



Algo de nuestra Historia

Hospitales en la Sierra Madrileña

El concepto medieval de hospital como un lugar de acogimiento de enfermos, donde aparte de los propios cuidados “hosteleros”, salvo en pocas excepciones, poco más se hacía por los pacientes, llegó prácticamente hasta el siglo XIX. Hasta entonces, las personas ricas y poderosas, las que podían pagar al médico, eran atendidas en sus casas. En cambio los pobres eran “recogidos” en Hospitales. La palabra procede del latín *hospes* que significa huésped.

Los hospitales antituberculosos que surgieron desde la segunda mitad del siglo XIX, fueron en muchos sentidos los precursores del concepto de hospital moderno.

La tuberculosis era en la segunda mitad del siglo XIX la enfermedad con mayor letalidad, por delante de sífilis o cáncer. A pesar de la confirmación por Koch del carácter infectocontagioso de la dolencia, con el descubrimiento del bacilo causante de la enfermedad, pocos remedios terapéuticos se mostraban útiles.

La observación empírica de que a partir de 1.200 m de altura los casos de tisis eran muy escasos e incluso de “curaciones milagrosas” que se producían en alturas, se creó la teoría de lo que los expertos llamaron entonces “inmunidad tísica de las alturas”.

Esto promovió la aparición de albergues para tísicos en grandes alturas, hasta 2.436 m en el caso de La Furka

en Suiza. Sin embargo tan extremada altura producía grandes incomodidades y peligros. Se llegó a proponer incluso por el Dr. Riera y Villaret construir albergues en globos aerostáticos suspendidos a 3.000 m de altura para tratar a los tuberculosos. La idea afortunadamente no fue llevada a la práctica.

El primer sanatorio propiamente dicho fue el de Görbersdorf (Silesia) en 1854, a la relativamente modesta altura de 569 m y fundado por iniciativa de Hermann Brehmer.



Figura 1. Sanatorio de Görbersdorf.

Éste sostenía que la cura del mal requería estancias prolongadas de meses o años para fortalecer el corazón. Así en 1876 un discípulo de Brehmer, Peter Dettweiler, inauguró otro sanatorio a solo 440 metros de altura en Falkenstein (Alemania) en el que implantó otra característica del tratamiento, que se haría invariable en este tipo de centros, que era la importancia de las curas de reposo al aire libre, en amplias terrazas orientadas al sur, protegidas del viento y de la nieve. En ellas los pacientes permanecían recostados en hamacas o “chaise longues” durante gran parte del día. Figura 2.



Algo de nuestra Historia

Otra característica del tratamiento en estos centros era la buena alimentación, llegando en algunos centros a implantar dietas de 6.000 Kcal /día. En España el primer sanatorio de este tipo fue el de Porta-Coeli en Valencia, fundado en 1887 por el Dr. Moliner con capacidad para solo 14 enfermos. Hoy en día existe allí un hospital de características parecidas al Hospital Guadarrama, que se llama precisamente Hospital Dr. Moliner.



Fig. 2 Terraza en hospital infantil de alta montaña.

En España la Sierra madrileña fue pronto uno de los lugares predilectos para la edificación de sanatorios anti-tuberculosos. En aquel entonces los tratamientos antitísicos se realizaban en dos tipos de entidades. Los hospitales de pago, en los que el enfermo tenía incluso una habitación adyacente para “el servicio”, y otros gratuitos y con pocos lujos, que se llamaban sin eufemismos “sanatorios de pobres”.

Ejemplo del primer tipo era el Hotel Sanatorio de La Fuenfría, cuya lista de precios se puede ver en la figura 3

