

# Saludable

JULIO  
2024

EL SISTEMA PÚBLICO DE SALUD DE LA RIOJA INFORMA  La Rioja

## Salud suma dos nuevas vacunas al calendario oficial en menores

### Calendario de inmunización a lo largo de toda la vida



Calendario de inmunización a lo largo de la vida / GLR

**El nuevo Programa de Inmunización que se aplica desde este mes de julio incorpora como novedades la vacuna frente al Rotavirus a los 2 y 4 meses y amplía la inmunización frente al Meningococo ACWY a los 4 meses. Además, mantiene la vacuna VRS en menores de 6 meses, la de gripe en menores y la del Herpes zóster al cumplir 65 y 80 años**

La Consejería de Salud y Políticas Sociales ha modificado el calendario de vacunación a lo largo de toda la vida. El nuevo Programa de Inmunización, que se aplica desde julio de este año, incorpora la vacuna frente al Rotavirus a los 2 y 4 meses de edad y la ampliación de la vacunación frente a Meningococo ACWY a los 4 meses.

Además, en esta nueva campaña se dará continuidad a vacunaciones iniciadas en 2023 como la inmunización VRS en menores de 6 meses, la vacunación de la gripe en menores y del Herpes zóster al cumplir 80 años. Esta última temporada la inmuniza-

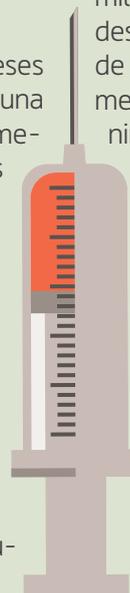
ción VRS en menores de 6 meses alcanzó el 92% lo que supuso una considerable disminución del número de hospitalizaciones ya que las infecciones por este tipo de virus suponen cada invierno una importante sobrecarga asistencial.

La vacunación frente al Herpes zóster, que se incorporó en marzo de 2023, empezó a administrarse a los nacidos en 1958 (que cumplían 65 años) y, durante ese mismo año, a la población que cumplía 80 años. A lo largo de este 2024 continuará la vacunación a la población que cumpla

esas edades, es decir, a los nacidos en 1944 y en 1959.

Para afrontar esta nueva edición del programa de vacunación, La Rioja ha adquirido 27.500 dosis de diferentes vacunas por un importe de 1,6 millones de euros: 5.000 dosis se destinarán a vacunar gratuitamente de Rotavirus a los menores de 2 y 4 meses; 8.000, para vacunar de Meningococo ACWY a bebés de 4 meses, 12 meses y a los menores de 12 años; 7.500 dosis frente a Neumococo 15 serotipo; y 7.000 de vacunas del herpes zóster.

Este calendario contribuye a "garantizar la protección de los ciudadanos y a prevenir determinadas enfermedades infecciosas". El programa alcanza una cobertura de vacunación superior al 95% en muchas de las pautas establecidas, en especial, en edad pediátrica.



# SALUD EN MARCHA

## Cuatro nuevas farmacias en La Rioja



A lo largo del mes de junio se han abierto dos nuevas oficinas de farmacia en La Rioja, en concreto una en Haro y otra en el barrio El Campillo de Logroño. En la actualidad se ultiman las obras y el equipamiento para la apertura de otros dos nuevos dispensarios en la capital, uno en Los Lirios y otro en Valdegastea. De esta manera se amplía la red de farmacias en La Rioja después de 15 años sin nuevas autorizaciones. Las últimas datan de 2009 y en Logroño de 2007, cuando se abrieron las farmacias de El Cubo y Portillejo. En La Rioja hay actualmente 156 oficinas de farmacia. La planificación para ir sumando nuevos establecimientos se regula a través de la Ley de Ordenación Farmacéutica.

## Nueve ofertas para el 'Adoración Sáenz'

Nueve agrupaciones en UTE de estudios de arquitectura e ingeniería han presentado ofertas para la licitación, por un importe que supera los 1,2 millones de euros, del contrato del anteproyecto, estudio de detalle, proyecto básico, de ejecución y dirección facultativa de la construcción del nuevo Centro 'Adoración Sáenz'. La adjudicación se realizará tras el verano.

