



La vacunación es la forma más eficaz para protegerse del virus de la gripe

Es muy importante seguir las recomendaciones de higiene para evitar padecerla y transmitirla



Con la llegada del otoño y el invierno se activa cada año la temporada de gripe. Las condiciones climáticas favorecen la circulación del virus y, como es habitual, la enfermedad vuelve a presentarse en forma de epidemia durante los meses más fríos. Aunque para muchas personas la gripe cursa como una infección pasajera, su impacto en la salud pública continúa siendo considerable.

La gripe es una infección respiratoria causada por un virus que se transmite con gran facilidad. Se contagia principalmente por vía aérea, a través de los aerosoles que expulsamos al toser, estornudar o incluso hablar. También por contacto con superficies contaminadas, especialmente cuando el virus llega a las manos.

Su capacidad de contagio es tan elevada que una persona puede transmitir el virus desde un día antes de presentar síntomas y hasta 5 o 6 días después de enfermar. Por ello, cada temporada gripal exige reforzar las medidas de prevención para protegernos y proteger a quienes nos rodean.

Vacunarse es la medida más eficaz

El virus de la gripe cambia cada año, la vacuna debe actualizarse cada temporada para adaptarse a las nuevas variantes. Es la herramienta preventiva más eficaz, especialmente en los grupos con mayor riesgo de complicaciones. No se trata de una enfermedad banal ya que puede provocar neumonías y descompensaciones graves, sobre todo en personas con enfermedades crónicas o con el sistema inmunitario debilitado.

¿Quién debe vacunarse?

- Personas de 60 años o más.
- Niños y niñas entre 6 meses y 11 años
- Personas con enfermedades crónicas.
- Embarazadas en cualquier trimestre.
- Personas institucionalizadas.
- Personas que pueden transmitir el virus a vulnerables: cuidadores, profesionales y estudiantes sanitarios.
- Trabajadores de servicios públicos como fuerzas y cuerpos de seguridad, bomberos, protección civil, docentes.
- Trabajadores de granjas en contacto con aves o cerdos, para evitar recombinación de virus humanos y animales.

Medidas que reducen el contagio

La prevención ayuda a disminuir la transmisión del virus. Estas son las principales recomendaciones:

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Taparse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Evitar el contacto con personas enfermas.
- No tocarse ojos, nariz ni boca con las manos sin lavar.
- Ventilar las estancias y limpiar superficies de uso común.
- Usar mascarilla quirúrgica si se presentan síntomas respiratorios.
- Reducir las interacciones sociales durante los días de infección.
- Extremar estas precauciones en presencia de personas vulnerables.

Aunque la gripe forma parte de nuestro paisaje sanitario invernal, cada temporada exige renovar las medidas de prevención. La vacunación, la higiene y la responsabilidad individual se convierten en las mejores herramientas para frenar su impacto. Hay que tener en cuenta que vacunarse protege a quien recibe la dosis y a su entorno.

La Rioja, entre las comunidades con menor lista de espera de España



Campaña del SERIS para informar de los canales de comunicación que los pacientes tienen a su alcance.

La Rioja se mantiene como una de las comunidades con mejores tiempos de espera del Sistema Nacional de Salud. Según los últimos datos publicados por el Ministerio de Sanidad, los pacientes riojanos esperan una media de 64 días para una intervención quirúrgica, muy por debajo de la media nacional (118 días) y solo superada por Madrid y el País Vasco. Además, únicamente el 1,98% de los pacientes aguarda más de seis meses para operarse, lo que sitúa a la región nuevamente en tercera posición.

En cuanto a las consultas externas, La Rioja registra un tiempo medio de espera de 85 días, diez menos que la media nacional, y mantiene

una de las tasas más bajas de pacientes en lista de espera. El Servicio Riojano de Salud destaca la evolución positiva en especialidades como Ginecología, Dermatología, Urología o Cirugía General, aunque reconoce retos en áreas como Oftalmología, Traumatología y Cardiología debido al aumento de la demanda y a la falta de especialistas.

El principal reto se centra en Oftalmología, área en la que el Gobierno de La Rioja está actuando con un plan de refuerzo estructural. Para ello, el nuevo Centro de Especialidades y Cirugía Mayor Ambulatoria “Adoración Sáenz” contará con cinco nuevos quirófanos—tres de ellos dedicados exclusivamente a Oftalmología— lo que permitirá duplicar la capacidad quirúrgica actual en esta área.

