Núm. 07 • Nueva época • Diciembre 2021

Fundació • Fundación
ESPRIU

Compartir

Revista de cooperativas sanitarias y medicina social

www.compartir.coop

A fondo
Sanidad privada, una colaboración necesaria para la sostenibilidad

Entrevista
Enrique de Porres analiza la renovación del concierto con Muface hasta 2024

Lifestyle
El poder del puzle y sus múltiples beneficios para la salud mental

La tecnología y los casos de éxito impulsan la reproducción asistida

Sumario

Salud

4 **Reproducción asistida.** Tecnología, ciencia y casos de éxito impulsan los tratamientos en el sector de la fertilidad.

6 **Entrevista al Dr. José Jesús López Gálvez,** presidente y consejero delegado del Grupo Internacional UR.

8 **Entrevista a la Dra. Anna Galindo,** directora médica en Grávida Clínica de Reproducción Asistida.

10 **En primera persona.** Parejas que optan por métodos de reproducción asistida para tener hijos.

Cooperativas y medicina social

14 **Grupo ASISA.** La red asistencial crece con un nuevo cuadro médico en Cantabria y una clínica en Cádiz.

16 **Assistència Sanitària.** Assisport, nuevo centro exclusivo y gratuito dedicado a la medicina del deporte.

18 **Fundación Espriu.** Carlos Zarco, reelegido presidente de la Organización Internacional de Cooperativas de Salud.

A fondo

20 **Mutualismo administrativo.** Las mutuas, un socio clave para la atención sanitaria global

22 **Sistema de mutualidades.** Una colaboración necesaria para la sostenibilidad.

24 **Entrevista al Dr. Enrique de Porres,** consejero delegado de ASISA.

Lifestyle

26 **Destinos.**
Mercadillos navideños de Europa.

28 **Ejercicio.**
7.000 pasos al día son suficientes.

30 **Música.**
2022: el regreso de los grandes conciertos.

32 **Mente.**
El poder del puzle.

34 **Modo avión.**
Espacios verdes para el bienestar mental.

Staff

Compartir
Revista del cooperativismo sanitario
www.compartir.coop
compartir@fundacionespriu.coop

Consejo editorial:
Dr. Ignacio Orce, presidente de la Fundación Espriu y de Assistència Sanitària
Dr. Enrique de Porres, consejero delegado de ASISA-Lavinia
Teresa Basurte, expresidenta de la Fundación Espriu
Dr. Oriol Gras, patrono de la Fundación Espriu
Dr. Carlos Zarco, director general y patrono de la Fundación Espriu

Editorial

Esperanza y futuro

A pocas semanas de despedir el 2021 empezamos a afrontar el futuro con una mirada bien distinta a la del año anterior. La esperanza y el optimismo se van abriendo paso y dejan atrás muchos meses de incertidumbre y miedos derivados de la pandemia por Covid-19. La tasa de vacunación sigue creciendo mientras las restricciones decrecen y el regreso de la anhelada normalidad parece cada vez más cerca. Aunque el virus nos ha enseñado que nada volverá a ser igual, los profesionales sanitarios y los centros de salud recuperan poco a poco la normalidad para seguir atendiendo a las personas.

Lo hacen tras un valioso aprendizaje. El mismo que otorga la experiencia y que ha culminado en la aprobación, por parte del Gobierno, de un nuevo concierto hasta 2024 para garantizar la asistencia sanitaria a los funcionarios y cubrir las próximas incorporaciones de trabajadores públicos integrados en el sistema de mutualidades. La colaboración público–privada en sanidad genera confianza entre la ciudadanía y además repercute de forma positiva en la economía del país. Hoy en día, más del 80% de los funcionarios eligen la sanidad privada, que conlleva un coste inferior del 33% del gasto generado. Con las cifras y el nuevo concierto, el sistema sanitario queda validado para el futuro.

Profesionales sanitarios y centros de salud van recuperando la normalidad para seguir atendiendo a las personas

En ese futuro vivirán muchos niños nacidos tras un proceso de reproducción asistida. En este número de *Compartir* también analizamos cómo la ciencia, la tecnología, los nuevos tratamientos y los casos de éxito están impulsando este sistema de fertilidad que crece de forma exponencial. El 9% de los bebés que nacen en España son fruto de un tratamiento de reproducción asistida. La doctora Anna Galindo (Clínica Grávida) y el doctor José Jesús López Gálvez (Grupo UR) nos dan las claves de dicho *baby boom* asistido que será determinante en muchos nacimientos de los próximos años.

Carlos Zarco
Director general de la Fundación Espriu

Edición: Factoría Prisma
Diagonal 662-664,
08034-Barcelona
Tel. 934 926 667
www.factoriaprisma.com
Directora de Factoría Prisma: Vanessa López
Coordinación: Sergio Escartín
Diseño: Xavi Menéndez
Imprenta: Centro Gráfico Ganboa SL
Depósito legal: B-46099-2003
ISSN: 2488-6394
ISSN (Internet): 2696-3833

Fundación Espriu
Av. de Josep Tarradellas, 123-127,
4ª planta
08029 Barcelona.
Juan Ignacio Luca de Tena, 12, 3º.
28027 Madrid
NIF: G-59117887
Tel.: 93 495 44 90

fundacionespriu@fundacionespriu.coop
www.fundacionespriu.coop

Fundació • Fundación ESPRIU

Constituida en 1989, la Fundación Espriu integra las entidades que practican el modelo sanitario cooperativo creado por el Dr. Josep Espriu: Autogestió Sanitària, SCIAS, Lavinia y ASISA, que forman el Grupo Assistència y el Grupo ASISA.

AutogestióSanitària Lavinia, S. Coop. SCIAS asisa

Tecnología, ciencia y casos de éxito impulsan la reproducción asistida

Los cambios en la sociedad, con nuevos modelos de familia y maternidades más tardías, impactan en el sector de la fertilidad. Las clínicas de reproducción asistida viven un gran momento, gracias a los avances científicos y técnicos que aumentan las tasas de éxito de los distintos tratamientos y alternativas que son capaces de ofrecer.

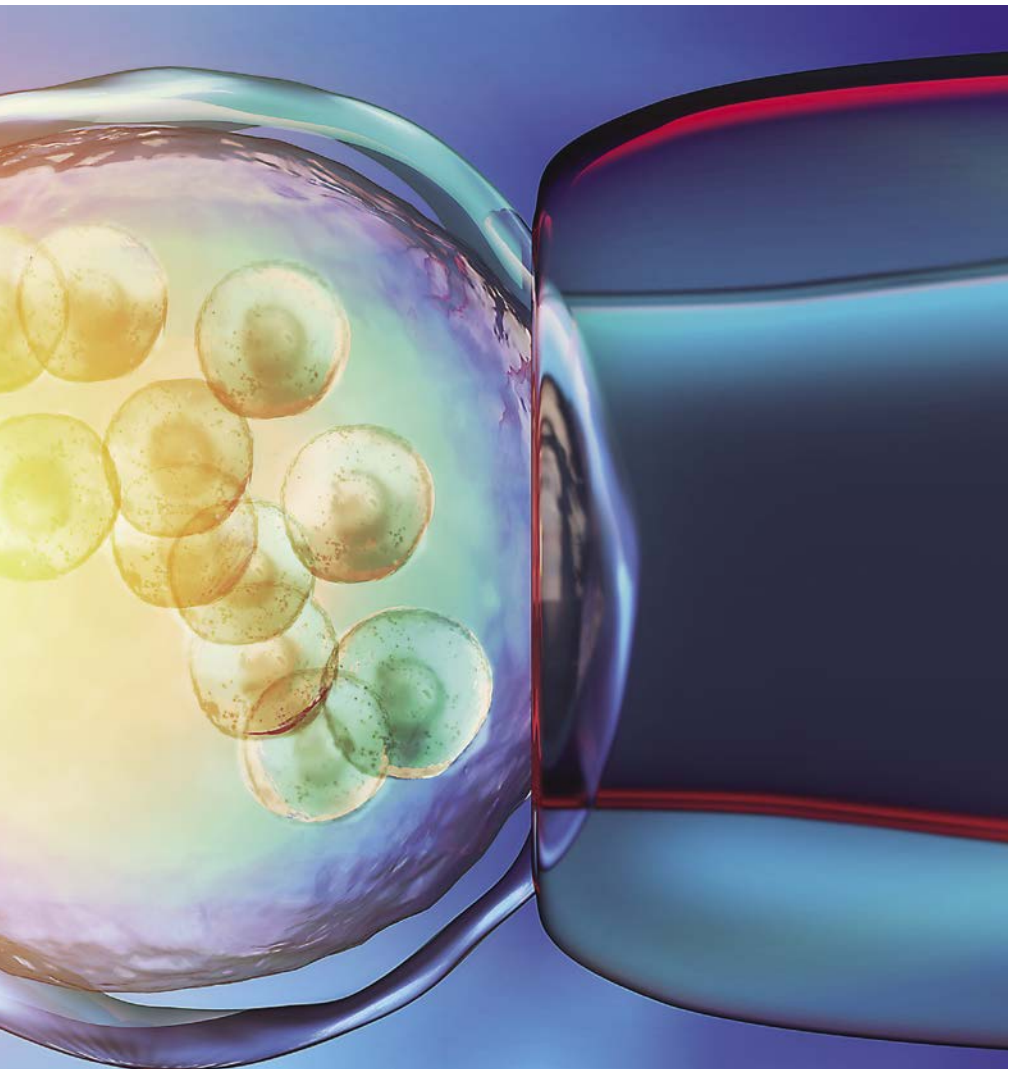
por **Ángela Zorrilla**

La búsqueda de un embarazo suele ser, en la mayoría de los casos, una experiencia llena de luces y sombras. En 2020 nacieron en España 338.435 bebés, aunque el país sigue teniendo una tasa de natalidad baja. ¿Las causas? Muchas y variadas. Por eso, el papel de la medicina reproductiva se torna vital. La imposibilidad de ser padres viene marcada, en muchos casos, por la infertilidad de uno de los miembros. Aunque el espectro se ha ampliado y los nuevos modelos de familia existentes hoy día son también claros protagonistas de esta especialidad médica.

Según diversos estudios, la esterilidad afecta a un 15% de la población en los países occidentales. La edad avanzada de las mujeres es una de las principales causas de dicho incremento de la esterilidad. Actualmente, la media en España para tener el primer hijo supera los 32 años, por lo que se hace evidente que las mujeres que acuden a las clínicas de reproducción asistida tienen mayor edad que hace diez años. Y, precisamente, la edad ejerce un papel decisivo a la hora de preservar la fertilidad. Este retraso en la maternidad está influido por distintos factores: la incorporación total de la mujer al mercado laboral, la falta de estabilidad económica o sentimental. Todo ello puede ocasionar una reducción en las posibilidades de gestación. Pero, además, también se observa un incremento de pacientes sin pareja o familias con dificultades a la hora de conseguir el segundo hijo. A estas situaciones, se les suman los nuevos modelos de familia en los que las técnicas de reproducción asistida (RA) son el único camino para conseguir un deseado bebé.

LA FUNCIÓN DE LAS CLÍNICAS

Según cifras de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF), las clínicas españolas especializadas en fertilidad han pasado de 190 a casi 300 centros en poco más de 15 años. La sostenibilidad del sector se demuestra en sus cifras: en 2020, los centros privados de RA generaron un negocio de 460 millones de euros. Estas clínicas ofrecen, actualmente, distintos tratamientos cuya eficacia (y personificación) es cada vez más elevada gracias a los avances científicos y tecnológicos. Actualmente, la paciente que acude a las clínicas de reproducción asistida está más informada aunque, normalmente, mal informada. Por este motivo, es importante confiar en profesionales cualificados, laboratorios con los últimos avances y centros con tasas de éxito elevadas. El reto, hoy,



de estos especialistas es buscar una mayor seguridad genética, mayor flexibilidad y conseguir tratamientos menos invasivos.

TURISMO REPRODUCTIVO

Datos del Ministerio de Sanidad corroboran que el 9% de los bebés de nuestro país son fruto de la RA, lo que posiciona a España como uno de los países a la cabeza en este tipo de tratamientos. De hecho, cuatro de cada diez parejas europeas eligen España para someterse a un tratamiento de fertilidad. Las pacientes suelen llegar de países como Francia, Italia o Reino Unido, donde la legislación en esta materia está menos desarrollada. En este sentido, por ejemplo, el informe más reciente del Ministerio de Sanidad y de la SEF indica que 3.500 francesas recurrieron a las clínicas españolas en 2018 para someterse a tratamientos de reproducción asistida.

España es un referente tanto por el número de clínicas como de ciclos, según la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología (ESHRE). Y se debe, principalmente, a la calidad de los tratamientos y de sus profesionales. Esta buena fama viene respaldada, en parte, por la legislación que permite que toda mujer que quiera ser madre, entre los 18 y 50 años, pueda lograrlo. Solo están prohibidos el vientre de alquiler y la elección de sexo.

IMPACTO DEL COVID-19

El impacto de la pandemia del Covid-19 en la natalidad es claramente visible en la mayoría de países. Las estadísticas y estudios prevén que, en España, caiga entre 5 y 10 puntos durante 2021. Ya se ha confirmado que los nacimientos cayeron un 20% durante diciembre del 2020 y enero de este año. Muchas familias pospusieron la búsqueda de un hijo y, durante varios meses, los centros de reproducción cerraron sus puertas e interrumpieron sus servicios. Desde que se decretó el estado de alarma hasta su reapertura, a finales de abril del 2020, las clínicas dejaron de llevar a cabo cerca de 14.000 ciclos de reproducción asistida y, según estimaciones de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF) y ASEBIR, esto se traduce, al cabo de nueve meses , en 4.000 niños menos en España. ■

Tratamientos más habituales de RA

Fecundación in vitro: se colocan los espermatozoides, lavados y seleccionados previamente en el laboratorio, en el útero de la mujer.