## Consejos para disfrutar del baño este verano

Evita la exposición al sol en las horas centrales, usa crema solar y no expongas al sol a lactantes ni a personas dependientes; usa chanquetas y gorro; vigila a los más pequeños; evita juegos y prácticas peligrosas en el agua; protege tus ojos y cabeza y bebe agua; si te tiras de cabeza debes conocer la profundidad; no comas, bebas, fumes ni dejes residuos en la zona de baño; no entres a la zona de baño con ropa o calzado de calle; no pueden entrar animales salvo perros guía.



## 199 plazas en la oferta de empleo del SERIS

Gobierno de La Rioja y sindicatos han aprobado la Oferta de Empleo Público para este año que incluye 199 plazas del Servicio Riojano de Salud. De ellas, 111 son de turno libre, 79 de promoción interna y 9 reservadas a personas con discapacidad. La oferta de empleo prevé un total de 53 plazas de facultativos especialistas de 24 áreas diferentes, destacando las de Médico de Familia de Atención Primaria (9); médico de Urgencia Hospitalaria y facultativo especialista del área de Medicina Interna, cada una de ellas con 6 plazas; y facultativo especialista del área de Pediatría (4). Asimismo, está programada la incorporación al sistema sanitario público riojano de 32 profesionales de enfermería, una matrona, un terapeuta ocupacional, un especialista en enfermería de la salud mental y otro de enfermería familiar y comunitaria.

## RECETA **Saludable**

### Arroz con verduras

#### Ingredientes:

- 4 tacitas de arroz (240 g)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 1 tomate mediano (150 g)
- 1 pimiento verde (100 g)
- ½ pimiento rojo (100 g)
- 1 calabacín pequeño (100 g)
- ½ docena de judías verdes
- 1 bandeja de champiñones (200 g)
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (60 g)
- Sal y laurel

Primero se rehoga en aceite caliente el pimiento verde, el rojo y la judía verde, en trozos pequeños. Después añadimos la cebolla y, cuando esté transparente, también el calabacín troceado en cuadrados y los champiñones laminados. Tras cocinar unos minutos para unificar sabores, añadimos el arroz y rehogamos. Finalmente se agrega caldo vegetal y cocemos 20 minutos.

**Nota:** Si el arroz es integral necesita más cocción y caldo.





El nuevo dispositivo ofrece una mayor precisión y efectividad en la prescripción de tratamiento personalizado / GLR

## El CIBIR patenta un sistema personalizable para tratar la apnea obstructiva del sueño

El Centro de Investigación Biomédica de La Rioja ha patentado un nuevo sistema de avance mandibular ajustable y personalizable, diseñado para mejorar la elección del tratamiento de la apnea obstructiva del sueño. Un nuevo dispositivo que ofrece una mayor precisión y efectividad en la prescripción de un tratamiento personalizado.

La apnea obstructiva del sueño es una enfermedad que provoca interrupciones en la respiración durante el sueño debido al colapso de la vía aérea superior, situación que impide el paso del aire. Esta afección provoca una variedad de síntomas como el ronquido, las interrupciones de la respiración durante el sueño y los frecuentes despertares nocturnos. Precisamente, una de las soluciones de tratamiento es el avance mandibular, el cual ayuda a adelantar los tejidos blandos para ensanchar la vía aérea superior y reducir así la frecuencia de estos episodios de apnea. Para un tratamiento exitoso de la patología es fundamental determinar el mínimo avance mandibular necesario para liberar la vía aérea.

A diferencia de otros dispositivos, el nuevo sistema patentado por el CIBIR

permite un ajuste micrométrico progresivo desde el exterior mientras la mandíbula se mantiene en oclusión.

De esta manera, ofrece una mayor precisión y efectividad en la prescripción de un tratamiento totalmente personalizado para cada paciente.

**La apnea provoca una variedad de síntomas como el ronquido, las interrupciones de la respiración durante el sueño y los frecuentes despertares nocturnos**



### Proyecto SueñON

Además, con el objetivo de reducir los efectos que provoca la interrupción del tiempo de descanso de los pacientes, el Hospital Universitario San Pedro ha puesto en marcha la iniciativa SueñON.