Además, el SERIS ha apostado por la inteligencia artificial como herramienta de apoyo al diagnóstico y también por la creación de la nueva categoría de optometristas.

Salud aprueba un presupuesto récord para 2026 con el mayor gasto social de su historia

El anteproyecto de Presupuestos de 2026 alcanza un récord histórico en gasto social: 895,36 millones de euros destinados a políticas de salud y servicios sociales. El presupuesto total asciende a 2.118,60 millones, de los cuales 1.321,18 millones se destinan a gasto social, un 15 % más que al inicio de la legislatura.

La Consejería de Salud invertirá casi 677 millones en la mejora de la salud de los riojanos, lo que supone el mayor incremento del presupuesto y una inversión récord de 2.088 euros por habitante.

Las prioridades incluyen reforzar personal, modernizar equipamiento y avanzar en ampliaciones clave como el Hospital de Calahorra y el Hospital San Pedro, además de la

creación del nuevo Centro de Especialidades “Adoración Sáenz”.

Asimismo, la Consejería destinará 218,3 millones a dependencia, discapacidad y mayores, con la creación de 200 nuevas plazas de residencias, construcción, equipamiento y reforma de los centros de Arnedo, Calahorra, Lardero, Ezcaray, Aldeanueva, Baños, residencia Aspace

y aumentos de prestaciones como ayuda a domicilio o teleasistencia.

También resalta el compromiso con la innovación y la formación con más de 29 millones para impulsar la investigación.

Además, incrementa las partidas en protección a la infancia, acogimiento familiar e igualdad, triplicando los convenios en esta última área.



Equipo de la Consejería de Salud y Políticas Sociales del Gobierno de La Rioja.



Tres ensayos refuerzan la investigación oncológica



El Sistema Público de Salud de La Rioja refuerza la investigación y el tratamiento del cáncer con tres nuevos ensayos clínicos que permitirán desarrollar terapias más eficaces con medicamentos innovadores.

El primer ensayo evalúa un medicamento innovador conocido como “caballo de Troya” por su capacidad para dirigir el agente terapéutico en las células tumorales. Esta terapia será administrada a pacientes con cáncer de pulmón, mama y otros con menor disponibilidad de tratamientos innova-

dores como los de próstata, esófago, cérvix o endometrio.

El segundo ensayo está orientado a pacientes con cáncer de mama portadoras de mutaciones en el gen PI3K. Y el tercero es una quimioterapia de diseñada para ofrecer un perfil de mayor seguridad y una actividad antitumoral más elevada.

Referente en el norte de España

La unidad de ensayos clínicos que alberga el CIBIR, de la mano del grupo START, permite impulsar la investigación oncológica de primer ni-

vel y que los pacientes accedan en La Rioja a nuevas terapias contra el cáncer sin necesidad de desplazarse a Madrid o Barcelona, como antes. Además, la unidad atenderá a pacientes derivados por los servicios de oncología de los sistemas públicos de salud del norte de España. Recientemente, la Unidad de Ensayos Clínicos Oncohematológicos de Fundación Rioja Salud ha recibido el galardón a la ‘Promoción de la Investigación y la Innovación’ en los Premios New Medical Economic.

Nueva Central de Esterilización, seguridad y sostenibilidad



La nueva Central de Esterilización del San Pedro, que mejora el sistema de trazabilidad para la seguridad del paciente, ha logrado reducir en casi un 20 por ciento el consumo energético. Esto consolida su compromiso con la eficiencia energética, la gestión responsable y la sostenibilidad.

Las nuevas instalaciones, que han supuesto una inversión de casi 2,9 millones, permiten la conexión total de todos los nuevos equipos de esterilización y procesamiento al sistema informático de trazabilidad.

Esta integración automatizada es fundamental, ya que registra de forma inmediata y sin errores todos los parámetros críticos del ciclo de esterilización como es el tiempo, la temperatura y la presión, asegurando así una óptima calidad en cada proceso y la máxima seguridad para el paciente.

La Central de Esterilización es el departamento encargado de la eliminación completa de cualquier forma de vida microbiana, a través de procesos físicos y/o químicos. La Central provee de material estéril a los 24 quirófanos del Hospital y CARPA, a las plantas de hospitalización, a servicios centrales tanto del Hospital San Pedro como del CIBIR y del CARPA, a las consultas externas, a los centros de salud de Logroño y su zona de influencia que lo requieren, al Hospital de La Rioja, Centro de Salud Mental de Albelda, ambulancias y servicio 061.