Inseminación artificial: tras la hiperestimulación ovárica, se extraen los óvulos y se fecundan en el laboratorio. Luego, se implantan en el cuerpo de la mujer.

Método ROPA: es la abreviación de recepción de ovocitos de la pareja, es decir, la madre gestante recibe los óvulos fecundados de la madre donante.

Ovodonación: es una técnica que se emplea en una FIV, pero los ovocitos utilizados no son los de la paciente sino de una donante anónima.

Dr. José Jesús López Gálvez, presidente y consejero delegado del Grupo Internacional UR

"Hace 25 años ya apostamos por la genética, que está totalmente implicada en la búsqueda del embrión más sano"

Dr. José Jesús López Gálvez
En 1983, el doctor López fundó el Banco de Semen en Alicante para la inseminación de donantes y preservación de semen. Fue uno de los primeros en toda España. Desde entonces, ha dedicado toda su vida a ayudar a las mujeres a tener hijos gracias a la investigación y a la docencia. Hace 22 años, sentó las bases del Máster en Reproducción Asistida, y años después apostó por expandir su conocimiento en el ámbito internacional.

Rigor, profesionalidad, ciencia y trato humano definen las clínicas de reproducción asistida del Grupo UR. ¿Qué es lo que le hace estar más orgulloso de formar parte de ellas desde hace tantos años?
La profesionalidad y el trato humano presente en nuestras unidades es determinante, pero también la gran experiencia que nos avala. Contamos con un recorrido de casi 40 años en la reproducción asistida y esto es un grado muy importante. Estoy muy orgulloso de haber podido desarrollar un proyecto personal basado en la docencia y en la investigación.

Hace 22 años, fijé las bases del Máster en Reproducción Asistida, que en un principio fue un curso de especialista con título propio y, posteriormente, un máster oficial con la Universidad Miguel Hernández de Alicante y la Facultad de Medicina de Elche. Y, hace aproximadamente 15 años, expandí nacional e internacionalmente el conocimiento en esta especialidad médica a través de diversas unidades de reproducción. Además, junto al doctor Francisco Ivorra, presidente de ASISA, impulsamos la necesidad médico-social de nuestra labor.

¿Sabe cuántos bebés han nacido gracias a su trabajo en estas casi cuatro décadas?
¡Sería imposible! Llevo toda una vida dedicado a ayudar a las mujeres a tener hijos. Sí puedo decir que, actualmente, nuestro Grupo lleva a cabo unos 10.000 procedimientos de reproducción asistida y que, en estos momentos, es el más grande que existe en España con capital español.

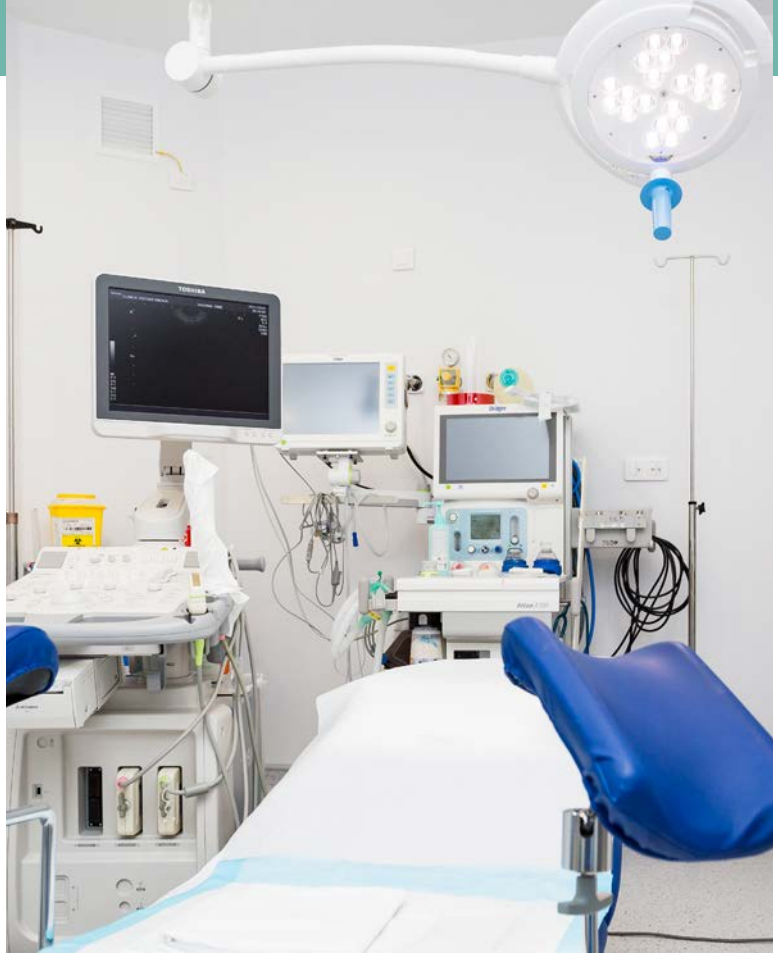
Desde UR conciben los centros de reproducción en un entorno hospitalario.
Sí, mayoritariamente nuestros centros están ubicados en hospitales del Grupo HLA, pero también en otros como es el caso del Hospital de Valencia; e incluso fuera del entorno hospitalario, como en Cartagena, Oviedo, Managua y dos más en Ciudad de México.

¿Es la edad de la mujer y la edad biológica de sus ovarios lo que más dificulta, actualmente, conseguir una gestación?
Es uno de los grandes retos a los que nos enfrentamos. Este incremento de la edad de la mujer a la hora de buscar su embarazo viene condicionado por su incorporación plena en el mercado laboral y la formación profesional, entre otros aspectos. La realidad es que dicho retraso de la edad media en la maternidad está presente ya en todo el mundo.

¿Se puede revertir esta situación con programas de rejuvenecimiento ovárico?
Esta situación no puede revertirse con tratamientos. El término rejuvenecimiento ovárico es algo pretencioso; aunque sí es verdad que en algunos casos determinados podemos rescatar folículos residuales que quedan en el ovario y activarlos durante un cierto tiempo. Es importante saber que la calidad de los óvulos se deteriora con la edad y esto sí que es irreversible.

¿Cuál es el perfil del paciente actual?
Durante los últimos años, han aparecido distintos modelos familiares que cada vez son más numerosos. Nuestro deber es dar respuestas a todos teniendo en cuenta que el hecho de no poder tener hijos es una enfermedad que se debe tratar.

¿Cómo pueden la medicina y sus avances garantizar los máximos porcentajes de éxito en un tratamiento de reproducción asistida? Por ejemplo, ¿la selección de embriones sanos puede evitar enfermedades genéticas?
Las posibilidades de tener éxito con los tratamientos actuales son altísimas, en algunas técnicas llegamos al 90%. Precisamente, lo que nos diferencia como Grupo es que ya hace 25 años que apostamos por la genética, que está totalmente implicada en la búsqueda del embrión sano. Por ello, nos



encontramos con la necesidad de hacer estudios genéticos no solo a los progenitores sino también a los embriones.

En estos momentos, somos capaces de realizar cualquier estudio genético que esté vigente en el panorama mundial gracias a nuestra Unidad de la Clínica Vistahermosa. De hecho, desde hace 20 años, UR Vistahermosa organiza, junto a la Unidad de Genética Vistahermosa y la Universidad Miguel Hernández, el Máster Universitario en Medicina y Genética Reproductivas.

Son cifras muy optimistas, pero no siempre hay éxito. ¿Cómo se trabaja entonces la parte emocional y psicológica de los pacientes?
Es un ámbito muy importante. Es necesario que todo el equipo tenga la empatía suficiente para interrelacionarse con las pacientes y ayudarlas en todo. Evidentemente, si las mujeres desean apoyo emocional personalizado se lo proporcionamos.

¿Qué perfil de pacientes necesitan preservar su fertilidad?
Actualmente, la preservación de la fertilidad es muy común y pasa a formar parte, en ocasiones, de los protocolos médicos. Desde Grupo UR comenzamos con el semen (y su preservación) hace cerca de 40 años. Es cierto que, actualmente, las pacientes oncológicas son parte fundamental de la preservación. Es muy frecuente en pacientes que hayan padecido cáncer de mama, linfomas, cáncer de ovarios... Creo que es necesario concienciar, aún más, a los oncólogos del éxito de este procedimiento ya que, afortunadamente, la supervivencia en los cánceres es altísimas y los pacientes pueden, más tarde, buscar su embarazo con sus propios gametos.

Están presentes en toda España y a escala internacional expandiendo la docencia y la experiencia ya en México y Nicaragua. ¿Cómo preparan a sus médicos?
Nuestros profesionales se forman a través de nuestro máster y en estancias de formación en la Unidad de Reproducción de la Clínica Vistahermosa, donde está la sede del Grupo. Se conceden, además, becas de ayuda al especialista para que puedan desarrollar su preparación. Asimismo, somos la sede de la Cátedra de Biomedicina Reproductiva de la Universidad y, a través de la Fundación ASISA, tenemos apoyo económico.

España está a la vanguardia en técnicas de reproducción por experiencia, tecnología y, sobre todo, cualificación de sus profesionales y es destino de muchas familias internacionales. ¿Cómo es el trato con ellas?
El proceso de internacionalización, para nosotros, es un hecho bastante natural. Hace años que es habitual convivir con personas de muchos países que viajan y viven en el Mediterráneo. Además, en este mundo globalizado, los pacientes buscan solución a sus problemas y es cierto que la reproducción asistida española tiene un gran prestigio.

En cuanto a las relaciones, no podemos obviar las nuevas tecnologías. Ahora, nos apoyamos mucho en las teleconferencias. Aunque, en realidad, hace más de diez años que nos comunicamos con nuestras pacientes mediante plataformas como Skype o Zoom. Las consultas telemáticas nos ayudan a relacionarlas, en un primer momento, con pacientes de Estados Unidos, Australia, Alemania, Irlanda, Italia, Noruega o Reino Unido, entre muchos otros países. ■

= Grupo Internacional UR lleva a cabo unos 10.000 procedimientos de reproducción asistida y es el más grande que existe en España con capital español

Dra. Anna Galindo, directora médica en Grávida Clínica de Reproducción Asistida

"Nuestro papel es ofrecer información científica al paciente y acompañar a las familias emocionalmente en este viaje"

Dra. Anna Galindo
Directora médica de Grávida Clínica de Reproducción Asistida desde 2010, la doctora Anna Galindo es una habitual en las conferencias y charlas sobre el mundo de la reproducción. Sus ponencias y publicaciones, nacionales e internacionales, dan muestra de su amplia experiencia en esta especialidad.

Grávida Clínica de Reproducción Asistida nació, bajo el amparo de Assistència Sanitària, en 2010. Desde entonces destaca por el uso de la tecnología más avanzada y por un equipo humano cuyo máximo objetivo es facilitar la vida a sus pacientes. En estos más de diez años, han sido testigos del cambio social y han sabido adaptarse a las nuevas necesidades.

¿Cuál es el reto más importante de la reproducción asistida (RA)?
Ante todo, aprender a luchar contra la edad ovárica desde la investigación. Nuestro reto es que mujeres de más de 40 años puedan usar sus óvulos con garantía. Claramente, la edad materna del primer hijo está aumentando y la sociedad no lo puede revertir. Por otro lado, debemos acompañar y dar solución a todos los nuevos formatos de familia. Se trata de un reto social que va más allá de la normalización de estas familias. Finalmente, hay que mejorar e investigar sobre la implantación de los embriones y facilitar la automatización de ciertos procesos en los laboratorios.

¿Cuáles son las dudas más habituales que plantean los pacientes?
Son muy variadas. Las familias suelen preguntar por las tasas de éxito de los métodos de reproducción o, por ejemplo, si los tratamientos hormonales tendrán efectos futuros en la mujer e hijos.

Desde 2010 dirige el equipo humano de Grávida. ¿Cómo definiría el papel y los valores que deben tener los especialistas en la clínica?
Tenemos dos roles claros: ofrecer información científica y acompañar a las familias. Los tratamientos son caminos largos y a veces complejos. Nuestro papel es acompañar en este viaje de manera cercana y ayudar a la contención emocional.

¿Cómo es de importante la formación en la RA?
Hoy día, las familias llegan a nuestra consultas con un exceso de información que no saben interpretar. Desde Grávida filtramos todos estos datos y, en la primera visita, la adaptamos a cada paciente. Hay casos en los que los tratamientos son claros desde el inicio; otras veces es más complejo. Nuestro papel es el de informar y asesorar para que las familias tomen sus propias decisiones.

¿Las tecnologías han cambiado mucho vuestro día a día?
Las nuevas tecnologías nos ayudan a optimizar resultados y reducir la variabilidad de procesos entre los distintos laboratorios o centros de reproducción. Es decir, gracias a los avances en este campo, nuestro sector se encamina hacia la automatización. En mi opinión, la tecnología va a permitir unificar técnicas de laboratorio.

¿Existen dietas o hábitos que pueden mejorar la fertilidad de una mujer?
Desde luego. Vivimos en una sociedad en la que el estrés y los ritmos frenéticos nos llevan a cocinar cada vez menos en casa, comer fuera y abusar de los hidratos de carbono o carne roja. El reto es volver a la dieta mediterránea, en la que abundan las verduras, las legumbres o el pescado azul. La nutrición de los pacientes es muy importante

y, desde nuestras consultas, ofrecemos parámetros nutricionales y contamos con dietistas.

¿Qué función tiene la genética en la medicina reproductiva?
Se ha avanzado mucho, por ejemplo, en la prevención de problemas genéticos que deriven en enfermedades en la descendencia. Muchos pacientes acuden a las clínicas para resolver dudas al respecto. Actualmente, se pueden llevar a cabo test genéticos a los embriones, pero no en todos los casos. Está limitado por la ley española, que establece cuándo se pueden llevar a cabo.

