso Sociedad Riojana de Hipertensión Arterial Y Riesgo Vascular

Se celebrará los días 13 y 14 de abril de 2023 en el Teatro Real de Ezcaray (La Rioja). En el seno del Congreso también se celebrará la III Reunión de Farmacia Comunitaria y la VIII Reunión de Enfermería.

	CURSOS	FECHAS
1er Trimestre	**A propósito de un caso - III Edición**	23 febrero, 30 marzo, 27 abril, 25 mayo, 26 octubre 30 noviembre y 14 diciembre
	Ejercicio libre de la profesión médica	15 de febrero
	Charlas saludables	17 enero, 14 febrero y 14 marzo
	V jornadas sobre actualización en Patología Lipídica	9, 16 y 23 de marzo
	Acción humanitaria en catástrofes, experiencia y futuro	16 de marzo

II Jornadas Interautonómicas SEMERGEN

Se celebrarán los días 5 y 6 de mayo de 2023 en el Palacio de Congresos Riojaforum en Logroño.



Nº INSCRITOS	HORAS	CRÉDITOS		
		CONSEJERÍA	SEAFORMEC	OTROS
27	14,00	2	14,00	
13	2,00			
201	6,00			
32	8,00	Pendiente	9,00	
20	1,00			

Cooperación.

El Colegio de Médicos de La Rioja dona 2.000 euros para ayuda humanitaria a Ucrania.



Representación *'Mujeres. Teatro a la carta'*

La donación ha sido posible gracias a la recaudación obtenida con la representación de 'Mujeres. Teatro a la carta, una obra escrita por el doctor Sáez Aldana y dirigida por el doctor Cuadrado Palma y representada por La Garnacha Teatro.

La donación se ha hecho al Fondo de Ayuda Médica a Ucrania que ha sido creado por tres organizaciones médicas para ayudar a las personas con necesidades médicas que sufren durante la guerra actual contra Ucrania.

Ganadores XV Concurso Proyecto Sociosanitario.

Campaña de Solidaridad.

Proyecto presentado por Fundación Fe y Solidaridad de Honduras.

Premiado con 1.694,07 euros.

Luz a tus Ojos.

Proyecto presentado por Fundación IluminÁfrica.

Premiado con 1.694,07 euros.

Proyecto solidaridad Honduras



Proyecto Luz a tus Ojos



Cultura.

Ganadores XXIII concurso de pintura.







PRIMERA CLASIFICADA.

Título: Plaza Martínez Zaporta.

Autora: DRA. OLGA REVILLA GRANDE.

SEGUNDO CLASIFICADO.

Título: Hierro y Puente.

Autor: DR. JESÚS ANTONIO OCHOA PRIETO.

TERCER CLASIFICADO.

Título: Legado Romano.

Autor: DR. JOSÉ IGNACIO HERNÁEZ MOVILLA.

Centro de reconocimiento médico para carnet de conducir, armas, animales peligrosos, etc.

Certidicado de conducir asegurados compañia AMA.

Os informamos de que todos los asegurados de la compañia AMA que necesiten renovar su certificado de conducir pueden hacerlo de forma gratuita en el Centro de Reconocimiento del Colegios de Médicos, sito en Avd, Portugal, Nº7.

Este beneficio es tanto para médicos colegiados como para familiares, siempre y cuanda tengan su vehículo asegurado con AMA. Para cualquier consulta, se puede llamar al teléfono 941 27 04 71 o enviar un e-mail a colegio@medicosrioja.org.

Para médicos: Totalmente gratuito.
Para familiares directos: Únicamente de coste material.



Horario de atención:

De lunes a viernes, de 9:30 a 13:30h.

Los miércoles amplía su horario abriendo por las tardes de 17:00 a 19:30h.

Puedes encontrarnos en:

Avenida de Portugal, 7-1ª planta-D.
Logroño.

Teléfono: 941 226 767
Email: crcolegiodemedicos@gmail.com

www.medicosrioja.com

COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE LA RIOJA

Ganadores XXXII concurso de fotografía.







PRIMER CLASIFICADO.

Título: Contrastes de la Sonsierra.

Autor: DR. JOSÉ MARÍA SÁNCHEZ CERDÁ.

SEGUNDA CLASIFICADA.

Título: Terraceo en Salamanca.

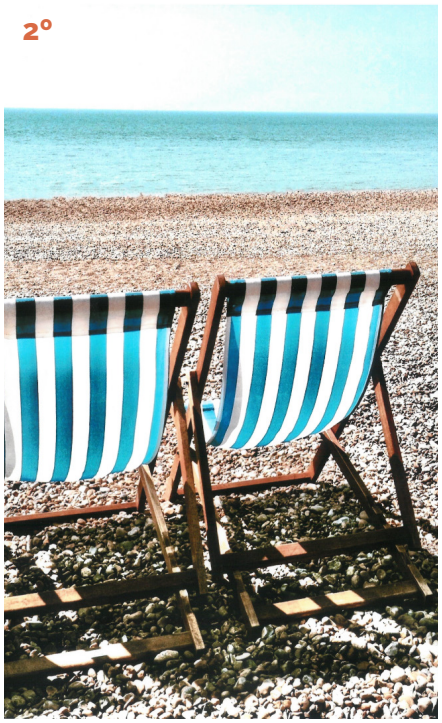
Autora: DRA. MARÍA PILAR HERRERA PÉREZ.