PRECIOS	
El precio de la pensión completa en el día varía de 2,25 a 3,00 pesetas, siendo esta diferencia debida exclusivamente a la habitación que se elige. El tratamiento, alimentación y demás, son absolutamente iguales para todos los enfermos y huéspedes en general.	
En el precio de pensión se comprenden: la habitación, alimentación (desayuno, comida, merienda, cena y vaso de leche servido en las habitaciones a las ventosas), asistencia médica, análisis ordinarios, ropas y ornato fricciones, baños y arrechos generales.	
Habitaciones del Norte:	ptas.
• del Sur (con baño)	2,25
• " " (sin baño)	2,00
• preventos años: 1-19, 2-19 y 3-19	2,25
• " " años: 1-30, 2-30 y 3-30	2,00
Habitación ocupada por dos personas de la misma familia, tendrá, para la segunda persona, una habitación equivalente al 50% del precio asignado solo a la habitación, y no a la pensión, siendo los precios de las habitaciones los siguientes:	
Habitaciones del Norte:	ptas.
• del Sur (con baño)	2,25
• " " (sin baño)	2,00
• preventos años: 1-19, 2-19 y 3-19	2,25
• " " años: 1-19, 2-19 y 3-19	2,00

Fig 3. Tarifa de precios de la Fuenfría

En Guadarrama, debido a sus buenas comunicaciones con la capital por la carretera de La Coruña y el ferrocarril, se establecieron varios hospitales, llegando a 7 los que se establecieron en su término municipal:

1. Antiguo Sanatorio de Tablada (sin uso actual).
2. Nuevo Sanatorio de Tablada o de La Divina Pastora (sin uso actual).
3. Sanatorio Militar del Generalísimo (hoy residencia).
4. Sanatorio Los Nogales (hoy residencia de la tercera edad)
5. Sanatorio Neumológico de Guadarrama. Más tarde Hospital Helios y actual Hospital Guadarrama.
6. Antiguo Sanatorio Hispano-Americano (sin uso actual).
7. Antiguo Preventorio Infantil (posteriormente Academia de Cabos de la Guardia Civil y sin uso actual).

A estos se pueden sumar los sanatorios y hospitales que se asentaban en Cercedilla, Los Molinos, San Lorenzo de El Escorial y otros municipios serranos. De todos ellos pocos siguen realizando hoy en día asistencia sanitaria.



EL HOSPITAL GUADARRAMA RECIBE EL SELLO DE EXCELENCIA 400+

El pasado martes 2 de marzo el Hospital Guadarrama recibió el Sello de Excelencia Europeo 400+. En el acto, presidido por la Directora General de Atención al Paciente y Calidad D^a Elena Juárez, el Presidente de SGS Ibérica hizo entrega al Director Gerente del hospital del reconocimiento del Club de Excelencia en Gestión y la European Foundation for Quality Management.

Este sello reconoce los resultados obtenidos en la autoevaluación realizada en 2009 siguiendo el Modelo Europeo de Calidad, valorando la trayectoria del Hospital Guadarrama en los últimos años.

Merece resaltarse que solamente otro hospital de la red pública madrileña, el Hospital de Getafe, ostenta actualmente semejante reconocimiento.

El trabajo continuado de todos los que formamos parte del Hospital Guadarrama ha hecho posible alcanzar los niveles actuales, impulsados por los sucesivos equipos directivos y con la coordinación de Rosa Salazar en la política de calidad.

¡¡Enhorabuena a todos!!





TELEMEDICINA 500 Conexiones

Este centro sanitario puso en marcha en septiembre de 2007 una conexión de telemedicina con el Hospital Universitario Ramón y Cajal. Desde esa fecha se han realizado más de 500 conexiones asistenciales principalmente consultas de traumatología, pero también ecografías (abdominales, doppler, tiroidea, urológica y músculo esquelética), informes de radiografías (de abdomen, columna, cráneo, pelvis, y tórax) y consultas de Dermatología. Habitualmente en estas conexiones el paciente se encuentra en el centro de Guadarrama y en el Ramón y Cajal asisten a la conexión los especialistas médicos de los servicios clínicos que se necesiten. Este medio millar de conexiones de telemedicina ha evitado al menos ese mismo número de desplazamientos de los pacientes que han utilizado este servicio.

La telemedicina también se utiliza en la vertiente formativa y docente entre los

profesionales sanitarios. Se realizan clases a distancia desde otros centros médicos y se utiliza para la asistencia e intervención en reuniones, congresos, sesiones y conferencias.

Sin embargo, no son sólo los hospitales de Guadarrama o Ramón y Cajal, los únicos de la red pública de la Comunidad de Madrid que cuentan con telemedicina. Ya se han incorporado el Clínico San Carlos con La Fuenfría, Virgen de la Poveda con el Hospital de Getafe y centros como el Severo Ocho, Infanta Sofía, entre otros.