Las nuevas tecnologías nos ayudan a optimizar resultados y reducir la variabilidad de procesos entre los distintos laboratorios o centros de reproducción

La vitrificación de ovocitos permite congelar óvulos para un posible uso en el futuro.
Se aconseja por temas sociales: por ejemplo, una mujer joven sin pareja que no descarta en un futuro ser madre soltera o junto a un acompañante. Está recomendado, también, para pacientes que están siguiendo (o lo tienen pautado) tratamientos médicos invasivos que reducen, en gran cantidad, su reserva ovárica y para pacientes que realicen cambios de sexo.

¿Cómo se trabaja la preservación de la fertilidad?
Hace años se empezó a investigar y trabajar en la preservación de la fertilidad, sobre todo, en las pacientes oncológicas. Actualmente, se está avanzando en la investigación de la preservación en la edad prepúber. Están aumentando las familias que se plantean guardar la fertilidad de su descendencia. Y, finalmente, como parte del cambio social, hay un gran volumen de pacientes que quieren posponer su maternidad unos años más y esta es una buena solución para que sea una realidad. ■

Lee la entrevista completa
a la Dra. Anna Galindo

Dra. Carmen Márquez,
directora Grávida Clínica
de Reproducción Asistida

"Vitrificar ovocitos pasados los 35 años es técnicamente posible, pero su calidad y número disminuyen exponencialmente"

El día a día en la clínica de reproducción asistida Grávida se vive con una mezcla de "locura y calma", cuenta su directora, la Dra. Carmen Márquez. Ella destaca la imperiosa planificación y la necesidad de respetar siempre los tiempos biológicos del proceso que viven los pacientes. Sin duda, el trabajo que llevan a cabo requiere "control, conocimiento, habilidad y mucho cariño". Desde Grávida han sido testigos de cómo ha cambiado la sociedad, han mejorado las tecnologías y han aparecido nuevos modelos de familia. Estos cambios, considera Márquez, "se han ido retroalimentando".

Además, han traído consigo –sumado a los tratamientos de fertilidad que buscan un embarazo– la necesidad de preservar ovocitos para un futuro. Para la doctora Márquez, son varios los motivos que pueden llevar a este proyecto. "Podemos encontrarnos con mujeres jóvenes que han de someterse a tratamientos de quimio-radioterapia para el tratamiento del cáncer; mujeres que desean posponer su maternidad para más adelante, o personas no binarias y los nuevos modelos familiares", afirma. De hecho, añade que este año se ha elaborado una guía titulada *Preservación de la fertilidad* en la que se describe cómo proteger los ovocitos para poder utilizarlos posteriormente, sin olvidar a ningún colectivo.

Gracias a la preservación de los ovocitos, una mujer "puede decidir cuándo es un buen momento para ser madre", comenta la doctora. Los óvulos se congelan cuando la edad de la mujer está entre 23-32 años. Desde Grávida recuerdan que, idealmente, este es el rango de edad que proporciona mejores resultados, aunque se puede extender la edad hasta menores de 35 años. "Vitrificar ovocitos pasados los 35 años técnicamente es posible, pero sabemos que la calidad y el número de ovocitos va bajando exponencialmente a partir de esta edad"; es decir, "si realizamos el tratamiento (la punción folicular) cuando la reserva ovárica es muy baja debido a la edad, podemos no tener óvulos maduros, no tener óvulos viables o tener muy pocos", con lo que obtener un embarazo a término cuenta con probabilidades más bajas, argumenta. Por ello, la Dra. Márquez finaliza recordando que la responsabilidad de Grávida como centro de reproducción asistida es divulgar e informar correctamente, exponer bien los pros y contras sobre la posibilidad de preservar los gametos, "antes de que se genere una necesidad de ser madres y no se consiga porque se ha superado la edad óptima". ■

Por fin... ¡Estamos embarazadas!

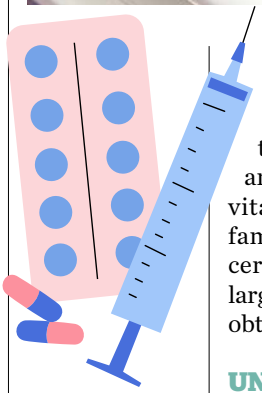
Cada pareja o madre representa una historia, una situación diferente y un deseo. Este es el sueño de Nuria y Cristina que, tras meses de ciclos, por fin van a ser madres. "Lo repetiríamos mil veces".

por **Ángela Zorrilla**

Martí llegará en unas semanas. Será el mejor regalo para Nuria y Cristina, que se conocieron hace diez años. Hace siete que conviven y siempre han querido ser madres. Según datos del estudio "Familias homoparentales en España: integración social, necesidades y derechos" de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), en 2019, antes de la pandemia, el 73% de las familias homoparentales recurría a las técnicas de RA para tener descendencia. Hasta hace unos años, las parejas de mujeres se sometían a una inseminación artificial o fecundación in vitro. Actualmente, la técnica ROPA (recepción de óvulos de pareja) permite que ambas mujeres participen en el proceso reproductivo. Ahora, casi un 10% de parejas optan por él, según el informe.

Cristina y Nuria son una de ellas. "Cuando decidimos dar forma a nuestra idea bucólica de ser madres, nos informamos muchísimo, buscamos asesoramiento en los centros de familias LGTBI y allí conocimos el método ROPA", recuerda Cristina. Ambas tenían muy claro que querían participar de forma activa y es algo que esta técnica posibilita: una de las mujeres aporta los ovocitos (madre genética) y la otra mujer gesta el embrión en su útero (madre gestacional). Aunque la tasa de éxito del método ROPA es una de las más altas en tratamientos de reproducción, entre el 65-70%, este está muy ligado con la edad y la reserva ovárica de la mujer donante. La Sociedad Española de Fertilidad (SEF) señala que con el paso del tiempo disminuye tanto el número como la calidad de los óvulos. Así, a los 40 años la probabilidad de embarazo de una mujer es del 5%, y a los 30 años es del 20%.

"Empezamos a mirar clínicas y a las pocas semanas llegó la pandemia, así que tuvimos que frenar nuestro proyecto", explica Cristina. Ellas no habían iniciado ningún ciclo aún, pero el efecto de esta crisis en la natalidad será devastador. La SEF remarca que el Covid-19 obligó a cancelar más de 14.000 ciclos de reproducción. Pero una vez se toma la decisión de tener un hijo, la ilusión puede con todo. Así que una vez reabiertas las clínicas de reproducción, como muchas otras familias, Nuria y Cristina siguieron visitando centros. Finalmente, esta pareja optó por la clínica de reproducción Grávida "por la empatía y el *feeling* que notamos con el equipo médico", argumenta Nuria. Para ellas, era vital que compartieran "valores familiares" y tener una relación cercana, ya que son tratamientos largos y complejos y no siempre se obtienen los resultados esperados.



UN LARGO CAMINO

El primer paso en el ROPA es realizar una valoración preconcepcional que incluya, entre otros, el recuento de folículos antrales –reserva ovárica– para definir qué miembro de la pareja recibirá los embriones en el

útero. Cada mujer vive el deseo de ser madre de manera distinta. En el caso de Cristina y Nuria fue un proceso muy natural. “Yo quería ser madre, pero nunca me imaginé embarazada”, cuenta Cristina. En cambio, Nuria, desde niña, quería vivir la experiencia de gestar a su bebé. Por tanto, ellas llegaron a la consulta con las expectativas resueltas. Aunque, sus cuerpos dibujaron un primer escenario distinto. “La opción que planteábamos de donante y gestante no era la mejor en cuanto a posible embarazo, pero nuestra doctora empatizó al 100% y nos animó a probar”, narra Nuria. En el caso de las parejas de mujeres, existe el doble de posibilidades respecto a las parejas heterosexuales, ya que hay dos mujeres que pueden aportar óvulos. Finalmente, superaron el primer bache. Cristina iniciaba su medicación para donar los óvulos. “Fue lo que me esperaba, me avisaron que podría tener altibajos anímicos”, recuerda. Se cuidó más que nunca y cree que todo sirvió “para responder después tan bien al tratamiento”. Cristina pasó de unas opciones muy bajas de generar embriones a disponer de muchos y de gran calidad. De hecho, la pareja decidió congelar algunos por si, en el futuro, desean ser madres de nuevo. Y lo hicieron en el ►►►

Datos

el 9% de los bebés que nacen en España son fruto de la reproducción asistida

entre el 65% y el 70% de probabilidades de éxito con el método ROPA

casi un 20% de los problemas de fertilidad tienen una explicación genética

4 de cada 10 parejas europeas eligen España para someterse a un tratamiento de fertilidad

babyfotobarcelona.es

▸▸▸ mejor momento. Cristina tiene 30 años y los expertos recomiendan vitrificar los óvulos antes de los 35 para garantizar mayor número y calidad.

INICIO DEL PROCESO

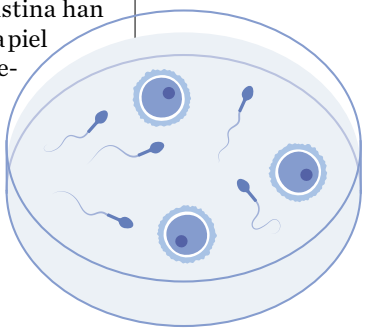
Paralelamente, Nuria se preparaba médicamente para sincronizar su ciclo con Cristina. "A los cinco días de la punción, se hizo la transferencia", explica. Fueron días de nervios, recuento de ovocitos, llamadas y analíticas. Todo parecía ir bien, aunque al llegar a la primera ecografía sufrieron una pérdida gestacional. La primera. "Solamente se había formado la bolsa, pero no había embrión dentro", describe. Fue un momento inesperado y duro que revivieron más tarde. A los dos meses, lo intentaron por segunda vez. Y el resultado fue el mismo: analítica positiva, pero aborto. Cuando una pareja sufre dos pérdidas, empiezan las pruebas en busca de la causa. En su caso, fue una pequeña infección, endometritis. Se solucionó con medicación y Cristina y Nuria se prepararon para la tercera transferencia. Nuria asegura que "el espectro de la infertilidad es enorme", pero que en esta última ocasión "como sabíamos cuál había sido el problema anterior, teníamos muchas esperanzas". Y ya lo dice el refranero: a la tercera va la vencida. ¡Embarazadas!

GESTIONAR EMOCIONES

Estos tratamientos cuentan con una importante implicación emocional. Muchas parejas necesitan asesoramiento y atención psicológica. Es un servicio que las clínicas de reproducción tienen a su disposición porque el 41% de las pacientes todavía cree que es el principal aspecto a mejorar de un tratamiento de reproducción. Aun así, el 96% de las mujeres que ha recurrido a la RA la recomendaría, según la Encuesta Merck sobre los primeros pasos hacia la maternidad. Cristina y Nuria también: "Volveríamos a vivir esto mil veces". Pasar por ciclos de reproducción puede generar estrés o angustia y es importante cuidar a la pareja. Nuria y Cristina han sabido ponerse una en la piel de la otra todos estos meses. Ahora ya esperan a Martí, con ganas de tenerlo entre sus brazos y formar un nuevo equipo de tres. ■

> **"Cuando decidimos dar forma a nuestra idea de ser madres, nos informamos mucho y conocimos el método ROPA. Era perfecto porque nos permitía a las dos formar parte activa del embarazo"**
>
> **Cristina, madre genética**

> **"El espectro de la infertilidad es enorme, pero saber cuál era el problema de nuestros embarazos fallidos nos ayudó a mantener las esperanzas"**
>
> **Nuria, madre gestacional**



Assistència Sanitària
FCB
PARTNER MÉDICO OFICIAL DEL FC BARCELONA
Nuevo servicio de Assistència Sanitària
sin coste y en exclusiva para las personas aseguradas
fes assisport
Assisport, el centro de medicina deportiva del siglo XXI
Más info
assistencia.cat
Assisport
Millor que fer esport és fer Assisport

Nueva oficina de ASISA y un cuadro médico propio en Cantabria

La aseguradora atenderá a sus asegurados a través de una red con más de 400 profesionales médicos y los principales centros de referencia.

ASISA reforzará su presencia directa en Cantabria con la apertura de una nueva oficina que permitirá ofrecer una mejor atención a sus asegurados y consolidar la presencia comercial de la compañía en la región. La delegación estará gestionada por Carmelo Martínez, nuevo gerente de la compañía en Cantabria. Martínez llega a ASISA tras una amplia trayectoria en el sector asegurador, donde ha desarrollado funciones de gestión, dirección comercial y liderazgo de equipos en diferentes unidades de negocio. Además, ASISA reforzará su dispositivo asistencial en la región cántabra con el desarrollo de su propio cuadro médico, en el que se integran más de 400 profesionales de todas las especialidades y que cuenta con los centros médicos y hospitalarios privados de referencia en la comunidad autónoma.

Hasta ahora, ASISA atendía a sus asegurados en Cantabria a través de un acuerdo con el Igualatorio Médico de Cantabria. Con su decisión de reforzar su presencia en la región, la aseguradora atenderá directamente a sus clientes y ampliará los servicios que pone a su disposición.

La nueva oficina de ASISA permitirá mejorar la atención a los asegurados de la compañía.

El director Comercial y Marketing de ASISA, Jaime Ortiz, destaca que "el paso adelante en Cantabria para acercarnos más a nuestros clientes, ampliar los servicios que les ofrecemos y seguir desarrollando un modelo asistencial de la máxima calidad. ASISA tiene una clara vocación de servicio, pero también de crecimiento, y una ambición de liderazgo. Por eso, en los próximos años aspiramos a convertir a ASISA en la compañía de referencia en Cantabria para el cuidado de las personas con nuestros seguros de salud, dental, vida, accidentes, decesos, mascotas o asistencia en viajes".

Por su parte, el director Territorial Centro-Norte de ASISA, Fernando Imbernón, destacó que "la presencia directa de ASISA en Cantabria supondrá un avance en la calidad de servicio y en los procesos de relación con los asegurados".