TERCERA CLASIFICADA.

Título: Carretera y Manta.

Autora: DRA. PATRICIA GRACIA BONEL.











Accésits.

1º| Título: La vida se contrae o se expande en función de la valentía de uno mismo. Anaïs Nin.

Autora: DRA. RAQUEL MONTOYA SÁENZ

2º| Título: Playa Vintage (Brighton).

Autor: DR. JESÚS FELIÚ SÁNCHEZ

3º| Título: Espolón.

Autor: DR. ANICETO MARTÍNEZ TORRECILLA

4º| Título: Desde abajo.

Autor: DR. JAVIER MANUEL ENJUTO OLABERA

5º| Título: Rocío.

Autor: DR. JESÚS ANTONIO OCHOA PRIETO

Leire Hernando y Miguel Ibáñez ganan el concurso infantil de felicitaciones navideñas.



Leire Hernando Gracia, 5 años

"Mágica Navidad"

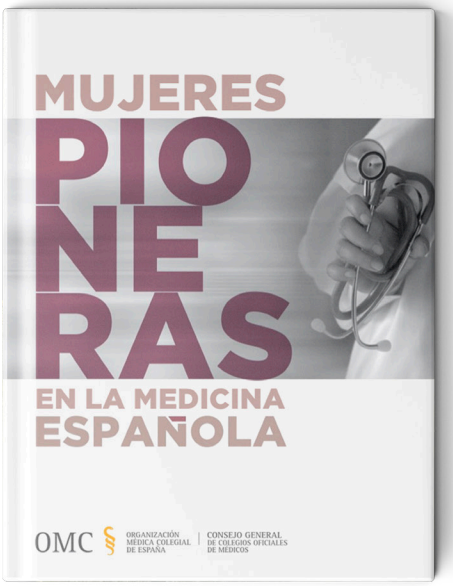
Categoría 5-8 años

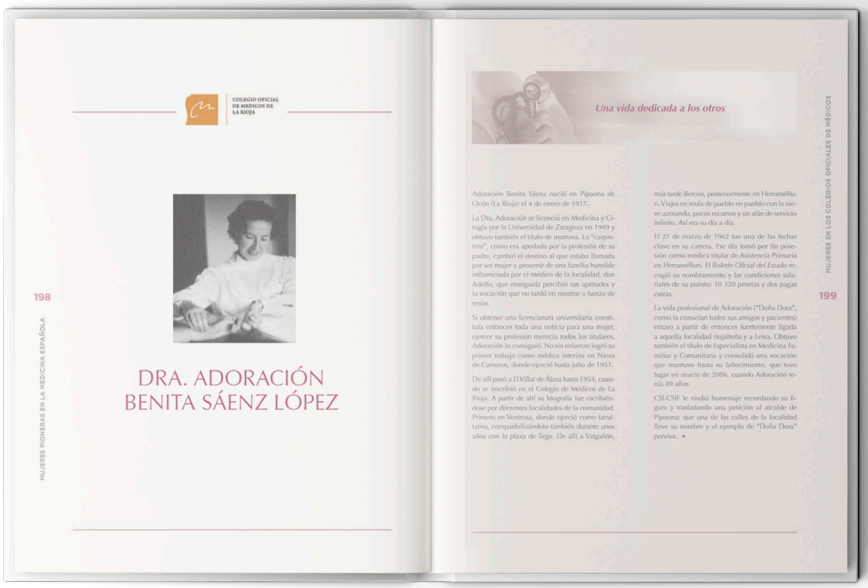


Miguel Ibáñez Martínez, 9 años

"Navidad y más Navidad"

Categoría 9-12 años





Dos médicas riojanas, en el libro 'Mujeres pioneras en la Medicina Española'.

El Consejo General de Médicos recoge la historia de 134 mujeres que han marcado la historia de la Medicina en nuestro país con prólogo de Carolina Darias, ministra de Sanidad

El Consejo General de Médicos (CGCOM) acaba de presentar el libro Mujeres Pioneras en la Medicina Española, una obra que nace con el objetivo de rendir homenaje a las primeras mujeres que formaron parte de los colegios de médicos de nuestro país, así como a aquellas médicas que han ido derribando barreras en ámbitos científicos, políticos o sociales. La publicación incluye a dos riojanas: **Adoración Benita Sáenz e Inmaculada Martínez Torre.**

La presentación de estas 134 mujeres que han marcado la historia de la Medicina y las instituciones colegiales está dividida en cinco capítulos principales: primeras mujeres médicas, mujeres en los Colegios Oficiales de Médicos, mujeres presidentas, mujeres en el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos, y otras pioneras.

Carolina Darias destaca que este libro "rinde homenaje a las primeras mujeres que lograron obtener la Licenciatura de Medicina y ejercer la profesión, así como a las primeras mujeres que han obtenido un puesto de representación en las instituciones y/o corporaciones que representan la profesión de la Medicina".

Escucha la entrevista a Inmaculada Martínez en Rne aquí a partir de 5:55

Somos Noticia.

COMLR en lo medios de comunicación