Un programa de recomendaciones, impulsado por la Dirección de Cuidados de Enfermería de Asistencia Hospitalaria del SERIS y el servicio de Neumología y coordinado por la Unidad de Calidad y Seguridad Asistencial, entre las que se señala la necesidad de disminuir el ruido ambiental y la luz excesiva, planificar los cuidados de enfermería para respetar los periodos de descanso y realizar actividades de formación para profesionales, pacientes y familiares.

Entre los factores que alteran el sueño de los pacientes está el despertarse y acostarse más temprano y las interrupciones nocturnas, las rutinas y cuidados de enfermería, el ruido en la unidad de hospitalización, que la cama no sea cómoda y la temperatura adecuada y por el dolor, la fatiga, el miedo o la preocupación. También por las siestas y por el tiempo que se debe permanecer en la cama o sentado.



## La Rioja Baja, clave en la investigación del ELA

Tras detectar un número inusualmente alto de enfermos con esclerosis lateral amiotrófica (ELA) en la zona de La Rioja Baja, un estudio del Hospital de Sant Pau de Barcelona ha identificado un gen que está en el origen de esta enfermedad. La investigación, realizada desde el Hospital de Calahorra, ha detectado una mutación genética presente en individuos de siete familias no relacionadas. Este descubrimiento ayudará a diagnosticar la ELA de forma más precisa.



## Las placas solares del HUSP tienen su efecto

Con la instalación de las placas solares del aparcamiento, junto a otras soluciones, el Hospital Universitario San Pedro aspira a convertirse en un centro energéticamente eficiente reduciendo la huella de CO2. Las placas cubren más de 13.000 metros cuadrados de superficie y ha supuesto una inversión de 3.379.858 euros, de los que el 60 % fueron subvencionados con fondos europeos FEDER 21-27. Por el momento, la instalación fotovoltaica ha permitido un ahorro de 237.502 euros.



## Acreditación de los Análisis Clínicos del HUSP

El Hospital Universitario San Pedro (HUSP) ha obtenido la acreditación de la Entidad Nacional de Acreditación (ENAC) para las actividades realizadas en el Servicio de Análisis Clínicos, tanto en su laboratorio central como en el de microbiología. El Laboratorio de Microbiología es el primero en disponer de la acreditación para la sensibilidad antibiótica de micobacterias no tuberculosas. Este distintivo avala su competencia técnica y supone una garantía de trazabilidad para los pacientes.

## Activado el Plan de alerta por calor



Con el objetivo de sensibilizar a la población sobre los riesgos de la exposición a temperaturas excesivas, especialmente a los menores, personas mayores y enfermos crónicos, la Consejería de Salud y Políticas Sociales de La Rioja ha activado el 'Plan de Alerta, Prevención y Control de los efectos del exceso de temperaturas de salud'.

Salud ofrece recomendaciones para disfrutar de un verano saludable: exposición al sol de forma responsable, uso de crema de protección solar alta, hidratación frecuente y uso de gafas, gorras, viseras y ropa ligera. Además, se debe favorecer una alimentación adecuada, aumentar el consumo de frutas y verduras, evitar comidas copiosas y mantener una continua hidratación. Respecto a la actividad física, se recomienda realizarla a primera hora y refrescarse, hidratarse y llevar ropa adecuada.

También se aconseja mantener la vivienda fresca, ventilar por la noche y usar aparatos de refrigeración. En cuanto a los cuidados personales, destaca la necesidad de beber agua sin esperar a tener sed y usar ropa ligera y de colores claros. En estas fechas debemos extremar el cuidado de las personas mayores, asegurándonos de que estén hidratadas y protegidas del sol y del calor, y no dejarlas en vehículos estacionados.

Uno de los objetivos del Plan es reducir el impacto del calor extremo sobre la salud de la población mediante vigilancia, prevención y control de los efectos del calor en la morbimortalidad. Durante estos meses se colaborará con la Dirección General de Dependencia, Discapacidad y Mayores para detectar personas de riesgo. Se actualizarán los censos de los grupos sociales más vulnerables para facilitar la intervención cuando sea necesario y se adoptarán medidas inmediatas de alerta mediante avisos a la población.