ASISA ha cerrado ya diferentes acuerdos de patrocinio, entre ellos uno como proveedor de salud del Real Racing Club y otro con el Triatlón Ciudad de Santander. ■

Los seguros de ASISA Vida se consolidan como los más competitivos del mercado

Los seguros de ASISA Vida son los más competitivos del mercado español de vida riesgo, según el "Estudio comparativo de primas del seguro de vida riesgo 2021" elaborado por Inese y Global Actuarial. El trabajo ha comparado los productos de 18 entidades aseguradoras y 6 de bancaseguros en diferentes escenarios y utilizando las técnicas de investigación del *mystery shopping*. ASISA Vida es desde 2019 una de las compañías con los seguros de vida riesgo más competitivos en España.

Imagen de la campaña promocional de los productos de ASISA Vida.

Tras analizar los resultados, el estudio concluye que ASISA Vida ofrece las mejores primas medias para las diferentes edades y los capitales estudiados con las coberturas por fallecimiento e invalidez absoluta y permanente. En concreto, el estudio define cuatro perfiles en función de la edad de la persona que contrata la póliza (35, 40, 45 y 50 años) y unos capitales (capital mínimo de 30.000 euros, 120.000 euros y 200.000 euros). El ahorro de ASISA Vida respecto al precio medio de sus competidores supera los 144 euros anuales. Además, el estudio refleja que las primas de ASISA Vida Tranquilidad son especialmente ventajosas para los clientes de 50 años. ■

El Grupo ASISA incorpora la Clínica Serman a su red asistencial en la provincia de Cádiz

El centro, situado en Jerez de la Frontera, se integrará en el Grupo HLA y aumentará la capacidad asistencial de la compañía.

El Grupo ASISA ha dado un paso más en la ampliación de su red asistencial en Andalucía con la adquisición en Jerez de la Frontera de la Clínica Serman, que se integrará en el Grupo HLA. La incorporación de este centro permitirá al Grupo ASISA reforzar su red propia, ampliar su cuadro médico y su cartera de servicios y mejorar la calidad de la atención que presta a sus asegurados y pacientes.

La Clínica Serman, abierta en 1995, cuenta con más de 3.200 metros cuadrados y permitirá al Grupo HLA ampliar los servicios que hasta ahora ofrece en Jerez el Hospital HLA Jerez Puerta del Sur, el centro hospitalario de referencia del Grupo en la provincia de Cádiz. Las instalaciones recién adquiridas acogerán nuevas consultas externas y nuevas unidades de diagnóstico y tratamiento, entre ellas cirugía mayor ambulatoria (CMA) o radiología.

La Clínica Serman cuenta con más de 3.200 metros cuadrados y permitirá al Grupo ASISA ampliar sus servicios.

Apuesta por crecer en Cádiz

Esta incorporación se enmarca en los planes estratégicos que el Grupo ASISA desarrolla con el objetivo de crecer y reforzar su red asistencial propia en Cádiz. La compañía mantiene en la provincia gaditana una delegación y 8 oficinas comerciales en Cádiz, Algeciras, Jerez de la Frontera, El Puerto de Santamaría, San Fernando, Sanlúcar de Barrameda, Ubrique y La Línea de la Concepción. ■

Una inversión de 24 millones para mejorar el HLA Inmaculada

El hospital HLA Inmaculada lleva inmerso en una transformación integral de sus instalaciones desde hace más de una década. En total, el centro granadino del Grupo HLA ha invertido 24 millones de euros tanto en mejoras de sus instalaciones como en equipamiento tecnológico, lo que le convierte en el hospital privado de referencia en Granada.

De entre las inversiones destaca la nueva Unidad de Cuidados Intensivos, con seis *boxes* individuales y la más avanzada tecnología para tratar distintas patologías simultáneamente, así como la renovación de la Unidad de Pediatría y Urgencias Pediátricas, zona de hospitalización y consultas externas, entre otras mejoras. ■

Tres hospitales del Grupo HLA, premiados en los Best Spanish Hospitals Awards

Reconocimiento: Juan Antonio Gutiérrez Lemos, gerente de HLA Santa Isabel; Dr. Benito García-Legaz, director médico del Grupo HLA, y Dr. Javier Sanuy, gerente de HLA Perpetuo Socorro.

Los hospitales HLA Santa Isabel (Sevilla), HLA Mediterráneo (Almería) y HLA Perpetuo Socorro (Lleida) han sido premiados como mejores centros hospitalarios privados de España en los Best Spanish Hospitals Awards (BSH) en las categorías de procesos de aparato circulatorio y respiratorio; procesos de aparato digestivo y hepatopancreático; y procesos materno-infantiles, respectivamente.

Los premios BSH, que organizan la consultora Higia Benchmarking y la compañía de codificación sanitaria ASHO, reconocen a los mejores hospitales de España, tanto públicos como privados, analizando más de 250 indicadores en diez categorías distintas. ■

¿Cómo ha crecido la conversación sobre ansiedad en las redes sociales durante la pandemia?

Descúbrelo en el estudio del Grupo HLA

Assisport, nuevo centro de medicina de Assistència Sanitària

Dedicado a la medicina del deporte, presta sus servicios en exclusiva y de forma gratuita a los asegurados que hagan ejercicio o que quieran iniciarse.

Assisport, el nuevo centro de medicina del deporte de Assistència Sanitària, ha abierto sus puertas en un amplio espacio de 1.400 m² en el corazón de Barcelona. Se trata de un proyecto que nace con el espíritu de potenciar las capacidades físicas de las personas en la práctica del deporte de forma adecuada y segura, en el que la prevención desempeña un papel fundamental.

El centro presta sus servicios en exclusiva y de forma totalmente gratuita a personas aseguradas en Assistència Sanitària con servicios completos que hagan ejercicio regularmente o que quieran iniciarse en la práctica. Assisport cuenta con profesionales de reconocido prestigio y con la colaboración de los servicios médicos del FC Barcelona.

Al tratarse de un servicio individualizado e innovador, la de Assisport será una apertura por fases que garantice los niveles de calidad de Assistència Sanitària. Es por ello que, en esta etapa inicial, arranca una prueba piloto que se irá ampliando de forma gradual.

La promoción de hábitos saludables y de las ventajas del deporte es una forma efectiva de concebir la medicina del siglo XXI, de ahí la importancia de esta apuesta de futuro. Además, en las instalaciones de Assisport, actuales y de máxima centralidad dentro de la ciudad de Barcelona, también presta servicio el Centro de Atención continuada de Traumatología de Assistència Sanitària. ■

Assisport. Las nuevas instalaciones de Assistència Sanitària se encuentran en la calle Provença, número 282, en Barcelona.

Mejoras para la telemedicina con videoconsulta

Con el avance de la digitalización, Assistència Sanitària introduce entre sus servicios elementos de telemedicina, como la videoconsulta, que permite mejorar el acceso a la atención médica y es una de las formas más eficientes hoy en día de estar cerca de personas, especialmente en algunos segmentos de la población. Estudios recientes constatan que el 89% de los pacientes ven la salud como un beneficio no solo presencial sino también digital. Precisamente, los pacientes más digitales son los que más se cuidan y sienten que su salud mejora. De ahí la implantación en 2022 de herramientas que durante las pruebas llevadas a cabo durante la pandemia de Covid-19 han mostrado su efectividad. ■

Breves

- **El Hospital de Barcelona repite en el World's Best Hospitals.** Por segunda vez, el Hospital de Barcelona ha sido incluido en la lista World's Best Hospitals, que en su edición española incluye a los mejores centros hospitalarios públicos y privados según criterios de prestigio y calidad asistencial. La revista *Newsweek* publica este estudio de alcance internacional y otorga una posición al Hospital de Barcelona como uno de los mejores del mundo en 2021. El reconocimiento coincide con la participación de miembros del servicio de urgencias del Hospital de Barcelona en IFH Barcelona 2021, el 44.º Congreso Mundial de Hospitales celebrado en noviembre.

- **Asamblea de los socios y socias de SCIAS.** Como cooperativa sanitaria formada por personas aseguradas de Assistència Sanitària y propietaria del Hospital de Barcelona, SCIAS ha vivido este otoño el momento álgido de este esquema organizativo que se basa en la cogestión de médicos y pacientes. Del 18 al 27 de octubre se celebraron las asambleas preparatorias de forma presencial y virtual. Y el 6 de noviembre, en formato presencial, tuvo lugar la asamblea general ordinaria, el principal órgano de gobierno de la cooperativa, que entre otros asuntos abordó la aprobación de cuentas.

Líderes como la aseguradora de salud con mayor vinculación emocional

ASC es la más valorada porque logra transmitir sentimientos como tranquilidad, agradecimiento, alegría y orgullo entre sus asegurados.

Assistència Sanitària encabeza el ranking de las 15 principales entidades de salud en términos de vinculación emocional, según el Estudio de Emociones en el Sector de Seguros de Salud, elaborado por la consultora independiente EMO Insights International. Con más de 3.000 entrevistas realizadas, los resultados sitúan a Assistència Sanitària en un destacado primer lugar y un porcentaje mayoritario de las personas aseguradas se declara fan, el primer tramo de la escala de actitudes y comportamientos hacia la marca.

El objetivo era averiguar si se pueden tener sentimientos hacia una aseguradora de salud y, en caso afirmativo, cuáles son y de qué dependen. Según la metodología empleada, las emociones más habituales detectadas en el ámbito de la sanidad privada y, en concreto, de Assistència Sanitària son la tranquilidad, el agradecimiento, la alegría y el orgullo.

El método usado combina técnicas de la medición neurocientífica, la psicología clínica y la modelización estadística de última generación. El informe del 2020 destaca la capacidad de ASC de adaptarse a las necesidades del cliente y su entorno

Los resultados permiten obtener una información de interés para las personas que eligen un seguro de salud, pero también para las entidades, que detectan sus fortalezas o debilidades.

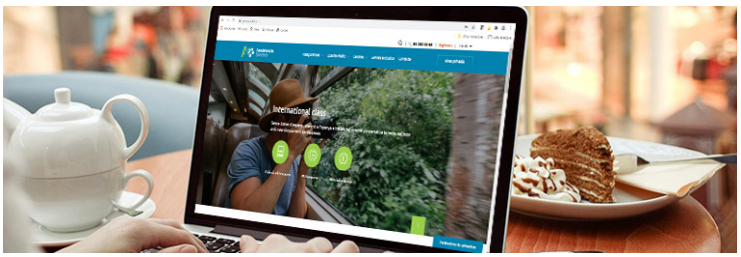
Assistència Sanitària y SCIAS recogen en sus memorias el testimonio de la pandemia

Para cualquier organización sanitaria, una situación inédita como la pandemia mundial de coronavirus que se declaró a inicios del 2020 es un suceso que debe dejar constancia y ser objeto de análisis, para que la experiencia aporte valor a sucesos similares en el futuro. En septiembre se publicaron las memorias de Assistència Sanitària y SCIAS, que reportan en forma de compendio la actividad desarrollada por ambas entidades a lo largo del año 2020.

En un año tan especial, las memorias repasan, además, las medidas extraordinarias desarrolladas para dar una respuesta ágil y eficaz a las necesidades del momento de la población asegurada. Son ejemplo de ello el teléfono Covid-19, los test de antígenos a domicilio o la flexibilización del pago de recibos para personas con disminución de ingresos, entre otros aspectos destacados. ■

Nuevas web y app de Assistència Sanitària

Con un diseño renovado y funcionalidades ampliadas, en 2022 entran en funcionamiento la nueva página web y la app de Assistència Sanitària, pensadas para agilizar las consultas, simplificar gestiones y proporcionar toda la información que es de valor para los usuarios. Las mejoras aplicadas potencian el contenido de calidad e implementan medidas para que la navegación por la nueva web sea más intuitiva y visual. ■



Carlos Zarco, reelegido presidente de la IHCO

La Organización Internacional de Cooperativas de Salud renovó la confianza en el director de la Fundación Espriu para liderar la promoción internacional y el desarrollo del cooperativismo sanitario.

El Dr. Carlos Zarco seguirá ejerciendo como presidente de la Organización Internacional de Cooperativas de Salud.

El director de la Fundación Espriu, Carlos Zarco, fue reelegido presidente de la Organización Internacional de Cooperativas de Salud, IHCO, durante la asamblea que celebró la entidad el pasado 27 de octubre. El Dr. Zarco, que asumirá el cargo por un periodo de cuatro años, fue elegido por primera vez presidente del organismo internacional en noviembre del 2017.

Junto a él, formarán parte del consejo de gobierno de la entidad el japonés Hotaka Hara y el argentino Ricardo López, ambos como vicepresidentes, y el colombiano Gilberto Quinche y el brasileño Marcos Cunha serán vocales.

Concluida la elección, el Dr. Zarco manifestó a los delegados participantes en la asamblea su gratitud por la confianza recibida una vez más, así como la satisfacción por poder continuar la labor de promoción internacional y desarrollo del cooperativismo sanitario.

La asamblea, que reunió a delegados de Canadá, Italia, India, Filipinas, Brasil, Argentina, Japón, Colombia, España, Camerún y Kenia, acordó el plan de trabajo para el año 2022, centrado en desplegar el potencial del modelo de empresa cooperativa en el sector sanitario como elemento de desarrollo de los sistemas de salud. ■

Informe de las Naciones Unidas

El documento "Las cooperativas en el desarrollo social" destaca y valora la importancia del modelo de empresa.

"La pandemia de Covid-19 ha provocado un aumento repentino y masivo de la demanda de servicios de salud, y las cooperativas de salud en muchos países estaban listas para prestar apoyo y aliviar algunas de las presiones que afrontan los sistemas públicos de salud". Así lo afirma António Guterres, secretario general de las Naciones Unidas, en el informe "Las cooperativas en el desarrollo social".