INSTALACIÓN DE MARQUESINA EN ACCESO DE AMBULANCIAS A HOSPITALIZACIÓN

Recientemente se ha instalado una marquesina de estructura de hierro y cubierta de policarbonato translúcido en la zona de acceso de las ambulancias al edificio de Hospitalización, planta 0.



La instalación ha supuesto una mejora en el acceso de pacientes desde la ambulancia al edificio de hospitalización y viceversa, garantizando su fácil traslado sin que sufran las inclemencias meteorológicas, como lluvia o nieve.





INSTALACIÓN SONÓMETROS

Cumpliendo con uno de los objetivos del Hospital sin Ruido, y apostando por la calidad del “Sonido Acústico” o “Sonido Mediambiental” se lleva a cabo la instalación de unos Sonómetros en los controles de enfermería de cada planta del Hospital, para indicar el nivel de ruido de la misma.

Dichos Sonómetros tienen un indicador de decibelios que se gradúa de forma voluntaria, indicándonos el volumen del sonido. Según el límite que señalemos, en decibelios, al acercarnos en el volumen del sonido, cambia el color. Si mantenemos el sonido por debajo del límite marcado, se mantendrá en color verde. A medida que nos vamos acercando al nivel marcado, cambia de color, del verde al amarillo y si sobrepasa-

mos el límite de amarillo a rojo.

Se trata de crear un estímulo positivo y visual para tomar conciencia de nuestro comportamiento generado de ruido.

Como se se anunció en el Boletín anterior, se han decorado cada una de las plantas del Hospital con los trabajos infantiles de los participantes en el concurso, invitando a nuestros visitantes a adquirir comportamientos saludables (uso de móvil, voz, Tv...).



Los pacientes del H. Guadarrama asisten a la representación de La Casa de Bernarda Alba a cargo del Taller de Teatro del H. Ramón y Cajal

El Taller de Teatro del Hospital Universitario Ramón y Cajal representó La Casa de Bernarda Alba, de Federico García Lorca, en el Hospital Guadarrama, el domingo 20 de diciembre. El aforo de las Aulas de Docencia, en la 3ª planta de nuestro hospital, se llenó por completo de pacientes y acompañantes, que siguieron la tragedia de esta obra.

Muchas gracias a todas las personas que colaboraron para que la representación pudiera hacerse, Asuntos Generales que adecuó las aulas para convertirlas en un espacio adecuado, Mantenimiento que ayudó a la iluminación y a poner orden en los cables, al Personal Sanitario y no Sanitario que echó una

mano para que los pacientes estuvieran en a su hora en el teatro, etc.

En la foto los componentes del Taller posan en una de las puertas de este centro sanitario, tras la representación y sin nervios, los actores y el director de la obra (con el cartel anunciador en las manos).





LA CARTA DE LA TIERRA

PREAMBULO

Estamos en un momento crítico de la historia de la tierra en el cual la humanidad debe elegir su futuro. A medida que el mundo se vuelve cada vez más independiente y frágil, el futuro depara, a la vez, grandes riesgos y grandes promesas. Para seguir adelante debemos reconocer que en medio de la magnífica diversidad de culturas y formas de vida, somos una sola familia humana y una sola comunidad terrestre con un destino común. Debemos unirnos para crear una sociedad global sostenible fundada en el respeto hacia la naturaleza, los derechos humanos universales, la justicia económica y una cultura de paz. En torno a este fin, es imperativo que nosotros, los pueblos de la Tierra, declaremos nuestra responsabilidad unos hacia otros, hacia la gran comunidad de la vida y hacia las generaciones futuras.

La Tierra, nuestro hogar

La humanidad es parte de un vasto universo evolutivo. La Tierra, nuestro hogar, está viva con una comunidad singular de vida. Las fuerzas de la naturaleza promueven que la existencia sea una aventura exigente e incierta, pero la Tierra ha brindado las condiciones esenciales para la evolución de la vida. La capacidad de recuperación de una biosfera saludable, con todos sus sistemas ecológicos, una rica variedad de plantas y animales, tierras fértiles, aguas puras y aire limpio. El medio ambiente global, con sus

recursos finitos, es una preocupación común para todos los pueblos. La protección de la vitalidad, la diversidad y la belleza de la Tierra es un deber sagrado.