Equipamiento de simulación para formar a los profesionales

El Gobierno de La Rioja ha adquirido nuevo equipamiento de simulación para formar a los profesionales de Atención Primaria en emergencias y obstetricia extrahospitalaria. El objetivo es que puedan afrontar situaciones críticas con anticipación, seguridad y precisión tras entrenar habilidades técnicas y no técnicas.

Esta adquisición se ha realizado gracias a la financiación del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia de la UE y se trata de un proyecto alineado con el Plan Estratégico de AP del Ministerio como con el Plan Estratégico del SERIS.

Premio SENDA a la mejor Iniciativa Pública de Salud



El proyecto piloto de Coordinación con Atención Primaria Sociosanitaria del Servicio Riojano de Salud se ha alzado con el premio SENDA a la Iniciativa Pública por fomentar la autonomía personal y el envejecimiento activo. El proyecto busca incrementar el bienestar de las personas mayores en una sociedad cada vez más envejecida y con nuevas necesidades de atención. El mismo, que se ha desarrollado desde 2024 en La Guindalera, ya se ha implementado en la totalidad de las 37 residencias de mayores de La Rioja.



La Unidad del Sueño premiada por su atención a los pacientes

La Unidad Multidisciplinar del Sueño del Hospital San Pedro ha ganado un prestigioso premio Best in Class a la excelencia sanitaria por la atención prestada a los pacientes por los profesionales. Este premio viene a culminar la trayectoria emprendida hace unos años por Neumología en busca de la calidad y la excelencia. Entre diferentes reconocimientos, Neumología logró en 2024 el Sello de Excelencia Europea EFQM 400+ una de las acreditaciones más exigentes.



Distinción a la Unidad de Enfermedad Renal Crónica

La Unidad de Enfermedad Renal Crónica Avanzada del San Pedro ha obtenido la acreditación ACERCA por la excelencia en la atención a pacientes renales, reducir errores y mejorar su seguridad.

Esta Unidad realiza en la actualidad el seguimiento de 280 pacientes en la consulta de enfermedad renal crónica avanzada y atiende a otros 410 pacientes en hemodiálisis. Unos datos que reflejan el esfuerzo continuo de todo el equipo por ofrecer una atención centrada en las personas y adaptada a sus necesidades para ofrecer un tratamiento eficaz y humano.



CONSULTA CON FIRMA



Sheila Galilea, Jacobo Soilán y Andrea Muñoz

Farmacéuticos de Atención Primaria

Salud incorpora farmacéuticos para garantizar el uso adecuado de los medicamentos

En enero de 2025 se incorporó una nueva figura al Servicio Riojano de Salud y actualmente tres farmacéuticos de Atención Primaria están distribuidos en las distintas zonas de La Rioja. Al Centro de Salud de Santo Domingo (Rioja Alta) se ha incorporado Sheila Galilea López, al Centro de Salud La Guindalera de Logroño (Rioja Media), Jacobo Soilán Saco y al Centro de Salud de Arnedo (Rioja Baja), Andrea Muñoz Romero.

El objetivo principal es potenciar la seguridad del paciente y apoyar a los profesionales sanitarios y usuarios en el uso adecuado de los medicamentos.

Estos profesionales, que atienden a los pacientes de forma presencial y telefónica, realizan tareas relacionadas con la revisión de la medicación. Además, trabajan junto con el servicio informático para mejorar la conectividad entre Atención Primaria y el ámbito hospitalario para una atención más coordinada.

Esta incorporación supone un avance significativo para La Rioja, ya que facilita la comunicación entre médicos y farmacéuticos, permitiendo un trabajo conjunto más eficiente para los pacientes.

Además, se están impartiendo formaciones dirigidas a profesionales sanitarios y usuarios para mejorar sus conocimientos y contribuir a una mejor calidad de vida.

Es importante destacar también la labor que realizan en la promoción del buen uso de los medicamentos recordando a los pacientes la importancia de cumplir con los tratamientos para evitar efectos adversos y garantizar su eficacia.

Para ello han organizado charlas informativas en los centros de salud de Arnedo, Santo Domingo y Elizalde de Logroño aportando información útil y práctica.