El documento menciona varios ejemplos como "en Brasil, donde los efectos de la pandemia han sido devastadores", o Japón, donde "las cooperativas de salud prestaron atención médica gratuita a la población vulnerable". También destaca el caso de España, donde las cooperativas sanitarias como ASISA y Assistència Sanitària "abrieron sus instalaciones para el uso del sector público". El informe también recoge que muchas cooperativas distribuyeron equipos de protección personal, llevaron a cabo campañas de sensibilización y establecieron fondos de apoyo para los sanitarios afectados por la enfermedad. Además, subraya las buenas prácticas desarrolladas en India y Camerún.

En sus conclusiones, el documento de las Naciones Unidas solicita a los gobiernos que "creen políticas y programas para aprovechar el modelo de empresa cooperativa para una recuperación más inclusiva y resiliente mediante la ampliación de la prestación de servicios cooperativos de atención de la salud para atender a un mayor número de personas". ■

António Guterres, secretario general, durante su discurso ante la asamblea de las Naciones Unidas. Foto ONU/ Loey Felipe

Accede aquí para consultar el informe de las Naciones Unidas

Conferencia EMES de investigación en economía social

La Fundación Espriu explicó la experiencia de las entidades que la integran en la gestión de la pandemia ante la presencia de la ministra de Trabajo y Economía Social, Yolanda Díaz.

Más de trescientos investigadores y profesionales de la Economía Social, cien de ellos de forma presencial, participaron en la 8.ª conferencia internacional EMES, que se celebró del 4 al 7 de octubre en Teruel.

Durante la jornada inaugural, que contó con la participación telemática de la ministra de Trabajo y Economía Social, Yolanda Díaz, se presentó la experiencia de las entidades que forman la Fundación Espriu en la gestión de la pandemia de Covid-19. El director de la fundación, Carlos Zarco, expuso cómo el incremento repentino de la demanda de servicios sanitarios y la presión a la que se vieron sometidos los hospitales obligó a reorganizar los centros sanitarios, ampliar las unidades de cuidados intensivos y las plazas de hospitalización y reforzar sus plantillas.

Durante su intervención, el doctor Zarco puso en valor el compromiso con la sociedad y que, desde el principio de la crisis sanitaria, las entidades de la Fundación Espriu han colaborado con la sanidad pública, poniendo a disposición de las autoridades sanitarias sus recursos e instalaciones.

También manifestó que tanto ASISA como Assistència Sanitària renunciaron a aplicar las cláusulas de sus pólizas que excluyen la prestación en caso de epidemia, y así se garantizó la atención sanitaria de todos sus usuarios.

La conferencia, que forma parte de las actividades programadas en el marco de la capitalidad de la economía social que la ciudad de Teruel ostenta durante 2021, se desarrolló bajo el lema "La empresa social, la acción cooperativa y la de voluntariado: uniendo los principios y valores para una acción renovada" y se centró en el reto de relanzar las estrategias políticas de la economía social a nivel mundial, en un contexto digitalizado, en constante cambio y de recuperación tras la pandemia. ■

El Congreso EMES quiere convertirse en lugar de encuentro de la comunidad académica internacional involucrada en la investigación sobre las empresas sociales, la economía social y solidaria (ESS), el emprendimiento social y la innovación social.

El B-20 recomienda la empresa cooperativa en el sector de la salud

Los pasados 7 y 8 de octubre se celebró en Roma la cumbre del B-20, el foro de diálogo de la comunidad empresarial formado por cerca de 1.000 directivos de corporaciones de los países del G-20. En el encuentro, que contó con la participación del primer ministro italiano, Mario Draghi, se presentaron recomendaciones para acometer las prioridades establecidas por la presidencia italiana de turno, y que se debatirán posteriormente por los líderes del G-20.

La comisión de salud y ciencias de la vida del B-20, en la que participa la Fundación Espriu, incluyó entre sus recomendaciones de política sanitaria "aprovechar el potencial del modelo empresarial cooperativo, que es una herramienta organizativa confiable que protege a los trabajadores de la salud, fortalece los sistemas de salud y contribuye a lograr la cobertura universal de salud, especialmente en países de ingresos medios y bajos".

El grupo de trabajo hizo esta recomendación en al ámbito del denominado Value-Based Healthcare, que aspira a crear sistemas sanitarios más eficientes y sostenibles que aporten valor real al paciente. El B-20 apuesta por modelos de gobernanza que implementen y recompensen estándares de calidad asistencial y que sitúen al paciente en el centro de la atención sanitaria, como es el caso de las cooperativas sanitarias. ■

Las mutuas, un socio clave para la atención sanitaria global

Más del 80% de los funcionarios eligen la sanidad privada, que atiende a 1,8 millones de trabajadores públicos en España con un coste un 33% inferior.

por **Pilar Maurell**

La sanidad privada es un buen socio para la pública y la colaboración es eficaz. Un ejemplo es el mutualismo administrativo, que permite elegir a los funcionarios si quieren que la asistencia se la preste el Sistema Nacional de Salud o una aseguradora privada. El 84% de los funcionarios escogen la segunda opción.

En 1975 se fundó Muface (Mutualidad de Funcionarios Civiles del Estado) que, junto con Isfas (Instituto Social de las Fuerzas Armadas) y Mugeju (Mutualidad General Judicial), constituyen las entidades gestoras del mutualismo administrativo y suscriben conciertos con entidades aseguradoras. El sistema atiende a 1,8 millones de personas, el 65% de ellos cubiertos por el sistema de mutualidad de funcionarios Muface, el 31% por la mutualidad de las fuerzas armadas Isfas y el 4% por la de la judicatura Mugeju.

» El 78% cree que la sanidad necesita un esfuerzo de adaptación para afrontar los nuevos retos de salud y el 82,4% considera que se deben incorporar las últimas innovaciones tecnológicas y digitales

La colaboración público-privada en sanidad, pero también en otros ámbitos como la educación, tiene una serie de ventajas como la optimización de la eficiencia financiera del esfuerzo económico de las administraciones y la movilización de todos los recursos disponibles. Pero también generan confianza en los ciudadanos, que pueden escoger. La crisis financiera de 2008 y la pandemia del Covid-19 han sido dos ejemplos de resiliencia para esta colaboración y una oportunidad única para reconstruir y repensar el Estado del Bienestar. La sanidad afronta retos cruciales como el envejecimiento de la población, la personalización de la medicina y la digitalización. Según el último informe del Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad (IDIS), el 78% de los ciudadanos consideran que la sanidad española necesita un esfuerzo de adaptación para afrontar los nuevos retos de salud y el 82,4% cree que se deben incorporar las últimas innovaciones tecnológicas y digitales en todos los procesos en salud.

La mayor parte del gasto sanitario se produce al final de la vida,

Datos

- Volumen de primas imputadas **1.639** millones de euros
- Un **84%** de los funcionarios eligen una aseguradora de salud
- **278.291** profesionales en la sanidad privada
- **23%** médicos
- **25%** personal de enfermería
- **52%** otros profesionales sanitarios y no sanitarios
- La sanidad privada supone un **2,6%** del PIB, más de **32.000** millones de €
- **56%** de los hospitales que hay en España son privados

Población cubierta por el régimen de mutualismo administrativo

Muface	Isfas	Mugeju
1.473.641 personas **984.867** son titulares y el resto beneficiarios	**592.106** personas	**91.714** personas

» El 75% de los encuestados consideran muy necesaria o necesaria la cooperación entre la sanidad privada y la pública, y aumenta la percepción positiva respecto a esta última

las enfermedades graves hoy en día son crónicas y aumenta la esperanza de vida de las personas. Muchos no pueden hacer frente a las primas, de modo que una solución sería crear seguros colectivos como el modelo Muface. Un modelo de éxito que ha llevado la sanidad privada a muchas ciudades de España.

Según datos de IDIS, el número de mutualistas en los últimos años presenta una tendencia bajista, con una disminución de más del 1% desde 2016. Unas cifras que pueden cambiar con la incorporación de nuevos funcionarios en el sistema tras la nueva convocatoria del Gobierno. A este descenso hay que añadir un aumento de la edad media de los usuarios, lo que implica un aumento de siniestralidad. "Este hecho, unido al encarecimiento de la prestación y a la inclusión de nuevas prestaciones, dificulta la sostenibilidad del modelo dado que la siniestralidad se aproxima o supera el 100% en algunas ocasiones", advierten desde IDIS.

Para el año 2021, se han presupuestado 2.312 millones de euros para el mutualismo administrativo, un incremento del 2,8% respecto al año anterior, mientras que el gasto sanitario, en la Ley de Presupuestos Generales del Estado 2021, ha aumentado un 10% con respecto al total destinado en 2019. Y eso pese a que el mutualismo administrativo supone un ahorro estimado para la Administración de 451 euros por mutualista, ya que el gasto generado es un 33% inferior. En este sentido, "se estima que la prima media de Muface se situó en 2020 en 917 euros anuales por asegurado, mientras que el gasto sanitario público per cápita de ese mismo año fues de 1.368 euros (no incluye el gasto farmacéutico ni el gasto destinado a mutualidades)", según IDIS.

PREOCUPADOS POR LA SANIDAD

Por otra parte, según el último informe de la Fundación IDIS, de mayo del 2021, cuatro de cada cinco españoles aumentarían la partida dedicada a sanidad, independientemente de cuál sea la cobertura sanitaria, y un 71,5% considera que la sanidad en España no está bien financiada. Además, más del 75% de los encuestados considera muy necesaria o necesaria la cooperación entre la sanidad privada y la pública y aumenta la percepción positiva respecto a esta última, del 6,39 en 2020 al 6,67 de este año.

España es uno de los países donde el gasto sanitario privado es más elevado (29,2%), por encima de los países de la OCDE (23,3%), y alcanzó los 32.750 millones de euros en 2019, el 2,6% del PIB. España cuenta con 9,2 millones de asegurados, sin contar con los mutualistas, que contribuyen al ahorro del sistema público de 1.368 euros por paciente, según el informe. Y en el caso de un paciente que haga un uso mixto de la sanidad, utilizando la pública y la privada, el ahorro sería de 506 euros.■

Una colaboración necesaria para la sostenibilidad

La sanidad privada libera recursos del sistema, genera empleos, mejora el acceso a la asistencia sanitaria y es un socio indispensable en momentos de crisis.

por **Pilar Maurell**

La colaboración público-privada en sanidad, igual que en otros servicios fundamentales como la educación, es clave para la sostenibilidad del sistema. La sanidad privada supone un 2,6% del PIB del país, más de 32.000 millones de euros, y genera casi 279.000 empleos. Además, libera recursos del sistema público, dando cobertura al 19,6% de la población, unos 9,2 millones de personas. Y mejora el acceso a la asistencia sanitaria, ya que provee el 56% de los hospitales que hay en España –441 de un total de 784– y el 32% de las camas hospitalarias.

Los ejemplos de colaboración público-privada en diferentes ámbitos comparten una serie de ventajas: optimizan la eficiencia financiera del esfuerzo económico de las administraciones, movilizan de manera coordinada y subsidiaria todos los recursos disponibles; y cuentan con la confianza de los ciudadanos que, cuando pueden elegir, no dudan en ejercer su libertad de opción. Cabe destacar que durante la pandemia de Covid-19 los centros privados trabajaron codo con codo con el sistema público. Solo Assistència Sanitaria realizó más de 40.000 pruebas, entre PCR y tests de antígenos, sin contar los que se hicieron en el Hospital de Barcelona durante 2020.

Y ASISA, a nivel nacional, atendió a más de 100.000 pacientes por Covid-19 en su red asistencial desde el inicio de la pandemia, muchos de ellos derivados por la sanidad pública, y gestionó el ingreso hospitalario de más de 6.500 asegurados, tanto en centros propios como concertados. El Grupo HLA ha invertido más de 15 millones de euros para reorganizar los centros, ampliar las unidades de cuidados intensivos y camas de hospital, y reforzar la plantilla. También ha prestado asistencia domiciliaria por Covid-19 a más de 65.000 asegurados.

Otro ejemplo de colaboración público-privada es la renovación en septiembre de la confianza del Gobierno español en las mutuas para dar cobertura sanitaria a los funcionarios con un nuevo concierto para el periodo 2022-2024. Lo hizo pocos días después de que Unidas Podemos registrara una proposición no de ley en el Congreso para integrar a los nuevos mutualistas en la sanidad pública y eliminar, de forma progresiva, el sistema de Mutualidad General de Funcionarios Civiles del Estado (Muface), que en 2020 dio asistencia a 1,5 millones de funcionarios públicos.

El nuevo concierto, cuyo importe alcanzará los 3.571 millones de euros, supone una prima de incremento del 8% para el próximo año, el 8,75% para el siguiente y el 10% para 2024. El objetivo es garantizar la asistencia a los funcionarios y cubrir las nuevas incorporaciones fruto de las últimas ofertas de empleo público que se aprobaron el pasado mayo, un total de 10.254 plazas en la Administración General del Estado que se harán efectivas tras los exámenes de noviembre.

Datos

- **3.000** millones de euros. El sistema público debería gastarse esta cifra para poder atender a los casi 1,8 millones de mutualistas
- **720** y **800** millones de euros de ahorro al año gracias al mutualismo administrativo
- **917** euros fue la prima en las mutualidades en **2020**, por los **1.368** euros de gasto sanitario medio por persona en el sistema público
- **9,2** millones de personas son atendidas por la sanidad privada

A raíz de la publicación el pasado mes de julio de informaciones acerca del plan de acción para la transformación del Sistema Nacional de Salud (SNS) en la era post-Covid-19, elaborado por 20 expertos, y en el que se proponía como una de las medidas suprimir las mutualidades, el Gobierno ya reaccionó asegurando que el modelo sanitario contaba con Muface en el futuro. También lo hizo en febrero, cuando la formación morada apuntó su "apuesta por fortalecer el sistema público de sanidad y prescindir de las mutualidades que generan una clara desigualdad entre la población".