I. RESPETO Y CUIDADO DE LA COMUNIDAD DE LA VIDA

- 1 Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad.
- 2 Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento. Compasión
- 3 Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas sostenibles y pacíficas
- 4 Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras

Para poder realizar estos cuatro compromisos es necesario: El desarrollo de otros tres principios que iremos viendo en próximas ediciones. Y son:

II. INTEGRIDAD ECOLÓGICA

III. JUSTICIA SOCIAL Y ECONÓMICA

IV. DEMOCRACIA, NO VIOLENCIA Y PAZ





Punto de encuentro ... Hospital de día Geriátrico

Desde este Boletín queremos haceros llegar algunas de las actividades que llevamos a cabo desde el Hospital de Día Geriátrico.



Estas actividades siempre en beneficio del paciente son realizadas a través de la Orientación Temporo-Espacial, asociadas a las celebraciones y festividades, distintas del año.



Así pues, con motivo del pasado carnaval aportamos las fotos con las máscaras que cada uno realizó.

Y de cara a la Semana Santa publi-

camos, la primera receta de una “torrija especial” que nos ha facilitado, nuestra compañera Carmelina y cuya elaboración aprendió de una señora de Guadarrama que aunque lleva los mismos ingredientes que la torrija tradicional, la forma de hacerla es distinta.



Para terminar animamos a todos a que os impliquéis y nos hagáis llegar recetas típicas, tradicionales ... o todas aquellas que despierten todos vuestros sentidos. Sabéis que nuestra carpeta de Recetas del Hospital de Día está abierta para todos.





Punto de encuentro ... Hospital de día Geriátrico

UNA SONRISA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL

Una sonrisa cuesta poco y produce mucho.

No empobrece a quien la da y enriquece a quien la recibe.

Dura solo un instante y perdura en el recuerdo.

Es la señal externa de la amistad profunda.

Nadie hay tan rico que pueda vivir sin ella.

Y nadie tan pobre que no la merezca.

Una sonrisa aligera el cansancio, renueva las fuerzas

y es alivio en la tristeza
antídoto a los depresivos

estimulo natural de las autodefensas.

Una sonrisa tiene valor

Desde el comienzo en que se da.

Si crees que a ti la sonrisa
no te aporta nada,

se generoso y da la tuya

porque nadie tiene,

tanta necesidad de la sonrisa.

Sonríe desde los ojos

Son benditas esas arrugas

Solo evita sonreír, por maldad

esa sonrisa se atraganta, (ríes para tus adentros)

te ahoga, recuerda... ¡ te mata !

de todos es sabido que la maldad
traga su propio veneno. ¡nunca lo

olvides!

Yo desde aquí te mando mi sonrisa
empápate de ella y devuélvela
alguien la recibirá, y su fruto dará.

“TORRIJAS” DE BOLA GRACIAS A CARMELINA

INGREDIENTES:

1Lt de leche

3Huevos

1Pan Candeal, Solo la miga.(El pan será por lo menos de dos días anteriores y no se guardará en plástico)

3Cucharadas de azúcar (una cucharada de azúcar por cada huevo)

Aceite de Girasol

Cáscara de una naranja

Varias ramitas de canela

Canela molida

Vainilla molida

Anises molidos.

REALIZACIÓN DE LA RECETA

1º En una cazuela se pone a calentar a fuego lento no necesita hervir la leche), el litro de leche, la cáscara de la naranja, las ramitas de canela, anís molido, vainilla molida, 4 cucharadas de azúcar.

2º En un bol se mezclan: los 3 huevos y se batan con un poquito de vainilla molida, 3 cucharadas de azúcar, la canela molida, la miga de pan, (tiene que tener la masa, una consistencia de crema).

3º Se pone a calentar el aceite (En una sartén de base grande) cuando este caliente el aceite, se van echando la masa del bol (quedan en forma de pequeñas bolas).