Ante la polémica suscitada, la patronal de la sanidad privada, Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad (Fundación IDIS), publicó el documento "Impacto del cambio de modelo de las mutualidades", en el que apuntaba un dato económico incontestable: "El mutualismo administrativo ahorra al sistema público entre 720 y 800 millones de euros al año", ya que "la prima media es muy inferior al gasto sanitario público per cápita, en concreto 451 euros menos". Del mismo texto se desprende que suprimir el modelo "costaría unos 3.000 millones de euros al sistema público para poder atender a los casi 1,8 millones de mutualistas que existen en la actualidad", entre Muface, Mugeju e Isfas, frente a los 2.230 actuales.

> La sanidad privada supone un 2,6% del PIB del país, más de 32.000 millones de euros, y genera casi 279.000 empleos. Si desaparece el sistema de mutualidades, se perderían casi 1,5 millones de pólizas, una treintena de centros y 39.000 puestos de trabajo

Además, se perderían casi 1,5 millones de pólizas, el 16% de la actividad de las aseguradoras. La falta de mutualistas en algunas zonas haría disminuir el número de asegurados, lo que supondría el cierre de una treintena de centros asistenciales privados.

Dicho cierre provocaría una pérdida de 39.000 puestos de trabajo, un aumento del 15% de la ocupación hospitalaria pública que pasaría a ser del 98%, y un incremento de las listas de espera de entre 28 y 30 días para la actividad quirúrgica y de unos 34 días en la actividad de consultas externas. ■

Dr. Enrique de Porres, consejero delegado de ASISA

"La sanidad privada es un elemento esencial del sistema sanitario español"

por **Pilar Maurell**

En pandemia, la sanidad privada dio ejemplo de su compromiso para atender a los afectados de la Covid. ¿Cree que desde los órganos de dirección de la política sanitaria han recibido poca atención?

El problema no está en la atención por parte de las administraciones, sino en los términos en los que se produce el debate sobre el papel de la sanidad privada, casi siempre lastrado por cuestiones ideológicas y apriorismos que se alejan de la realidad. La pandemia ha puesto de manifiesto la importancia de la sanidad privada como un elemento esencial del sistema sanitario español en el que confían millones de ciudadanos y que actúa con una gran responsabilidad. Sería bueno asumir esta realidad y, a partir de ella, construir un debate más productivo y centrado en trazar la mejor estrategia posible para aprovechar las capacidades de la sanidad privada al servicio del bienestar de todos los ciudadanos.

Solo ASISA atendió a más de 100.000 pacientes por Covid-19 en su red asistencial, muchos de ellos derivados por la sanidad pública ¿Qué deberíamos aprender de este periodo?

La lección fundamental es que los recursos sanitarios son limitados y dar respuesta a las crisis sanitarias de gran magnitud exige la coordinación de todos los dispositivos sanitarios de un país, los públicos y los privados, porque todos integran el sistema sanitario. Esta lección debe ser de gran valor a la hora de planificar el futuro del sector sanitario, especialmente en una situación de incremento de costes como la que ya está provocando esta crisis. Además, la pandemia ha demostrado el compromiso de los grupos sanitarios privados con la sociedad y, específicamente, la colaboración que hemos prestado a las autoridades sanitarias nacionales y autonómicas. Así debe seguir siendo en el futuro si queremos fortalecer y preparar nuestro sistema sanitario frente a cualquier adversidad.

Lee la entrevista completa al Dr. Enrique de Porres

Además habla de:

- La colaboración público-privada
- El riesgo que suponía la propuesta de Podemos

¿Cuáles son los retos que debe afrontar el sector de la salud?

El gran reto es hacer frente al incremento de los costes asistenciales consecuencia de diferentes factores, entre ellos: el cambio en la morbilidad, el desarrollo tecnológico, la evolución demográfica y la confianza en la capacidad resolutiva de la medicina. El progresivo envejecimiento de la población provoca un aumento de la cronicidad que alarga los tratamientos en el tiempo y que nos está obligando a transformar nuestro sistema, aún muy centrado en la enfermedad aguda. A la vez, los avances tecnológicos nos van a permitir transitar hacia una medicina más personalizada y de mayor precisión, que elevará la exigencia de la demanda y repercutirá en el alza de los costes. Eso nos obligará a realizar un gran esfuerzo financiero, formativo, etc. Adaptarnos a este desafío implica contar, por una parte, con modelos más eficientes de organización y gestión de los servicios asistenciales, para hacer un uso más eficiente de los recursos; y, por otra, aumentar la concienciación sobre las ventajas de la prevención en salud.

¿Debe adaptarse el sistema a una nueva situación en que gran parte del gasto sanitario se produce al final de la vida?

El envejecimiento de la población, junto al incremento de la cronicidad, es un reto para todos los sistemas sanitarios del mundo desarrollado. En el caso del seguro privado de salud actual, la prima se calcula en función del riesgo asociado a la edad, de forma que, indirectamente, se expulsa, por el alto coste, a las personas mayores cuando más lo pueden necesitar. Deberemos avanzar hacia otro modelo basado en la introducción de planes a más largo plazo que puedan suscribirse con primas niveladas durante su vigencia, o en el desarrollo de alter-

nativas de seguros colectivos, sin exclusión por riesgo, con financiación mixta resultado de la colaboración público-privada.

ASISA cerró 2020 con un crecimiento del 4,28% tras un año muy complicado por la pandemia. ¿Cómo valora estas cifras?
Los resultados del 2020 fueron muy positivos teniendo en cuenta que fue un año muy complicado. Continuamos creciendo en los ramos en los que tenemos presencia, avanzamos en nuestra estrategia de diversificación multirramo, e incrementamos nuestra cartera de clientes. Además, seguimos reforzando nuestra red asistencial propia, en la que hemos invertido más de 415 millones de euros desde 2010. Como mejor garantía de nuestro compromiso institucional con la calidad de la asistencia y con la dignidad del ejercicio profesional de nuestros facultativos. Dimos, también, un paso significativo en la implantación de nuevas herramientas de telemedicina para garantizar el acceso a los profesionales y a los pacientes durante el confinamiento. Esfuerzo que mantenemos en 2021. Seguimos creciendo, a pesar de que estamos afrontando un fuerte incremento de costes vinculado con las medidas de protección que precisa la pandemia y con el impacto que su presencia ha originado en la atención del resto de patologías. Esta trayectoria de crecimiento continuado, aún en épocas de crisis, demuestra que las empresas de base cooperativa tienen una capacidad creciente de desarrollo en un mundo necesitado del esfuerzo solidario basado en valores que las caracteriza.

¿Qué significa para el sector la renovación de Muface?
El nuevo concierto debe servir para seguir avanzando en la consolidación del mutualismo administrativo como un elemento esencial de la colaboración público-privada al servicio de la salud de los ciudadanos. ASISA siempre ha defendido este modelo porque está bien configurado desde el punto de vista jurídico y tiene un encaje perfecto en nuestro sistema sanitario, al que dota de una alternativa organizativa y de gestión más flexible y dinámica que la general.

Enrique de Porres (Madrid, 1947) es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid y especialista en traumatología y cirugía ortopédica. Inició su trayectoria laboral como traumatólogo de la Seguridad Social y, en 1989, fue nombrado adjunto al presidente de LAVINIA-ASISA y patrono de la Fundación Espriu. Ocupa el cargo de consejero delegado de LAVINIA-ASISA desde 2003.

El nuevo concierto comporta un incremento de las primas.
La realidad es que la prima, a pesar de la subida del 10% que se alcanzará en 2024, sigue siendo insuficiente para garantizar la viabilidad del modelo a medio y largo plazo, porque la financiación del mutualismo administrativo está demasiado alejada de la media del presupuesto por persona del resto del Sistema Nacional de Salud (SNS), a pesar de mantener las mismas exigencias de cobertura de la cartera de servicios del SNS. Pretender hacerlo con mayor exigencia en las condiciones de acceso y de rapidez en la respuesta, que el propio SNS con cerca de un 40% de diferencia en el gasto real, resulta un esfuerzo descomunal que aboca a una situación financiera muy difícil para el futuro del modelo.

» El envejecimiento de la población, junto al incremento de la cronicidad, es un reto para todos los sistemas sanitarios del mundo desarrollado

¿Qué beneficios aporta el mutualismo administrativo?
El mutualismo administrativo es un factor vertebrador de nuestro sistema sanitario que introduce un factor de calidad y competitividad, tanto asistencial como de gestión. ■

DIVINOS MERCADILLOS

Sumergirse en el ambiente mágico de las ciudades europeas que tienen como principal reclamo propuestas genuinamente navideñas vuelve a ser un plan factible –y muy deseado– para las últimas semanas del año.

por **Mar Claramonte**

A partir de la segunda quincena de novembre y durante todo diciembre, los tradicionales puestos de decoración, regalos y gastronomía de Navidad, las pistas de patinaje sobre hielo, las iluminaciones y los abetos más espectaculares conquistan las principales plazas de las urbes del centro y norte del Viejo Continente.

La oferta de mercadillos de adviento en Europa es extensísima, por lo que proponemos una selección de algunos de los más atractivos.

UNA TRADICIÓN CENTROEUROPEA

Cuando pensamos en los mercados más tradicionales, inevitablemente nos vienen a la cabeza los de Alemania y Austria. De hecho, se considera que el más antiguo de Europa es el de Striezelmarkt (en la ciudad alemana de Dresde), cuyos orígenes se remontan a la primera mitad del siglo XV. Actualmente es muy conocido por la pirámide navideña –ornamento muy típico en Alemania– de casi 15 metros de altura que se instala en el centro de la plaza Altmarkt y cuyas reproducciones en miniatura se venden en muchos de sus 240 puestos. Y el mismísimo Santa Claus recibe a niños y niñas en un castillo de madera situado al otro lado de la plaza.

Sin embargo, el súmmum de la imagen idílica de los mercadillos navideños lo encontramos en la ciudad tirolesa de Innsbruck, donde vale la pena descubrir no solo el de la céntrica Markplatz (el preferido de los niños por su tiovivo y su teatro de marionetas), sino el de la calle Santa Teresa (célebre por sus iluminaciones de diseño vanguardista), los de los barrios de St Nikolaus y Wilten (igualmente encantadores pero menos bulliciosos) o los encaramados a los miradores de Hungerburg y Bergisel, con espectaculares vistas de la ciudad. En todos ellos se pueden hacer compras en sus preciosas casetas de madera acompañados por el sonido de los villancicos y el aroma a

Las tradiciones de origen centroeuropeo están muy presentes en el mercado navideño de Bolzano (norte de Italia), el más famoso del país.

Por su excepcional ambiente, el mercadillo de Zagreb (Croacia) ha sido declarado en varias ocasiones el mejor de Europa.

El precioso centro medieval de Tallin (Estonia) acoge el mercadillo de Raekoja Plats, uno de los más antiguos de Europa.

En Innsbruck (Austria) coexisten varios mercadillos navideños que dotan a la ciudad de una atmosfera incomparable.

vino caliente y a *kiachl*, una rosquilla que se combina con chucrut.

Hay otro reconocido mercadillo tirolés que no se encuentra en territorio austíaco, sino en la vecina Italia: se trata del de Bolzano, una pequeña ciudad medieval rodeada por las montañas Dolomitas. Los puestos se distribuyen dos partes diferenciadas aunque muy cercanas. Una, situada en el parque de la plaza de la estación, se conoce como el Pueblo de la Navidad e incluye una enorme estrella iluminada en el suelo y una pista de hielo habilitada para patinar y para espectáculos. Un poco más allá se encuentra la plaza Walther, donde se concentran la mayoría de casetas de artículos navideños y comida. Las especialidades que hay que probar son los *knödel* o *canederli* (bolas de masa de pan), la sopa caliente de harina, el cerdo a la cerveza y el *strudel* (pastel de manzana).

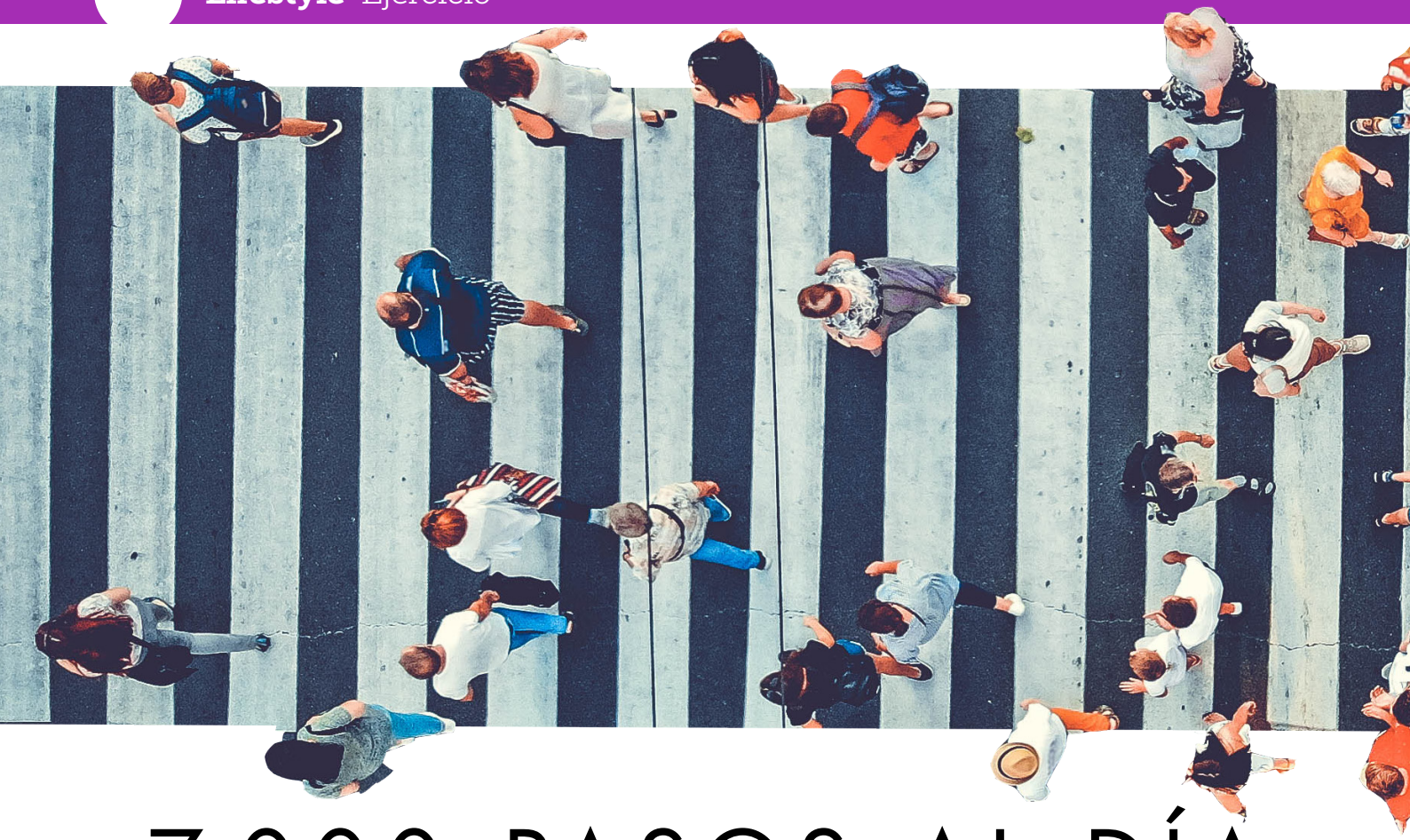
En Budapest gana adeptos su Festival de Invierno, instalado en la plaza de Vörösmarty, y que exhibe tanto puestos de productos artesanales como de delicias gastronómicas locales (entre ellas, las galletas de jengibre, el *bejgli* –un pastel con nueces y amapola –o los *lángos*, pan frito con nata o queso), además de actuaciones musicales y de marionetas.

Sin embargo, para conocer el destino navideño más en auge en los últimos años hay que poner rumbo al sur: Zagreb, gracias a sus animados mercados, en especial el ubicado en la gran plaza del Rey Tomislav, se ha posicionado como la ciudad con el mejor mercado europeo de este tipo. Han contribuido a alcanzar este logro su exquisita decoración, su gran oferta de conciertos, su belén viviente junto a la catedral y su pista de patinaje sobre hielo. Los dulces que hay que degustar aquí son las *vanilin kiflice* (rosquillas de vainilla) y los *paprenjaci* (un tipo de galletas picantes).

LOS NÓRDICOS CON MÁS ENCANTO

Siguiendo hacia el norte, uno de los mejores escenarios para disfrutar de la calidez de un mercado navideño en un país gélido es el parque de atracciones del Tívoli de Copenhague. Su lago helado se convierte en pista de patinaje y a su alrededor se instalan más de medio centenar de casetas bellamente decoradas e iluminadas.

Otra ciudad de referencia en el ámbito navideño al norte de Europa es Tallin (Estonia): Raekoja Plats es uno de los mercados más bonitos y antiguos del continente, presidido por un majestuoso abeto en mitad de la plaza del Ayuntamiento, una tradición que se repite desde 1441. A su alrededor se distribuyen puestos de artesanía de cristal y una oferta culinaria en la que las estrellas son las sopas, las salchichas con chucrut y las galletas de jengibre con vino caliente. ■



7.000 PASOS AL DÍA SON SUFICIENTES

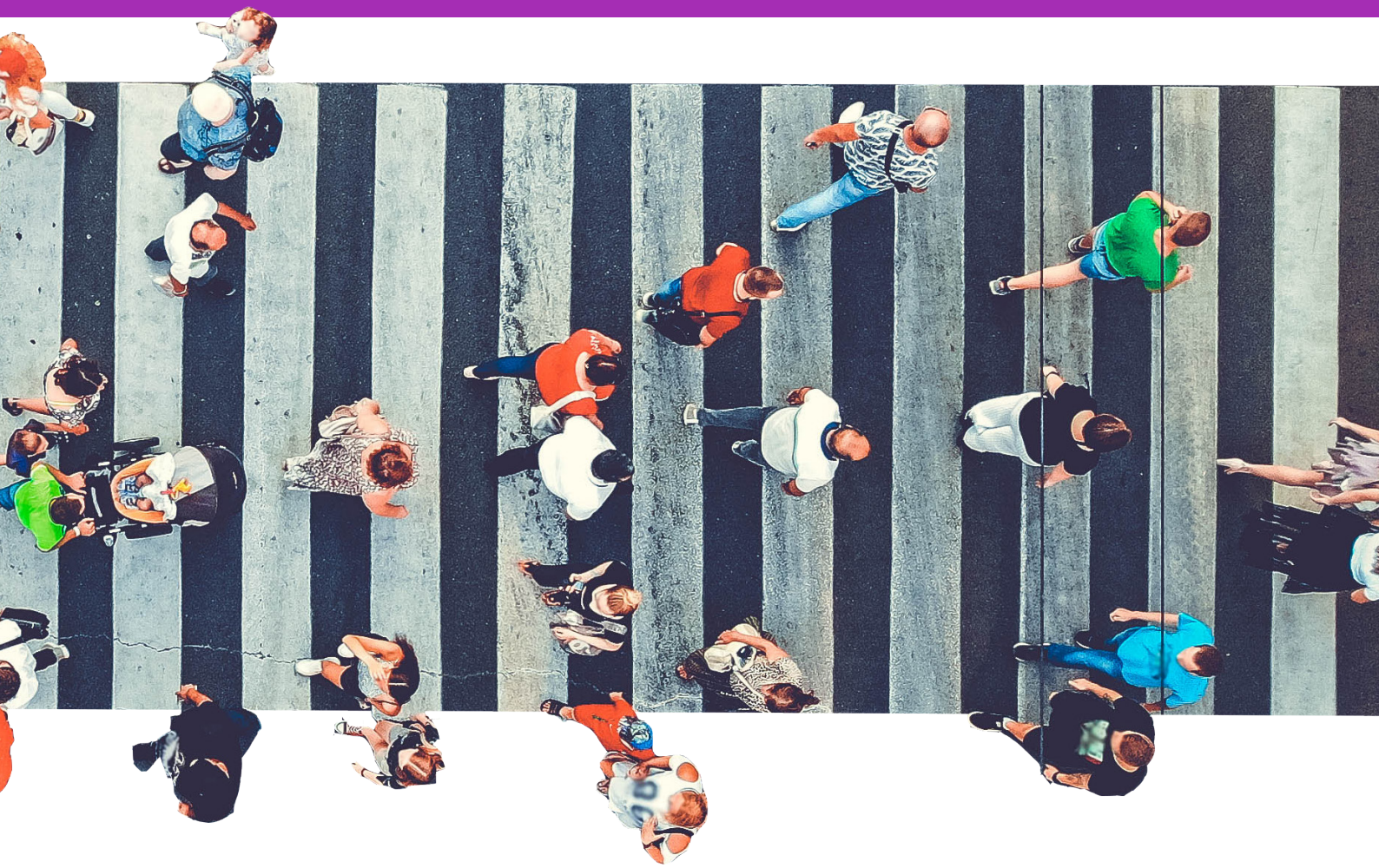
por **Sergio Escartín**

Los últimos estudios apuntan que la mayoría de los beneficios saludables se obtienen cuando se alcanza la cifra de los 7.000 pasos diarios y descartan que superarlos en exceso aumente las probabilidades de vivir más años.

= Los hombres y mujeres que acumulan esa cifra diaria o semanal tienen un 50% menos de probabilidades de morir prematuramente que aquellos que caminan menos de 7.000 pasos al día

¿Cuántos pasos se deben caminar al día para mejorar la salud y reducir el riesgo de muerte prematura? Esta recurrente pregunta, que aún se repite más en estos tiempos de relojes, pulseras y aparatos tecnológicos que monitorizan la salud, tiene ahora respuesta. Unos 7.000 pasos diarios, que equivalen a realizar 35-40 minutos de ejercicio al día o 2,5 horas a la semana, es la solución, según dos estudios publicados recientemente que han analizado el impacto de la actividad física y su relación con la longevidad tras estudiar pacientes durante más de dos décadas.

La revista *JAMA Network Open* publicó en septiembre un informe dirigido por la Universidad de Massachusetts que rebajó la mítica y repetida cifra de los 10.000 pasos hasta los 7.000. La premisa de los investigadores fue preguntarse si menos pasos de los 10.000 también podrían repercutir en el hecho de vivir más años. Tras valorar los datos de un amplio y longevo estudio sobre la salud y enfermedades cardiacas –2.110 participantes con un rastreador de actividad–, los investigadores observaron una estrecha relación entre el número de pasos y la



mortalidad. Los hombres y mujeres que acumulaban al menos 7.000 pasos diarios cuando se incorporaron al estudio hace diez años tenían un 50% menos de probabilidades de haber muerto que los que daban menos de 7.000 pasos. Además, los riesgos de mortalidad seguían disminuyendo a medida que aumentaban el número de pasos, hasta llegar a un 70% menos de probabilidades de muerte prematura entre los que daban más de 9.000 pasos. El otro dato que sorprende es que los participantes que caminan más de 10.000 pasos al día, o incluso muchos más, en pocos casos tuvieron vidas más longevas que aquellos que se quedaban "solo" en los 7.000 pasos.

La misma cifra de actividad para vivir más y mejor apareció publicada en otro estudio en la revista *Mayo Clinic Proceedings*. Se recogieron datos de un estudio cardiovascular en Copenhague (Dinamarca), que había reclutado a 8.697 daneses desde los años noventa y les preguntaban cuántas horas a la semana practicaban deporte o hacían ejercicio. Veinte años después, tras cotejar los fallecimientos de los participantes, los investigadores han anotado que aquellos que hacían ejercicio –2,5 horas a la semana– cuando se incorporaron al estudio tenían un 40% menos de probabilidades de haber muerto en ese periodo que las personas más sedentarias y menos activas. Del mismo modo, el estudio destaca que los beneficios de superar la cifra de los 10.000 pasos no son superiores cuando se habla de mortalidad y añade que, en ocasiones puntuales, incluso disminuyen en comparación con las personas que se ejercitan hasta los 7.000 pasos diarios. Ambos estudios coinciden en subrayar que la actividad física es un hábito saludable que está asociado con una esperanza de vida más larga. ■

Una caminata con beneficios físicos y mentales

La actividad física como caminar se considera una de las activiades más importantes que las personas pueden hacer para mejorar su bienestar. Entre sus beneficios, el hecho de salir a dar un paseo puede reducir el riesgo de sufrir hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, diabetes y depresión, y puede ayudar a controlar el peso y mejorar el sueño. Caminar se considera bueno para los huesos, los músculos y el corazón, pero también para el cerebro. El impulso mental que se puede obtener al incorporar una caminata a la rutina diaria puede ser más inmediato que el físico. Un estudio de la Universidad de Stanford apunta que caminar solo 12 minutos mejora el estado de ánimo y aumenta la atención, el vigor y la confianza en uno mismo en comparación con el mismo tiempo que se pasa sentado. Del mismo modo, sugiere que esta actividad puede ser tan buena como un entrenamiento de 45 minutos cuando se trata de aliviar los síntomas de ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

2022: VUELVE LA MÚSICA EN DIRECTO

por **Eric Morgado**

Los grandes conciertos y festivales regresarán tras casi dos años con el telón bajado y las estrellas más rutilantes del planeta música tienen fechas señaladas en España. Dua Lipa, The Killers, Maluma, Alicia Keys o Aerosmith, entre muchos otros, subirán a los mayores escenarios españoles el año que viene.

Los grandes espectáculos musicales han vuelto y volverán a hacer cantar, saltar y bailar al público después de casi dos años.

El éxito de la vacunación y el mayor control epidemiológico han hecho posible que el 2022 se convierta en un año de grandes conciertos. En este sentido, se prevé que en los próximos meses vaya recuperándose la normalidad (la mascarilla deberá usarse igualmente) en el mundo del espectáculo con la programación de miles de eventos musicales masivos, cancelados durante la pandemia. De este modo, los artistas van a retomar sus giras mundiales que dejaron a medias con la irrupción del Covid-19. Grandes oportunidades para poder ver y sentir a los cantantes que nos han hecho viajar, con sus letras y melodias, a otros mundos, ambientes y sensaciones en las etapas más duras del confinamiento y las restricciones.

GIRAS CON GRANDES NOMBRES

Dua Lipa, Shawn Mendes, Maluma y Yungblud son tan solo algunos de los artistas internacionales del momento que actuarán en España el próximo año. Una lluvia de estrellas musicales con millones de seguidores en sus redes sociales y con canciones con un número estratosférico de reproducciones en las plataformas digitales. La mayoría de ellos pisarán suelo español por partida doble, pues son muchos los que tienen programados dos conciertos en España, uno en el Palau Sant Jordi (Barcelona) y otro en el WiZink Center (Madrid), dos de los escenarios más imponentes del país.

Maluma, el exitoso cantante de música urbana, hará bailar a los asistentes de los conciertos de Barcelona (31/3) y Madrid (5/4) con sus ritmos latinos. La reina del pop actual, Dua Lipa, presentará en el Palau Sant Jordi (1/6) su último éxito mundial, *Don't start now*. Dos días más tarde (3/6) también lo hará en el WiZink Center de Madrid. *Wonder: The World Tour*, la gira de Shawn Mendes, será otro de los platos fuertes del año. El canadiense visitará Barcelona (14/5), y posteriormente Madrid (20/5), e interpretará sus aclamados *temas*, auténticas canciones pop de ritmo pegadizo. Por su parte, el talentoso Yungblud, pura dinamita en el escenario, también llenará de sus particulares melodias de pop-rock alternativo la Sala Razzmatazz (2/5, Barcelona) y la Sala La Riviera (3/5, Madrid). Alicia Keys, Bryan Adams, Passenger, Bunbury y míticas bandas como Tokio Hotel, Mägo de Oz, Kiss, Aerosmith, Iron Maiden y Red Hot Chili Peppers son otros de los grupos y artistas que se subirán a los escenarios españoles a lo largo del 2022.