Una vez fritas las bolas de Torrijas se vierten en la cazuela que se ha retirado del fuego.

Una vez que se enfríen se pueden comer tanto frías como calientes, pero bien acompañadas de leche.



Formación H. Guadarrama

FORMACION CONTINUADA 2010. HOSPITAL GUADARRAMA

UNIDAD DE FORMACION CONTINUADA

UBICACIÓN: 3ª Planta. Edificio de Hospitalización

RESPONSABLES: Dra. Alonso Martín. Responsable de Docencia
D. Julio J. Benito. Secretario de Docencia

TELEFONOS DE CONTACTO: Para los Cursos: El /la Coordinador/@ del mismo
Para temas de Docencia:(De 12 a 15 h.)
Telf. contacto: 918561925 918562017

DIRECCIONES DE CORREO ELECTRONICO:
malonso.hgua@salud.madrid.org (Dra. Alonso)
juliojavier.benito@salud.madrid.org (D. Julio Benito)

PLAN DE FORMACIÓN H. GUADARRAMA. PRIMER SEMESTRE DE 2010:

CURSOS DESCENTRALIZADOS ALE:

PRIMER SEMESTRE	Actividades docentes	Nº participantes	Dirigido a (°):	Nº horas	Coordinadores	Fechas de celebración
	RCP BÁSICA 5ª EDICIÓN	20	2 y 4	10	Teresa Diaz-Zorita Calleja	4 y 5 Mayo 2010
	CURSO BÁSICO DE VENDAJE NEUROMUSCULAR.	20	1 y 4	19	Maria Caballero Nahum	8 y 22 Mayo 2010
	PRESCRIPCIÓN FARMACOLÓGICA EN PATOLOGÍAS MÁS PREVALENTES EN HOSPITALES DE MEDIA ESTANCIA	15	1 y 4	15	Dª Mª Luz Sanchez y Dra. Alonso	Mayo 2010
	IV JORNADAS H. GUADARRAMA	65	6	5		Probable 20 Mayo 2010 (Pendiente de confirmación)
	ACTUALIZACIÓN EN EL TRATAMIENTO DE ÚLCERAS CUTÁNEAS.	25	3 y 4	14	Angela Lozano Menor	Junio 2010
	ASEGURAMIENTO DE CALIDAD. NORMA ISO 9001-2008.	20	3 y 4	12	Rosa Salazar de la Guerra	Junio
	SOPORTE VITAL AVANZADO V EDICIÓN	20	3	20	Dr. Juan Valenciano	14, 15, 17 y 18 Junio 2010
	CURSO DE BIOÉTICA	30	6	30	Dr. Escolante Castro	

CURSOS DESCENTRALIZADOS IMAP:

Actividades docentes	Nº participantes	Dirigido a (°):	Nº horas	Coordinadores	Fechas de celebración
GESTIÓN DE MEDIO AMBIENTE EN HOSPITAL	30	6	5	Raquel Blasco	Mayo 2010

OTROS CURSOS:

PRIMER SEMESTRE	Actividades docentes	Nº participantes	Dirigido a (°):	Nº horas	Fechas de celebración
	GESTION DEL TIEMPO	20	6	10	22, 23 Y 25 Marzo 2010
	ASISTENCIA EN PROCESOS DE DUELO		1, 2 y 4	10	22, 23 y 26 Abril 2010
	TRABAJO EN EQUIPO Y GESTION DE EQUIPOS	20	9	10	21, 22 Junio 2010

CODG DIRIGIDO A:	CODIGOS Y SU INTERPRETACION PARA CONOCER A QUE PROFESIONALES VAN DIRIGIDOS
1	MEDICOS
2	ENFERMERIA
3	MEDICOS Y ENFERMERIA
4	OTROS PROFESIONALES SANITARIOS
5	PROFESIONALES NO SANITARIOS
6	PROFESIONALES SANITARIOS Y NO SANITARIOS
7	PERSONAL DE HOSTELERIA Y LIMPIEZA
8	DIRECTORES Y MANDOS INTERMEDIOS
9	MANDOS INTERMEDIOS DE PERSONAL SANITARIO



¡¡¡NAVIDAD, NAVIDAD...!!! Adornos

Algunos de los adornos que se pusieron en el hospital durante las navidades del 2009. Gracias a las y los decoradores y a Blas Ropero por las fotografías.



Belen 3ª Planta



Mitos del Tabaco

Capítulo I. LOS MITOS DEL TABACO Y LIBERTAD

"Fumo porque me gusta"

La mayoría de los fumadores admiten que su primera experiencia con el cigarrillo fue muy desagradable y que tuvieron que hacer esfuerzos para acostumbrarse a fumar.

Entre el 70% y el 80% de los fumadores confiesan que les gustaría dejar de fumar y casi todos prefieren que sus hijos no lo sean.

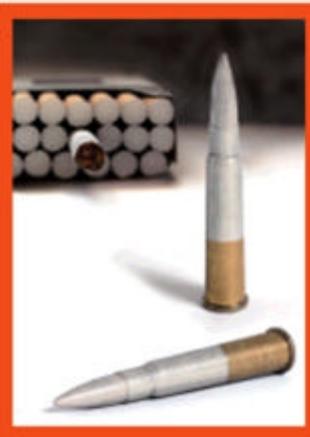


Capítulo II. LOS MITOS DEL TABACO Y LA SALUD

"Todo el mundo sabe que el tabaco es malo"

Los niños y adolescentes tienen menos información y conocimiento que los adultos sobre los efectos dañinos del tabaco.

En España un estudio reciente ha revelado que el 48,4% de los chicos y el 39,9% de las chicas de 4.º de ESO percibían poco o ningún riesgo por fumar de vez en cuando. Un 11,4% y un 9,3% respectivamente desconocían completamente el riesgo.



Capítulo IV. LOS MITOS SOCIALES DEL TABACO

"No se ha demostrado una relación causal entre respirar humo y enfermedades"



En España se ha estimado que solo por cáncer de pulmón hay unas 400 muertes anuales en personas que nunca han fumado activamente pero que han trabajado con personas que sí lo hacían.

Los médicos atienden a diario casos muy claros de víctimas del tabaquismo pasivo afectados de cáncer de pulmón o enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Capítulo III. LOS MITOS DE DEJAR DE FUMAR

"Por uno no pasa nada"

Por un solo cigarrillo recaen 9 de cada 10 personas que habían dejado el tabaco.

Las recaídas se producen más fácilmente cuando no existen espacios sin humo, el tabaco es barato y accesible y la sociedad considera normal regalar tabaco o permitir fumar en cualquier parte, una situación que está cambiando rápidamente en toda Europa y en buena parte del mundo.



50 Mitos del Tabaco

Para poder acceder al texto completo se ha de hacer lo siguiente:

Escribir la dirección:

<http://portal.aragon.es/portal/page/portal/SALUDPUBLICA/DROGOD/TAB/50%20Mitos%20del%20tabaco>

Y pulsar en Texto completo.

O bien ir al buscador Google y escribir 50 mitos del tabaco, pulsamos en cualquiera de los dos primeros vínculos y nos llevara a esta pagina.



Todos aquellos interesados en colaborar con el Boletín, podéis hacerlo de las siguientes formas:

- A través del correo: mcarnicero.hgua@salud.madrid.org
- En el buzón de sugerencias que esta junto el Departamento de Personal
- En correo interno dirigido a Dirección, señalando en sobre “ para el Boletín “

!!!! ANIMAOS ¡¡¡¡

Agradecemos la colaboración de:

Dr. García-Capelo Pérez. Director Gerente
Dra. Alonso Martín. Jefe Servicio Medico
Dr. Carnicero Bujarrabal. Director Medico
D. Juan Sánchez García Dto. Informático
Dra. Prado Villanueva Geriatra

Dña. Maria Luisa Guerrero Trasoyeres Técnico
Dña. Belén Lorente Andrés. Oficial Administrativo
Dña. Remedios Duran Bravo. Aux. de Enfermería
Dña. Maria Luisa Riego González . T. Ocupacional HDG
Dña. Tomasa Rodríguez Cabanillas. Aux. de Enfer. HDG
Dña. Amparo López Vaquero DUE Hospitalización