FESTIVALES DE PRESTIGIO

España es uno de los países con un mayor número de festivales musicales de significativa reputación. Después de las anteriores ediciones, un tanto descafeinadas por las restricciones marcadas por la pandemia, el próximo año se espera que acontecimientos de la talla del Primavera Sound (del 2 al 12/6, Barcelona); el Mad Cool (del 6 al 10/7, Madrid) y el Bilbao BBK Live (del 7 al 9/7), entre otros, recuperen todo el esplendor perdido. Los avalarán grandes grupos y artistas, como Lorde, Gorillaz, Charlie XCX,C. Tangana, Mabel y Tame Impala, en el Primavera Sound; Twenty One Pilots, Metallica, Imagine Dragons, Nathy Peluso y Muse, en el caso del Mad Cool, y Pet Shop Boys, The Killers, Placebo y Caribou, en el escenario del Bilbao BBK Live. ■

Los conciertos más esperados del 2022

ENERO
13. Amaranthe y Beyond the Black. Sala Razzmatazz 2.
15. The Ocean. Sala Caracol.

FEBRERO
2. Bryan Adams. Palau Sant Jordi.
13. Arnau Griso. Sala Razzmatazz.

MARZO
12. Manuel Carrasco. Palau Sant Jordi.
31. Maluma. Palau Sant Jordi. También el 5/4 en el WiZink Center.

ABRIL
24. Tokio Hotel. Sala Apolo.
30. Mägo de Oz. Sala Razzmatazz.

MAYO
2. Yungblud. La Riviera. También el 3/5 en la Sala Razzmatazz.
14. Shawn Mendes. Palau Sant Jordi. También el 20/5 en el WiZink Center.

JUNIO
1. Dua Lipa. Palau Sant Jordi. También el 3/6 en el WiZink Center.
4. Red Hot Chili Peppers. La Cartuja. También el 7/6 en el Estadi Olímpic
30. Alicia Keys. Palau Sant Jordi. También el 4/7 en el WiZink Center.

JULIO
3. Kiss. WiZink Center.
4. Aerosmith. Wanda Metropolitano.
29. Iron Maiden. Estadi Olímpic Lluís Companys.

AGOSTO
4. Passenger. Auditorio Starlite.
24. Limp Bizkit. WiZink Center.

SEPTIEMBRE
10. Bunbury. WiZink Center.
30. Estopa. WiZink Center.

OCTUBRE
8. Izal. Palau Sant Jordi.
14. Swedish House Mafia. IFEMA.

NOVIEMBRE
1. Cut Copy. Sala Apolo.
26. Rayden. Sala Razzmatazz.

DICIEMBRE
1. Antonio Orozco. Palau Sant Jordi.
6. Lamb of God y Kreator. La Riviera.

EL PODER DEL PUZLE

por **Sergio Escartín**

El pasatiempos por excelencia ha ganado adeptos con el confinamiento provocado por la pandemia. El acto de juntar las piezas es un ejercicio ideal para concentrarse y evadirse, al tiempo que proporciona una sensación de éxito y satisfacción que crea adicción (de la buena).

Abrir la bolsa, volcar las piezas, extenderlas boca arriba y enfrentarse al reto. Resolver un puzle es uno de esos pasatiempos que nunca pasan de moda. Todo lo contrario en estos últimos meses, en los que el confinamiento ha conllevado que la afición por los puzles haya crecido de forma exponencial. En abril del 2020 se registraron las mayores ventas de la historia. Amazon llegó a aumentar en más de un 2.000% sus pedidos en puzles, y muchas tiendas de España dedicadas a la venta de puzles agotaron sus existencias. El furor por esta opción de pasatiempos fue y sigue siendo global, como lo demuestra que en Australia, país que mantuvo más tiempo el confinamiento estricto en sus ciudades, se vendieron en un mes los mismos puzles que en el año anterior.

La popularidad y atractivo del puzle tiene mucho que ver con su propia personalidad: es apto para todos los públicos, niveles y no entiende de edades ni de géneros. Existen tantos tipos y variedades que resultan infinitos. Siempre hay un puzle por dónde empezar.

Sea de forma individual o en grupo, resolverlo va más allá de ser una excelente alternativa de ocio para relajarse, desconectar o escapar del mundo tras un día estresante. Los estudios han demostrado que realizar un rompecabezas puede mejorar la capacidad cognitiva y el razonamiento visual y espacial de la persona que lo hace. Pero va mucho más allá. El acto de juntar las piezas de un puzle exige concentración, reduce el estrés, mejora la memoria a corto plazo, aumenta la creatividad, despierta la imaginación y ayuda en la resolución de problemas.

= Juntar las piezas exige concentración, reduce el estrés, mejora la memoria, aumenta la creatividad, despierta la imaginación y ayuda en la resolución de problemas

Memoria y concentración

El tiempo de concentración y silencio –en la mayoría de los casos– ayuda a que la mente se ejercite de forma productiva y efectiva. Entre los beneficios cerebrales de ese ejercicio destaca un aumento de la producción de dopamina, un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, la memoria y la concentración. En el caso del puzle, la dopamina se libera con éxito a medida que se va avanzando y resolviendo el rompecabezas.

En paralelo, la plena atención y concentración que requiere solucionar un puzle relaja la mente y produce un estado de meditación que contribuye al bienestar mental.

Desconexión analógica

Además de prestar atención consciente a una única tarea, el puzle es una opción perfecta para ejercer la llamada *desconexión analógica*. En esta época digital en la que la multitarea y las pantallas marcan el día a día, nada mejor que detenerse y poder reiniciarse ante el desafío analógico que supone un puzle.

Pocas cosas resultan más satisfactorias y gratificantes que poner la última pieza del puzle en su lugar. Esa sensación de éxito y de triunfo que supone resolver el desafío. Una recompensa gratificante que genera una emoción positiva, de esas que cuando se sienten lo primero que se desea es repetir para sentirla de nuevo. Y, para ello, nada mejor que deshacer el puzle y volver a empezar. ■

Campeonatos y más...

La afición por el puzle tiene tantos adeptos que existen asociaciones y federaciones en muchos países. AEPUZZ es la Asociación Española del Puzle y organiza el Campeonato de España de Puzles, que volverá a disputarse el próximo año tras suspender las dos últimas ediciones debido a las restricciones. Por su parte, la Federación Mundial de Puzles y Rompecabezas (WJPF) es una organización internacional dedicada a los puzles que organiza el Campeonato Mundial de Rompecabezas (WJPC), competición de habilidad que reconoce a los montadores más rápidos. Valladolid acogerá en junio del 2022 el próximo Mundial.

ESPACIOS VERDES

Una mejora para el bienestar mental

Los estudios relacionan la naturaleza con el alivio de los síntomas más comunes de las enfermedades cardíacas, depresión, ansiedad y trastornos de atención, pero apuntan que la calidad del espacio verde es determinante.

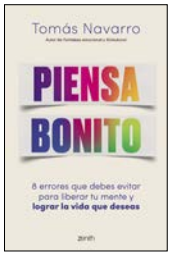
La relación entre salud y naturaleza suele asociarse a una mejora del estado físico y mental. Durante años, diferentes investigaciones se han centrado en el estudio de los efectos de los espacios verdes en la población para analizar aspectos de la salud mental, como la relajación, la satisfacción y la felicidad general, y compararlos con datos de entornos urbanos. El último estudio de la revista *BMC Public Health* evidencia esos resultados, pero apunta que más que cantidad, se debe tener en cuenta la calidad. No basta con llenar los espacios de plantas, pintar las paredes de verde o visitar un parque cómodo para conseguir una experiencia positiva. La usabilidad, la accesibilidad, la estética y la sociabilidad de un entorno ecológico conlleva una mayor satisfacción. "La relación entre los espacios verdes y el bienestar mental es complicada", dice la doctora Victoria Houlden, de la universidad inglesa Warwick. "Si es un espacio social, donde la gente se reúne, charla y sale a caminar, ese tipo de contacto e interacción construye redes sociales y generan una mayor sensación de bienestar. En cambio, las zonas de difícil acceso, con poca iluminación y sucias, producen un efecto contrario y pasar tiempo allí no mejora el estado de ánimo del visitante", concluye Houlden. ■

DESCONEXIÓN

Libro

Piensa bonito

Zenith



El psicólogo Tomás Navarro explica que el secreto para lograr una vida plena consiste en aprender a pensar bien y a saber distinguir los pensamientos racionales de aquellos que nos perjudican y no nos dejan crecer. El autor identifica los ocho errores de pensamiento más comunes y revela las claves para pensar bonito, un nuevo estilo de pensamiento más abierto y expansivo para sacar tu mejor versión.

Serie

Cobra Kai

Netflix

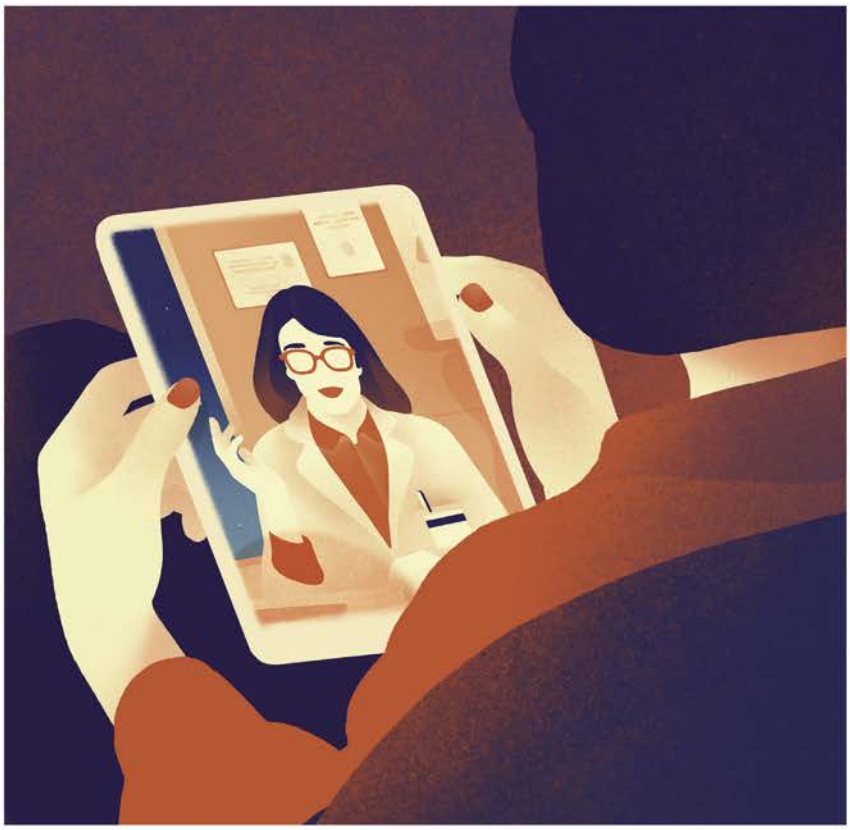
Treinta años después de su mítico combate en *Karate Kid*, Daniel Larusso (Ralph Macchio) y Johnny Lawrence (William Zabka) vuelven a encontrarse en *Cobra Kai*. Esta serie que rebosa nostalgia revive su rivalidad, que crece más cuando el kárate vuelve a sus vidas.

App

Snapseed

iOS y Android

Esta aplicación gratuita de Google es una de las más descargadas para editar fotografías. Incluye todos los filtros clásicos y herramientas propias, como la opción de eliminar a personas y objetos de una imagen. Snapseed ofrece también la función de poder editar la profundidad de campo de la foto.



Estamos aquí para ayudarte

En ASISA nuestro servicio de telemedicina incluye además **Apoyo Psicoemocional**

En ASISA queremos que estés siempre tranquilo. Por eso nuestro servicio de telemedicina además de **Videoconsultas y Chat Médico** incluye **Apoyo Psicoemocional.**

Y para más tranquilidad

Hasta 30% en Salud y Dental **durante 2021 y 2022* hasta el 31 de enero**

Salud | Dental | Vida | Decesos

900 10 10 21
asisa.es

asisa

*Promoción válida hasta el 31 de enero de 2022. Seguros que entran en la promoción: Salud (exceptuando los productos de ASISA Salud, ASISA Próxima, ASISA Integral, para PYMES y PYMES Plus), Dental (exceptuando los productos de Dental para PYMES), Vida y Decesos. Descuentos aplicables por la contratación de uno o varios de los siguientes productos: ASISA Próxima, ASISA Próxima Plus, ASISA Momento, ASISA Activa, ASISA Activa Plus, ASISA Integral 100.000, ASISA Integral 180.000, ASISA Integral 240.000, ASISA Próxima Estrella, ASISA Estrella, ASISA Dental, ASISA Dental Familiar, ASISA Dental Funcionarios, ASISA Dental Familiar Funcionarios, ASISA Vida Tranquilidad, y ASISA Decesos. Promoción no válida en Ibiza y Menorca. Más información en asisa.es

Fundació • Fundación

ESPRIU

AutogestióSanitària Lavinia, S. Coop. SCIAS asisa

Tu revista digital

www.compartir.coop

Av. de Josep Tarradellas, 123-127, 4ª pl. - 08029 Barcelona
Juan Ignacio Luca de Tena, 12, 3ª - 28027 Madrid
Tel.: 934 954 490
fundacionespriu@fundacioespriu.coop
www.fundacioespriu.coop

coop Las empresas cooperativas ayudan a construir un mundo mejor